

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் சுயகற்றல் கையேடு

தரம்
09

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

வலயக் கல்வி அலுவலகம் - கல்முனை

உள்ளடக்கம்

- 1) ஆரோக்கியமான சமூகத்தை உருவாக்குவோம்
- 2) சுயதிறனியல் நிறைவினை எட்டுவதற்கு முயல்வோம்
- 3) ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கான சரியான கொண்ணிலைகள்
- 4) ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் மற்றும் வெளிக்கள விளையாட்டுக்களை அறிவோம்
- 5) வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவோம்
- 6) வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவோம்
- 7) காற்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவோம்
- 8) அஞ்சலோட்டத்தில் பயிற்சி பெறுவோம்
- 9) நீளம் பாய்தலில் தேர்ச்சி பெறுவோம்
- 10) போசணைத் தேவைகளை நிறைவு செய்வோம்
- 11) உடலின் மகிமையைப் பேணுவோம்
- 12) ஆரோக்கியம் சார்ந்த உடற்றகைமையை விருத்தி செய்வோம்
- 13) கட்டுக்களையும் முடிச்சுக்களையும் இடுவதற்குப் பழகுவோம்
- 14) தீக்குவியல் அமைத்து மகிழ்வோம்
- 15) கூட்டாக திறந்த வெளியில் உணவு சமைப்போம்
- 16) உயரம் பாய்தல் நிகழ்ச்சியைக் கற்போம்
- 17) எறிதல் நிகழ்ச்சிகளில் தேர்ச்சி பெறுவோம்
- 18) விளையாட்டின் மூலம் சமூக விழுமியங்களை விருத்தி செய்வோம்
- 19) உளச் சமூகத் தகைமைகளை மேம்படுத்துவோம்
- 20) பால்நிலை சார்ந்த பொறுப்புகளை இனங்காண்போம்
- 21) சமூகச் சவால்களை வெற்றிகொள்வோம்

01 ஆரோக்கியமான சமூகத்தை உருவாக்குவோம்

01. சிறு வயதில் உங்களது வாழ்வின் அதிக நேரத்தை யாருடன் நீங்கள்

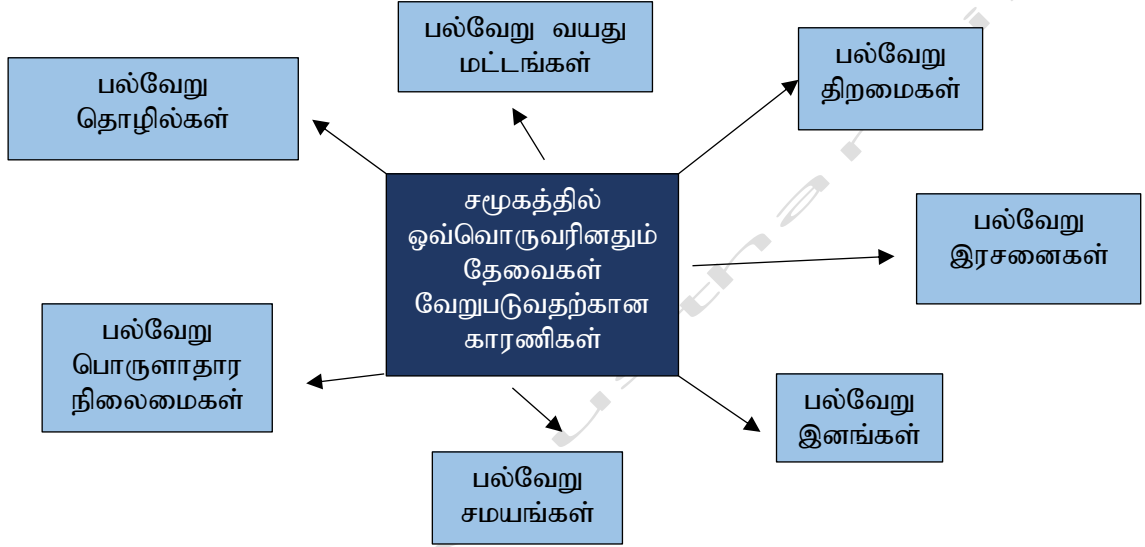
செலவிட்டுள்ளீர்கள்?

- குடும்பம்
- பாடசாலை

02. சமூகத்தின் பகுதிகள் எவை?

- எம்மைச் சூழவுள்ள சமூகம்
- எம்மைச் சூழவுள்ள நபர்கள்
- சுற்றுப்புறச் சூழல்

03. தேவைகள் வேறுபடுவதற்கான காரணிகள் எவை?



04. சூழவுள்ள சமூகத்தின் ஆரோக்கியத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணியைத் தருக.

- தனிநபரின் ஆரோக்கிய நிலைமை

05. தனிநபரின் ஆரோக்கிய நிலைமையை விருத்தி செய்து கொள்ள எம்மிடம் காணப்பட வேண்டிய பண்பு எது?

- சிறந்த மனப்பாங்கைக் கட்டியெழுப்புதல்
- சட்டத்தை மதித்தல்
- இலட்சியவாதியாக இருத்தல்
- சூழலை நேசித்தல்

06. தனிநபரின் ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன?

- நோயற்றிருத்தல், உடல், உள, சமூக, ஆன்மிக நன்னிலையைக் கொண்டிருத்தலாகும்.
- உடல் ஆரோக்கியம் - நோய்களின்றி சிறந்த உடற்றகமையுடன் இருத்தல்.
- உள ஆரோக்கியம் - சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுத்து சமூகத்திற்குப் பயனுள்ள வகையில் திருப்தியுடன் வாழ்தல்.
- சமூக ஆரோக்கியம் - எங்களைச் சூழவுள்ள நபர்களுடன் சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகளைப் பேணுதல்.
- ஆன்மிக ஆரோக்கியம் - வாழ்க்கையின் யதார்த்தத்தை இனங்கண்டு, சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகளைப் பேணிப் புரிந்துணர்வுடன் செயற்படுதல்.



07. சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகளின் நன்மைகள் எவை?

- அளவரீதியான அதிகரிப்பு
 - ✓ உங்களுடன் அதிகமானோர் நட்புறவாடுதல்
 - ✓ தனிமையைப் போக்குதல்
 - ✓ அறிவைப் பகிர்ந்து கொள்ளல்
 - ✓ பாதுகாப்பு அதிகரித்தல்
 - ✓ தொடர்பாடல் திறன் அதிகரித்தல்
 - ✓ தீர்மானம் எடுப்பதற்கு உதவி கிடைத்தல்
- பண்புரீதியான அதிகரிப்பு
 - ✓ நற்பண்பு விருத்தி
 - ✓ சிறந்த குழுக்களுடன் பழகுவதல்
 - ✓ சிறந்த மனப்பாங்கு விருத்தி
 - ✓ சமூகவிரோத செயற்பாடுகளில் இருந்து விலகிக்கொள்ளல்
 - ✓ சமய நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுதல்
 - ✓ சமூக நலன்புரி நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுதல்

08. சமூக சுகாதாரப் பிரச்சினைகள் என்றால் என்ன?

- தனிநபர் ஆரோக்கிய நிலையும் சூழற் சமநிலையும் சமூக ஆரோக்கியத்துக்கு முக்கியமாக அமைவதால் அவற்றுக்குத் தடையாக உள்ள எல்லாக் காரணிகளும் சமூக சுகாதாரப் பிரச்சினைகள் எனப்படும்.

09. நாம் வாழும் சமூகத்தில் பரவலாகக் காணக்கூடிய சுகாதார ரீதியான பிரச்சினைகள் எவை?

- சூழல் மாசடைதல்
- தொற்று நோய்கள், தொற்றா நோய்கள் ஏற்படல்
- புகைப்பிடித்தல், போதைப் பொருள்களின் பாவனை
- விபத்துகளும் அனர்த்தங்களும் ஏற்படல்
- குற்றங்களும் துஷ்பிரயோகங்களும் காணப்படல்

10. சூழல் மாசடைதல் என்றால் என்ன?

- நாம் வாழும் சூழல் எமக்கும் ஏனைய விலங்குகளுக்கும் வாழ்வதற்குப் பொருத்தமற்ற இடமாக மாறும் நிலைமையே சூழல் மாசடைதல் எனப்படும்.

11. சூழல் மாசடைதலுக்குப்படும் சில சூழற்கூறுகளைத் தருக.

- வளி மாசடைதல்
- நீர் மாசடைதல்
- நிலம், மண் மாசடைதல்
- ஒலி மாசடைதல்

12. வளி மாசடைதல் என்றால் என்ன?

- தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய நச்சுப் பதார்த்தங்கள் வளிமண்டலத்தில் சேர்ந்து அதன் கட்டமைப்பில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் வளியின் சமநிலை பாதிக்கப்படல்

13. வளி மாசடைவதால் ஏற்படும் நோய்கள் எவை?

- சுவாசத் தொகுதி தொடர்பான நோய்கள்
- தோல் நோய்கள்

- புற்று நோய்

14. நீர் மாசடைதல் என்றால் என்ன?

- நச்சுத் தன்மை கொண்ட அல்லது தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய பதார்த்தங்கள் நீரில் கலந்து நீரைப் பயன்படுத்த முடியாதவாறு அதன் இயல்பான தன்மையில் ஏற்படும் மாற்றம் நீர் மாசடைதல் எனப்படும்

15. நீர் மாசடைவதால் ஏற்படும் நோய்கள் எவை?

- வாந்திபேதி (கொலரா)
- வயிற்றோட்டம்
- நுளம்புகளால் பரவும் நோய்கள்
- தொற்று நோய்கள்
- புற்று நோய்



16. நிலம் அல்லது மண் மாசடைதல் என்றால் என்ன?

- நிலத்தின் இயற்கைத் தன்மை மாற்றமடைந்து நிலம் பயன்படுத்தப்பட முடியாத நிலைமையடைதல் நிலம் மாசடைதல் எனப்படும்.

17. நிலம் மாசடைவதன் பாதகமான விளைவுகள் எவை?

- ஈக்கள், நுளம்புகள் பெருகுதல்
- நோய்கள் பரவுதல்
- மண் வளம் குறைவடைதல்
- மண் சரிவு போன்ற அனர்த்தங்கள் ஏற்படல்



18. ஒலி மாசடைதல் என்றால் என்ன?

- மனிதன் காதுகளால் தாங்கமுடியாத மிகையான இரைச்சலுடன் கூடிய ஒலியை உண்டாக்குதல் ஒலி மாசடைதல் எனப்படும்.

19. ஒலி மாசடைவதன் பாதகமான விளைவுகள் எவை?

- கேட்டல் குறைபாடு ஏற்படல்
- சூழலில் அமைதியின்மை ஏற்படல்
- அசௌகரியம் ஏற்படல்
- மனதை ஒருமுகப்படுத்த முடியாமை



20. சூழல் மாசடைவதற்கான காரணங்கள் எவை?

- காடுகளை அழித்தல்
- கழிவுகளை முறையற்ற விதத்தில் சூழலில் சேர்த்தல்
- தொழிற்சாலைகளிலிருந்து வெளியேற்றப்படும் கழிவுகள்
- சூழலில் விடுவிக்கப்படுதல் நிலக்கரி, எரிபொருள், பிளாத்திக்கு என்பவற்றை எரித்தல்
- பூச்சி நாசினிகள், இரசாயனப் பசளைகள் ஆகியவற்றை முறையற்ற விதத்தில் பயன்படுத்தல்
- முறையற்ற விதத்தில் கட்டட நிருமாணப் பணிகளை மேற்கொள்ளல்

21. சூழல் மாசடைவதைத் தவிர்ப்பதற்கான ஆலோசனைகள் எவை?

- காடுகளைப் பாதுகாத்தல்
- சரியான கழிவு முகாமைத்துவத்தைப் பேணல்
- கடுமையான சட்ட திட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்தல்
- விவசாய இரசாயனப் பொருள்களை உரிய தர நிருணயத்துக்கமைய பயன்படுத்தல்
- முறையான விதத்தில் கட்டட நிருமாணப் பணிகளை மேற்கொள்ளல்

22. தொற்று நோய் என்றால் என்ன?

- நோய் தொற்றியுள்ள ஒருவரிடமிருந்து இன்னுமொருவருக்கு அதே நோய் பரவுமாயின் அது தொற்று நோய் எனப்படும்.
 - ✓ உதாரணம் : - டெங்கு, மலேரியா, வயிற்றோட்டம், சயரோகம், பாலியல்ரீதியாக ஏற்படுகின்ற நோய்கள்

23. தொற்றா நோய் என்றால் என்ன?

- ஒரு நபரிடமிருந்து இன்னுமொரு நபருக்கு அதே நோய் பரவாதிருப்பின் அந்த நோய் தொற்றாத நோய் எனப்படும்.
 - ✓ உதாரணம் : - உயர் குருதி அழுக்கம், நீரிழிவு, உள நோய்கள், புற்றுநோய்கள், நரம்புசார் நோய்கள்

24. நோய்கள் மூலம் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் எவை?

- ஊனமுறுதல்
- செயற்பாடு குன்றுதல்
- ஆயுள் குறைதல்
- உளரீதியான குறைபாடு (உள நெருக்கிடை)
- கல்வி, தொழில், நாளாந்த நடவடிக்கைகள் தடைப்படுதல்
- பொருளாதாரப் பிரச்சினைகள்

25. நோய்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளக் கூடிய வழிமுறைகள் எவை?

- சுய சுத்தம் பேணல்
- உரிய சிகிச்சை, தடுப்பு மருந்தைப் பெற்றுக் கொள்ளல்
- அயற் சூழலைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளல்
- ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை

26. புகைத்தல், போதைப் பொருள்களின் பாவனையால் ஏற்படும் விளைவுகள் எவை?

- இதய நோய்
- சுவாசக் குறைபாடுகள்
- புற்றுநோய்
- திருட்டு
- குடும்பத் தகராறு
- பண்பாட்டு ரீதியான பிரச்சினைகள்
- உடல், உளரீதியான மாற்றங்கள்
- ஆயுள் குறைதல்



27. புகைத்தல், போதைப் பொருள்களின் பாவனையை தடுக்க மேற்கொள்ள வேண்டிய

நடவடிக்கைகள் எவை?

- புகைத்தல், போதைப்பொருட் ஏற்படும் பாதகமான விளைவுகள் பற்றிச் சமூகத்திற்கு தெரியப்படுத்தல்
- சட்டதிட்டங்களை வகுத்தல், ஊடகப் பிரசாரத்தை புத்திக்கூர்மையுடன் மேற்கொள்ளல்
- போதைப்பொருட்களுக்கு அடிமையானவர்களுக்கு புனர்வாழ்வளித்தல்
- விளையாட்டு மற்றும் அழகியற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்தல்

28. விபத்துக்கள் ஏற்படக்கூடிய இடங்களைத் தருக.

- தோட்டம்
- தொழில் செய்யுமிடம்
- வீடுகள்
- விளையாட்டு மைதானம்
- வீதிகள்

29. அனர்த்தங்களுக்கு உதாரணம் தருக.

- வெள்ளப்பெருக்கு
- வரட்சி
- மண்சரிவு
- சுனாமி



30. விபத்துக்கள், அனர்த்தங்கள் காரணமாக ஏற்படும் விளைவுகள் எவை?

- நோய்
- அங்கவீனம்
- உளநெருக்கடி
- சொத்துக்கள் சேதமடைதல்
- சூழல் மாசடைதல்
- உயிர்ச்சேதங்கள்

31. விபத்துக்கள், அனர்த்தங்களைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் எவை?

- அவை ஏற்படுகின்ற முறைகள் பற்றி அறிந்து கொள்ளல்
- அன்றாட செயற்பாடுகளில் அவதானமாகவும் இருத்தல்
- சட்ட திட்டங்களுக்கு அமைவாகவும் செயற்படுதல் வேண்டும்.

32. குற்றங்கள் என்றால் என்ன?

- சமூகத்தில் நல்லதென ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட விடயங்கள் மற்றும் சட்ட திட்டங்களை மீறி நடத்தல் குற்றங்கள் என அழைக்கப்படும்.

33. துஷ்பிரயோகம் என்றால் என்ன?

- தனிநபர் ஒருவரால் இன்னுமொரு நபருக்கு இடையூறு விளைவித்தல் அல்லது சமூக விரோத செயல்களுக்குத் தூண்டுதல் துஷ்பிரயோகம் எனப்படும்

34. குற்றங்கள் மற்றும் துஷ்பிரயோகம் என்பவற்றிற்கு உதாரணம் தருக.

- பாலியல் குற்றங்கள்
- சிறுவர்களை வேலைக் கமர்த்துதல்
- தகாதவார்த்தைப் பிரயோகம்
- தனிமைப்படுத்துதல்
- உடல் ரீதியான துன்புறுத்தல்களுக்கு உட்படுத்துதல்



35. குற்றங்கள், துஷ்பிரயோகங்களால் ஏற்படும் விளைவுகள் எவை?

- நோய்கள்
- உள நெருக்கீடுகள்
- பாலியல் நோய்கள்
- தேவையற்ற கர்ப்பம் தரித்தல்
- உயிர்ச்சேதம்

36. குற்றங்கள், துஷ்பிரயோகங்களுக்கு உள்ளானவர்களை எதன் ஊடாக அதிலிருந்து வெளியே கொண்டு வர முடியும்?

- முறையான உளவளத் துணைச் சேவை நிறுவனங்களுக்கு அனுப்ப முடியும்
- நன்னடத்தை மற்றும் சிறுவர் பாதுகாப்புத் திணைக்களம்
- பொலிஸ் நிலையங்களில் அமைந்துள்ள சிறுவர் மற்றும் மகளிர் பணியகம்

37. சமூக சுகாதார மேம்பாடு என்றால் என்ன?

- ஆரோக்கியத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் அனைத்துக் காரணிகளையும் கட்டுப்படுத்தி சமூக சுகாதார நிலையை மேலும் முன்னேற்றுவதற்கு தனி நபர்களுக்குத் தேவையான ஆற்றலைப் பெற்றுக் கொடுக்கும் செயற்பாடு சமூக சுகாதார மேம்பாடு எனப்படும்.

38. சமூக சுகாதார மேம்பாட்டின் ஊடாக எவற்றை தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்?

- சுற்றாடல் மாசடைதல்
- நோய்கள் ஏற்படுதல்
- போதைப்பொருள் பாவனை, புகைத்தல்
- விபத்துக்கள்
- குற்றங்கள், துஷ்பிரயோகங்கள்

39. சமூக சுகாதார மேம்பாட்டிற்காக மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகளை

உதாரணத்துடன் தருக.?

- ஆரோக்கியம் தொடர்பான கொள்கைகளை உருவாக்குதல்
 - ✓ தினமும் உடற்பயிற்சி செய்தல்
 - ✓ ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிச்சாலை ஒன்றை நடாத்துதல்
 - ✓ நிவாரணம் வழங்குதல்
 - ✓ உப்புடன் அயடனைச் சேர்த்தல்
 - ✓ உணவுத் தரக்கட்டுப்பாட்டைப் பேணல் போன்ற செயற்பாடுகள்
- சுகாதாரச்சேவை மீளுருவாக்கமும் அவற்றினால் உச்சப் பயனைப் பெற்றுக் கொள்ளலும்
 - ✓ விளையாட்டுப்போட்டியை நடாத்துதல்
 - ✓ அழகியற் செயற்பாடுகளை ஒழுங்கமைத்தல்
 - ✓ கல்விசார் மற்றும் சுகாதார செயலமர்வுகளை நடாத்துதல்
 - ✓ சுகாதார அறிவுரைகள் அடங்கிய புத்தகங்கள், துண்டுப் பிரசுரங்களை விநியோகித்தல்

- **தனியாள் தேர்ச்சி மற்றும் அறிவு விருத்தி**
 - ✓ அடிப்படைத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்தல்
 - ✓ அன்பும் பாதுகாப்பும் கிடைத்தல்
 - ✓ சூழல் சுத்தமாக இருத்தல்
 - ✓ விளையாட்டு வசதிகள் மற்றும் மருத்துவச் சிகிச்சை வசதிகள் என்பன கிடைத்தல்
- **சுகாதார நேயமான சூழலை உருவாக்குதல்**
 - ✓ சிரமதானம் செய்தல்
 - ✓ சூழலை அழகுபடுத்தல்
 - ✓ வனப்பயிர்ச் செய்கை
 - ✓ வைத்திய பரிசோதனை
 - ✓ டெங்கு ஒழிப்பு போன்ற வேலைத்திட்டங்கள்
- **சமூகப் பங்களிப்பினைப் பெற்றுக் கொள்ளல்**
 - ✓ வைத்தியசாலைகளின் குறைபாடுகளை கண்டறிந்து வசதிகளை வழங்குதல்
 - ✓ நடமாடும் சுகாதார சேவையை நடாத்துதல்
 - ✓ ஆலோசனைகள் வழிகாட்டல்களைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்
 - ✓ நடமாடும் சுகாதார சேவையைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்



02 சுயதிறனியல் நிறைவினை எட்டுவதற்கு முயல்வோம்

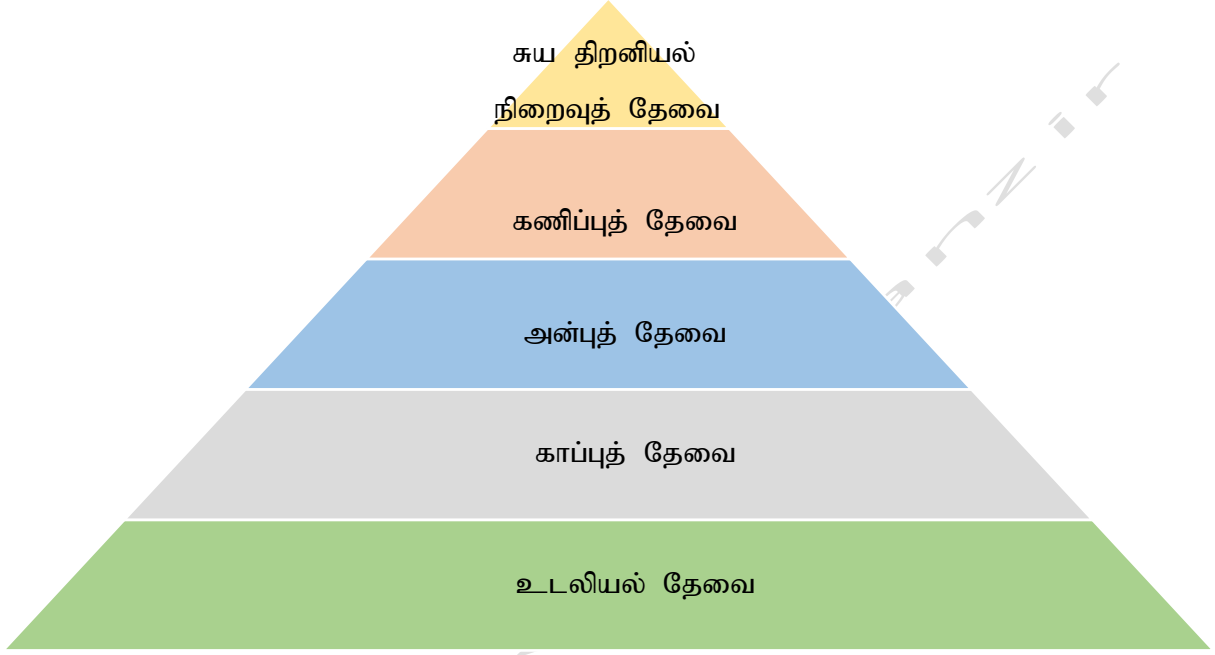
01. மனிதர்களது தேவைகள் பற்றி விசேட ஆராய்ச்சியை மேற்கொண்ட மானுடவியலாளர் யார்?

✓ ஏபிரகாம் மாஸ்லோ

02. இவரது கோட்பாட்டின் பிரதான அம்சம் எது?

✓ ஒரு தேவை முடிவடைந்த பின்னரே அடுத்த தேவை ஏற்படும்

03. மாஸ்லோவின் தேவைக் கோட்பாடு எது?



04. உம்மில் காணப்படும் ஆற்றல்கள் அல்லது திறன்களை தருக.

- ✓ உடற்றிறன்கள்
- ✓ உளத்திறன்கள்
- ✓ சமூகத்திறன்கள்
- ✓ அழகியற் திறன்கள்
- ✓ ஒழுங்கலாறு தொடர்பான திறன்கள்
- ✓ மனவெழுச்சிச் சமனிலை தொடர்பான திறன்கள்

05. தனிநபர் ஒருவரிடம் காணக்கூடிய ஆற்றல்கள் மூலம் அடையக்கூடிய நிலைகளை தருக.

- ✓ பாடுவதில் வல்லவராகுதல்
- ✓ சிறந்த பயிர்ச் செய்கையாளராதல்
- ✓ சித்திரம் வரைவதில் வல்லவராகுதல்
- ✓ சிறந்த தச்சுத்தொழில் நுட்பவியலாளராதல்
- ✓ விவாதத்தில் வல்லவராகுதல்
- ✓ விளையாட்டில் வல்லவராகுதல்
- ✓ சிறந்த மின் நுட்பவியலாளராதல்
- ✓ புத்தாக்கங்கள் புனைவதில் வல்லவராகுதல்

06. சுயதிறனியல் நிறைவு என்றால் என்ன?

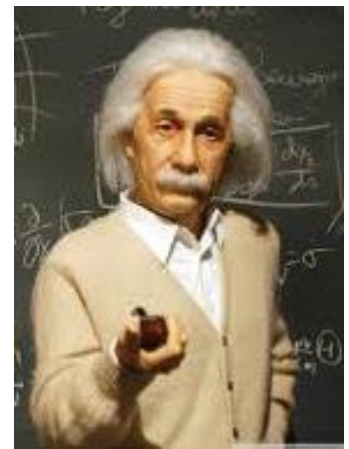
- ✓ "எம்மிடத்தே உள்ள ஆக்கத் திறன்களின் மூலம் தாம் அடைய வேண்டிய இலக்கையடைந்து, சமூகத்திற்கு உச்ச அளவில் பணியாற்றி திருப்தியானதும் அமைதியானதும் சரியானதுமான வாழ்க்கையை மேற்கொள்வதே சுயதிறனியல் நிறைவு எனப்படும்."

07. சுயதிறனியல் நிறைவைப் பெறுவதற்கு ஒருவர் கொண்டிருக்க வேண்டிய சிறப்பம்சங்கள் எவை?

- ✓ கற்றல் நுட்பத்தில் தேர்ச்சி பெறுதல்
- ✓ தான் கொண்டுள்ள திறன்களை சமூக மேம்பாட்டுக்காகப் பயன்படுத்தல்
- ✓ பிரபல்யமடையும் எதிர்பார்ப்பில் நலனோம்பல் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளாமை
- ✓ தனக்குக் கிடைத்தவற்றைக் கொண்டு திருப்தியடைதல்
- ✓ எளிமையான வாழ்க்கை முறையைக் கொண்டிருத்தல்
- ✓ நல்லொழுக்கம் கொண்ட நபராக விளங்குதல்
- ✓ பிறரை மதிக்கும் பண்பைக் கொண்டிருத்தல்
- ✓ சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகளைக் கொண்டிருத்தல்

08. சுயதிறனியல் நிறைவை உச்ச அளவில் பெற்றுக்கொண்டவர்கள் யாவர்?

- ✓ இயேசு கிறிஸ்து
- ✓ நபிகள் நாயகம்
- ✓ புத்த பெருமான்
- ✓ மகாத்மா காந்தி
- ✓ தெரேசா அம்மையார்
- ✓ ஆதர் சி கிளார்க்
- ✓ ஆபிரகாம் லிங்கன்



03 ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கான சரியான கொண்ணிலைகள்

01. சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுதல் ஏன் அவசியமாகும்?

- சிறந்த ஆளுமை
- கவர்ச்சிகரமான தோற்றம்
- சுறுசுறுப்பான மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கும்.

02. சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவதற்கு இடையூறை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் எவை?

- தவறான பழக்கங்கள்
- உடல் ரீதியான குறைபாடுகள்

03. சரியான கொண்ணிலை என்றால் என்ன?

- சரியான கொண்ணிலை என்பது, அசையும் போது அல்லது ஓய்வில் இருக்கும் போது உடல் அங்கங்களைச் சரியாக வைத்துக்கொள்வதாகும்.
- இங்கு அன்றாட செயற்பாடுகளை மிக இலகுவாகவும் குறைந்தளவு சக்திப் பிரயோகத்துடனும் கைகள், கால்கள், மூட்டுக்கள் என்பவற்றைச் சரியாக வைத்திருத்தல் ஆகும்.

04. சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவதால் ஏற்படும் பயன்கள் எவை?

- செயற்பாடுகளுக்காகக் குறைந்தளவு சக்தி விரயமாகுதல்
- செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது குறைந்தளவு களைப்பு ஏற்படுதல்
- சுறுசுறுப்பு அதிகரித்தல்
- சிறந்த உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேண முடிதல்
- விபத்துக்கள், குறைபாடுகளைத் தவிர்த்தல்
- உடல்ரீதியான உபாதைகள் குறைதல்
- நோயற்றவராதல்
- கவர்ச்சியான, சிறந்த ஆளுமையுடனான தோற்றத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளல்



05. உடல் ரீதியான குறைபாடுகள் ஏற்படுவதற்கான பிரதான காரணிகள் எவை?

- பரம்பரைக் காரணிகள்
- சூழற் காரணிகள்

06. பரம்பரைக் காரணிகளால் ஏற்படக்கூடிய குறைபாடுகள் என்றால் என்ன?

- நிறமூர்த்தம் விகாரமடைவதால் அல்லது தாயின் கருப்பையில் முளையம் வளரும் காலத்தில் ஒவ்வாத பாதிப்புக்களால் ஏற்படும் நிலைமைகள் **பரம்பரைக் காரணிகளால் ஏற்படும் குறைபாடுகள்** என அழைக்கப்படும்.
- நிறமூர்த்தம் விகாரமடைதல் நிலைமை பரம்பரையாகத் தொடரும்.
- தாயின் கருப்பையினுள் ஏற்படுகின்ற பாதகமான நிலைமை, தாய்க்கு ஏற்படும் தொற்று நோய்கள் மற்றும் போசணைக் குறைபாடு ஆகியன இதற்கு காரணமாக அமையலாம்.
- பரம்பரைக் காரணிகளால் ஏற்படுகின்ற குறைபாடுகள் பொதுவாகப் பிறப்பின் போதே குழந்தையிடம் கடத்தப்படுகின்றன.
 - உதாரணம் : - நிறமூர்த்தம் விகாரமடைதல் காரணமாக என்பு, தசைகளின் அசாதாரண வளர்ச்சி போன்ற குறைபாடுகளைக் குறிப்பிட முடியும்.

07. உடல் ரீதியான குறைபாடுகள் எவ் வகையான சூழற் காரணிகளால் ஏற்படுகிறது?

- பொருத்தமற்ற சுகாதாரப் பழக்கங்கள்
- தவறான வாழ்க்கை முறைகள்
- போசணைக் குறைபாடுகள்
- பல்வேறு நோய் நிலைமைகள்
- பிழையான கொண்ணிலைகள்

08. போசணைக் குறைபாடுகளால் ஏற்படக்கூடிய உடல் ரீதியான குறைபாடுகளை

விளக்குக.

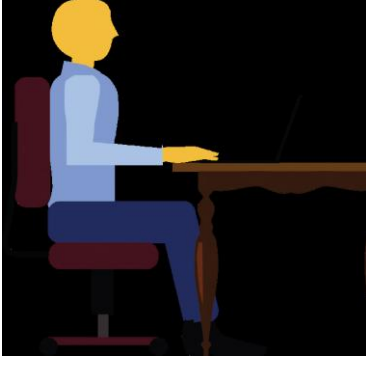
- ✓ பல்வேறு போசணைக் குறைபாடுகள் காரணமாக என்புகள், தசைகளுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படுவதன் மூலம் உடல்ரீதியான குறைபாடுகள் உண்டாகின்றன.
 - உதாரணம் : உடலுக்குத் தேவையான கல்சியத்தை அகத்துறிஞ்சவும் என்பு வளர்ச்சி மற்றும் அதன் ஆரோக்கியத்துக்கு விட்டமின் D அவசியமானதாகும்
 - வளர்ச்சியடையும் சிறுபராயத்தில் விட்டமின் D குறைபாடு காரணமாக என்புருக்கி (Rickets) எனும் நோய் நிலைமை ஏற்படலாம்.
 - இங்கு என்புகள் பலவீனமாகி வெடித்தல் அல்லது விகாரமாதல் இடம்பெறும்
 - குளிர் நாடுகளில் வசிப்போரின் தோலில் சூரிய ஒளிபடாமை காரணமாக விற்றமின் D குறைபாடு ஏற்படுகின்றது.
 - இது எமது நாட்டில் வசிப்போருக்கு அந்தளவு பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதில்லை
 - போசணை உரிய முறையில் கிடைக்காமை, சிறுநீரக நோய் போன்றவற்றினாலும் விற்றமின் D குறைபாடு ஏற்படமுடியும்.
- ✓ கல்சியம், புரதம் என்பன என்புகளின் வளர்ச்சிக்கும் அவற்றின் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கும் மிகவும் அவசியமானவையாகும். கல்சியம், புரதம் ஆகியவற்றின் குறைபாடு காரணமாக சிறு வயதிலேயே என்பு வளர்ச்சி தடைப்பட்டு விகார மடைதல் ஏற்படும்.
 - வயோதிபக் காலத்தில் என்புகள் பலவீனமடைந்து ஒஸ்ரியோ போறோசிஸ் (Osteoporosis) எனும் நோய் நிலைமை ஏற்பட்டு என்புகளில் வலியும், மெல்லிய வெடிப்புக்களும் ஏற்படும்

09. நோய் நிலைமைகளை விளக்குக.

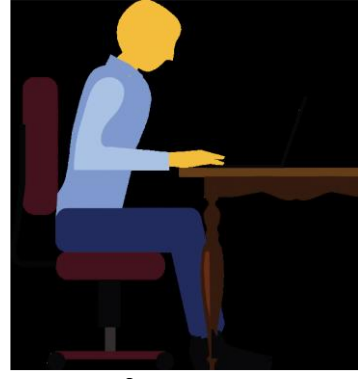
- ✓ வாழ்க்கையில் ஏதோ ஒரு காலப்பகுதியில் ஏற்பட்ட தொற்று நோய் காரணமாக என்பு, தசைஆகியவற்றின் செயற்பாடுகளுக்குப் பாதிப்புக்கள் ஏற்பட முடியும்.
 - உதாரணம் : நுண்ணங்கிகளின் ஊடாக என்புகள் தொற்று நோய்க்குள்ளாதல்
 - ஒமோன்களின் செயற்பாடு குறைவடைவதால் ஒஸ்ரியோபோறோசிஸ் ஏற்படல்

10. பிழையான கொண்ணிலைகளை விளக்குக.

- ✓ நாம் பல்வேறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும்போது தொடர்ச்சியாகப் பிழையான கொண்ணிலைகளில் இருப்பதுடன் தவறான முறையில் உடல் உறுப்புக்களை பயன்படுத்துவதன் காரணமாக குறைபாட்டு நிலைமை ஏற்படக்கூடும்.
 - உதாரணம் : பிழையான அமர்தல், பிழையான நிறற்ல் கொண்ணிலைகள்



சரியானது



பிழையானது



சரியானது



பிழையானது



சரியானது



பிழையானது

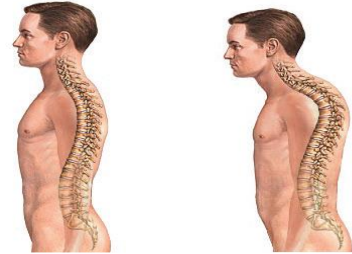
11. பிழையான செயற்பாடுகள் மற்றும் சந்தர்ப்பங்கள் அட்டவணைப்படுத்துக.

பிழையான செயற்பாடுகள்	சந்தர்ப்பங்கள்
நீண்டகாலமாகப் பிழையான கொண்ணிலையில் அதிக பாரங்களைத் தூக்குதல்	பயிற்சியின்போது, விளையாட்டு, தொழிலின் போது
பொருத்தமற்ற ஆடைகள், காலணிகளின் பாவனை	தோள் பகுதி, இடுப்பு ஆகியன இறுகும் வகையில் ஆடைகள் அணிதல், குதி உயர்ந்த காலணிகளை அணிதல்
பொருத்தமில்லாத உபகரணங்களின் பாவனை	அதிக பாரமான, தரமற்ற பாடசாலைப் பைகளை காவிச்செல்லல், தனது உயரத்திற்குப் பொருத்தமில்லாத தும்புத்தடி, விளக்குமாறு, கதிரை, மேசைகளைப் பயன்படுத்தல். சாரதிகள் வாகனங்களைச் செலுத்தும் போது ஆசனத்தின் முற்பகுதியில் அல்லது பிற்பகுதியில் அமர்ந்து வண்டியைச் செலுத்துதல்.
வழிகாட்டுதலின்றி தவறான விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுதல்	

12. பரம்பரை அல்லது சூழல் ரீதியான காரணிகளால் ஏற்படும் குறைபாடுகள் சிலவற்றை விளக்குக.

✓ ஓட்டகக் கூனல் (Kyphosis)

- முள்ளந்தண்டு அசாதாரணமாகப் பின்னால் வளைவதனால் இந்தக் குறைபாடு ஏற்படு கின்றது. இது பிறப்பில் அல்லது அதன் பின்னர் ஏற்பட்ட நிலைமையால் ஏற்பட இடமுண்டு.

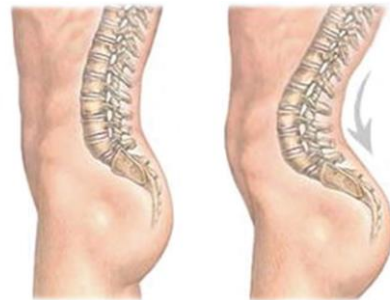


சாதாரண நிலை

குறைபாட்டு நிலை

✓ முதுகுக் கூனல் (Excessive lumbar lordosis)

- முள்ளந்தண்டின் கீழ்ப்பகுதி அசாதாரணமாக முன்னோக்கி வளைவதால் இந்தக் குறைபாடு ஏற்படுகின்றது. இங்கு இடுப்பு பின்னோக்கித் தள்ளப்பட்டு வயிறு முன்னோக்கிச் செல்வதால் தலை முன்னால் வளைந்திருக்கும்.



சாதாரண நிலை

குறைபாட்டு நிலை

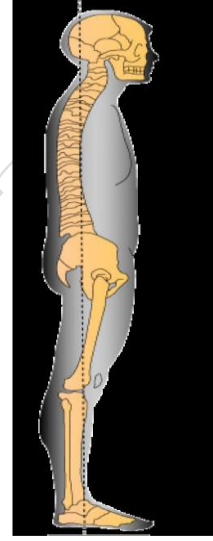
✓ பக்கக் கூனல் (Scoliosis)

- முள்ளந்தண்டு ஒரு பக்கமாக வளைவதால் ஒரு பக்கத் தோள் தாழ்ந்து எதிர்ப்பக்கத்து இடுப்பு உயர்வதை இந்தக் குறைபாட்டில் காணமுடியும்.



✓ தட்டை முதுகு (Flat back)

- முள்ளந்தண்டின் கீழ்ப்பகுதியில் இயற்கையான வளைவு இல்லாது போதல்



✓ வளைந்த கால்களும் (Bow legs) முட்டும் முழங்கால்களும் (Knock knees)

- இரு கால்களும் முழங்காலிலிருந்து இரு பக்கங்களுக்கும் வளைந்து இருத்தல் வளைந்த கால்கள் எனவும் முழங்கால்கள் அசாதாரணமாக ஒன்றாகச் சேர்ந்து இருத்தல் முட்டும் முழங்கால்கள் எனவும் அழைக்கப்படும்.
- சிறு வயதில் ஏற்படும் போசணைக் குறைவு இவ்வாறான பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்துகின்ற. இந்தக் குறைபாட்டின் காரணமாக சரியாக நடப்பதற்குச் சிரமமாக இருக்கும்.



வளைந்த கால்கள்



முட்டும் முழங்கால்கள்

13. பிழையான கொண்ணிலைளால் ஏற்படும் குறைபாடுகளைத் தவிர்த்துக்

கொள்வதற்காகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சுகாதாரப் பழக்கங்கள் எவை?

- ✓ நிறையுணவை உட்கொள்ளுதல்
- ✓ தினமும் உடற்பயிற்சி செய்தல்
- ✓ போதிய நித்திரையும் ஓய்வும்
- ✓ வயதிற்கும் உயரத்திற்கும் ஏற்ற நிறையைப் பேணுதல்
- ✓ கேட்டல் குறைபாடு, பார்வைக் குறைபாடு போன்றவற்றிற்கு முறையான சிகிச்சையை பெற்றுக் கொள்ளல்
- ✓ நாளாந்தச் செயற்பாடுகளில் சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுதல்
- ✓ மனவெழுச்சிச் சமநிலை, ஆரோக்கியமான மனநிலை என்பவற்றைப் பேணுதல்.
- ✓ வைத்திய ஆலோசனைக்கமைய மருந்துகள், மேலதிகப் போசணைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல்

01. விளையாட்டுக்கள் என்றால் என்ன?

- ✓ விதிமுறைளைப் பின்பற்றிச் செய்யும் உடல் அல்லது உளம் சார்ந்த போட்டிகளைப் பொதுவாக விளையாட்டுக்களெனக் கூறலாம்.

02. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் என்றால் என்ன?

- ✓ விதிமுறைகளுக்கிணங்க பல்வேறு உபகரணங்களுடன் அல்லது உபகரணங்களின்றி மைதானத்தைப் பயன்படுத்தி நிகழ்த்தப்படும் விளையாட்டுச் செயற்பாடுகள் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் எனப்படும்.

03. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகளின் சிறப்பியல்புகள் எவை?

- ✓ ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட விதிமுறைகள் காணப்படுதல்
- ✓ நியம அளவுகளைக் கொண்ட மைதானங்கள் பயன்படுத்தப்படுதல்
- ✓ குறிப்பிட்ட அளவுகளில் தயாரிக்கப்பட்ட உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தல்
- ✓ பங்குகொள்ள வேண்டிய வீரர்களின் எண்ணிக்கை குறிக்கப்பட்டிருத்தல்

04. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களை நடைபெறும் இடத்துக்கேற்ப எவ்வாறு வகைப்படுத்தலாம்?

➤ நீர் விளையாட்டுக்கள்

- ✓ நீந்துதல் (Swimming)
- ✓ வோட்டர் பலே (Water allet)
- ✓ நீரில் வழக்கிச் செல்லுதல் (Winduring)
- ✓ நீரில் குதித்தல் (Diving)
- ✓ நீர் சறுக்குதல் (Winter suting)
- ✓ படகுப் போட்டி (Boat race)
- ✓ வோட்டர் போலோ (Water palo)



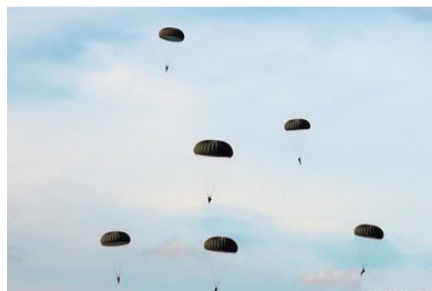
- ஐஸ் விளையாட்டுக்கள்
- ✓ ஹோக்கி (Ice hockey)
- ✓ ஐஸ் ஸ்கேற்றிங் (Ice Skating)



- பனி விளையாட்டுக்கள்
- ✓ பனியில் நடனமாடுதல் (Dancing on snow)
- ✓ ஸ்னோ ஸ்கேற்றிங் (Snow skating)
- ✓ ஸ்கை ஜம்ப்ஸ் (Ski Jumping)
- ✓ பனிச்சறுக்கு வண்டியோட்டல் (Sledging)



- வானில் மேற்கொள்ளப்படும் விளையாட்டுக்கள்
- ✓ விமான வித்தை (Aerobtics)
- ✓ பரா ஜம்ப்ஸ் (Para Jumps)
- ✓ ஸ்கை டைவிங் (sky Diving)



- தரையில் விளையாடும் விளையாட்டுக்கள் தரையில் விளையாடப்படும் விளையாட்டுக்களை மேலும் பல முறைகளில் வகைப்படுத்தலாம்.

துடுப்பு மற்றும் பந்தை உபயோகித்து விளையாடும் விளையாட்டுக்கள்	பந்தை உபயோகித்து விளையாடும் விளையாட்டுக்கள்	மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள்
கிரிக்கட்	வலைப்பந்து	சுவட்டு நிகழ்ச்சிகள்
எல்லே	வொலிபோல்	மைதான நிகழ்ச்சிகள்
ஹொக்கி	காற்பந்து	வீதி ஓட்டம்
டெனிஸ்	கூடைப்பந்து	போட்டி நடை
		நாட்டுக்குக் குறுக்காக ஓடுதல்

உள்ளக விளையாட்டுகள்	உபகரணமின்றிய விளையாட்டுக்கள்	தற்பாதுகாப்புக் கலைகள்
கூடைப்பந்து	கபடி	கராத்தே
மேசைப் பந்து	கோ கோ	ஜுடோ
கரம்		குத்துச் சண்டை
செஸ் (சதுரங்கம்)		மல்யுத்தம்
டாம்		வூஷு
ஸ்கொஷ்		



05. வெளிக்களக் கல்வி என்றால் என்ன?

- ✓ இயற்கைச் சூழலைப் பயன்படுத்தி, அதன் உண்மை நிலையைக் கற்று, அதனை நன்கு புரிந்து, விளங்கி அதன் பிரகாரம் தமது வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்வதற்குச் சந்தர்ப்பம் அமைத்துக் கொடுப்பதை வெளிக்களக் கல்வி எனலாம்.

06. வெளிக்கள கல்வியின் குறிக்கோள்கள் எவை?

- ✓ மகிழ்ச்சியுடன் அவதானித்தல்
- ✓ ஆய்வு செய்தல்
- ✓ அச்சமின்றிச் செயலாற்றுதல்
- ✓ புதியவைகளை உருவாக்குதல்
- ✓ குழு உணர்வு



07. வெளிக்களக்கல்விச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் கிடைக்கும் அனுபவங்களைத் தருக.

- ✓ இயற்கை வளங்களுடன் நெருங்கிய தொடர்புகள் காணப்படுவதை விளங்கிக் கொள்ள முடியும்
- ✓ இயற்கையழகையும் அதன் மனங்கவர் தன்மையையும் கண்டு மகிழ்ச்சியடையலாம்
- ✓ சூழல் பாதுகாக்கப்பட வேண்டுமென்ற உணர்வு தோன்றும்
- ✓ சூழற் சமனிலை சிதைவடைவதால் ஏற்படக்கூடிய தீய விளைவுகளை இனங்காண முடிவதுடன் அதற்கான பரிகாரத்தையும் கண்டறியலாம்
- ✓ இயற்கைச் சூழலுடன் இணைந்த வனவாழ்வு நுட்ப முறைகளை அறிந்து கொள்ளலாம்
- ✓ செயற்கைத் தொழினுட்ப உற்பத்திகளைத் தவிர்த்து இயற்கைப் பொருள்களை உபயோகிக்கப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளலாம்
- ✓ இடத்துக்குப் பொருத்தமான முறையில் வாழும் திறனை விருத்தியாக்கலாம்
- ✓ தலைமைத்துவத்துக்குப் பரிச்சயமாகலாம்
- ✓ சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளும் ஆற்றலைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்
- ✓ குழுவாகச் செயற்படுவதற்குப் பரிச்சயமாகலாம்

08. வெளிக்களக் கல்விச் செயற்பாடுகளைத் தருக.

- ✓ **இயற்கையுடனான வன வாழ்வு**
 - இயற்கை தொடர்பான எண்ணக்கருவைக் கட்டியெழுப்புதல்
 - விலங்குகளை இனங்காணுதல்
 - வானிலையை முன்னறிவிப்புச் செய்தல்
 - உடுக்கள் தொடர்பான அறிவு திசைகளைக் கண்டறிதல்
 - மரமேறுதல்
 - பயணப் பாதையை அடையாளமிடுதல்
- ✓ **வெளிக்களத்தில் உணவு சமைத்தல்**
 - வெளிக்களத்தில் சமைக்கக்கூடிய உணவுகளைத் தெரிதல்
 - அடுப்புகளை அமைத்தல்
 - பாத்திரங்களின்றி உணவு சமைத்தல்
- ✓ **பாசறை நுட்ப முறைகள்**
 - பாசறையை நிருமாணிப்பதற்குப் பொருத்தமான இடங்களைத் தெரிவு செய்தல்
 - பாசறை அமைத்தலும் அகற்றுதலும்
 - கட்டுக்களும் முடிச்சுக்களும்
 - தீக்குவியல் காட்சி
- ✓ **ஆய்வும் இரசனை விளையாட்டுக்களும்**
 - வன நுட்பம்
 - புத்தாக்கம் தொடர்பான ஆய்வு
 - துவிச்சக்கர வண்டிச் சவாரி
 - நீந்துதல்
 - படகோட்டம்
 - திசையறி கருவி மூலம் திசைகளைக் கண்டறிதல்
 - வரைபடம் வாசித்தல்



09. வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் பங்குகொள்வதன் மூலம் நீங்கள் அடையும் உடல் ரீதியான பயன்கள் எவை?

- ✓ உடற்றகைமை விருத்தியாகுதல்
- ✓ செயற்பாடுகளின்போது உடல் விரைவில் களைப்படையாதிருத்தல்
- ✓ முறையான கொண்ணிலைக்குப் பழக்கப்படுதல்
- ✓ அன்றாட வாழ்வில் விபத்துக்கள், இடையூறுகள் ஏற்படுவதைக் குறைத்துக் கொள்ளல்
- ✓ செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் காரணமாக என்பு மற்றும் தசைகள் வலுவடைதல்
- ✓ நரம்புத்தொகுதி, சுவாசத்தொகுதி, குருதிச் சுற்றோட்டத்தொகுதி போன்றவை செயற்றிறன் மிக்கதாக ஆகுதல்.

10. வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் பங்குகொள்வதன் மூலம் நீங்கள் அடையும் உள, சமூகரீதியான ரீதியான பயன்கள் எவை?

- ✓ மகிழ்ச்சியாக வாழல்
- ✓ ஓய்வைப் பயனுள்ள விதத்தில் கழிக்கப் பழகுதல்
- ✓ நட்பு, ஒத்துழைப்பு, ஒருவருக்கொருவர் உதவி செய்தல் போன்ற குழுவாற்றல்கள் விருத்தியாகுதல்
- ✓ தலைமைத்துவத் திறன் விருத்தியாகுதல்.
- ✓ சமூக நெறிகளுக்கு மதிப்பளித்தல், விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுதல், ஒழுக்கமான நடத்தைகளை பின்பற்றுவதற்கான ஆற்றல் கிடைத்தல்
- ✓ உள நெருக்கீட்டைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான ஆற்றலைப் பெற்றுக்கொள்ளல்.



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?

- மின்ரோடுநெற்

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

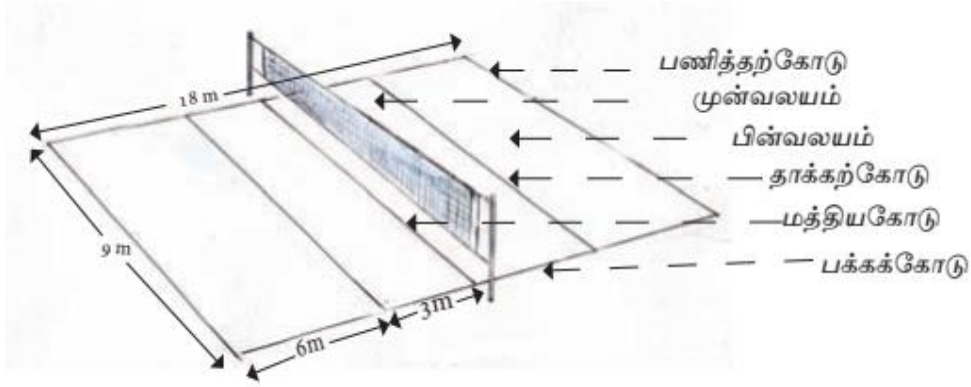


06. வொலிபோல் விளையாட்டின் வீரர்கள் எத்தனை பேர்? பிரதியிட்டு வீரர்கள் எத்தனை பேர்?

- மொத்தம் 12 வீரர்கள்
- 06 பேர் விளையாடுவர்



04. வொலிபோல் மைதானத்தை அளவீடுகளோடு தருக.



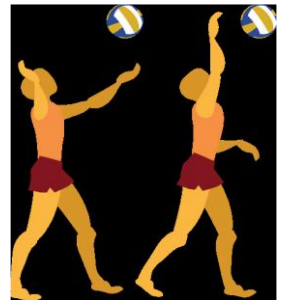
05. பந்தை அறைதல் என்றால் என்ன?

- ✓ வலைக்கு மேலாக வரும் பந்தை மேலே பாய்ந்து எதிரணிக்குள் வேகமாக செலுத்துவது அறைதல் எனப்படும்.
- ✓ பணித்தல், தடுத்தல் தவிர்ந்த பந்தை எதிரணிக்குள் அனுப்பப் பயன்படுத்தும் அனைத்துச் செயற்பாடுகளும் அறைதலாகவே கொள்ளப்படும்.
- ✓ அறைதலுக்கான நுட்பமுறையை இலகுவாகக் கற்பதற்காகச் சில படிமுறைகளின் கீழ் அவற்றை விளக்கலாம்.
 - அறைதலுக்காக அணுகுதல்
 - மிதித்தெழுதல்
 - அறைதல்
 - நிலம்படல்

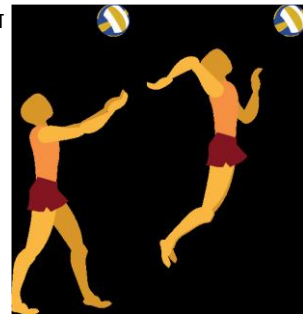


06. அறைதல் திறனைப் பயில்வதற்கான செயற்பாடுகளைத் தருக.

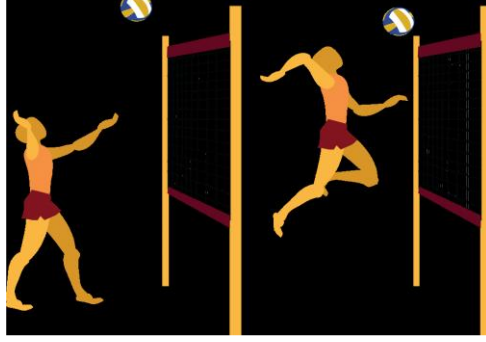
- ✓ வொலிபோல் ஒன்றை எடுங்கள்
- ✓ பரிச்சயமற்ற கையால் பந்தை மேலே போடுங்கள்
- ✓ அவ்வாறு மேலே போட்ட பந்தின் மேற்பகுதிக்கு பரிச்சயமான கையினால் வேகமாக அறையுங்கள்
- ✓ இச் செயற்பாட்டை முடிந்தளவு பல தடவைகள் செய்யுங்கள்



- ✓ பந்தை இரு கைகளாலும் மேலே போடுங்கள்
- ✓ மேலே போட்ட பந்தை பாய்ந்து வேகமாக அறையுங்கள்



- ✓ மைதானத்திற்குச் சென்று உங்கள் இரு கைகளை உயர்த்தும் போதுள்ள அளவை விடவும் கூடிய உயரத்தில் வலையைக் கட்டுங்கள்
- ✓ பின்னர் வொலிபோலொன்றை அவ்வலைக்கு மேலாக உயரமாகப் போடுங்கள்
- ✓ எதிரணியின் எதிர்ப்பக்கம் செல்லக்கூடியவாறு பந்தை அறையுங்கள்
- ✓ படிப்படியாக வலையின் உயரத்தைக் கூட்டியவாறு இச்செயற்பாட்டைச் செய்யுங்கள்



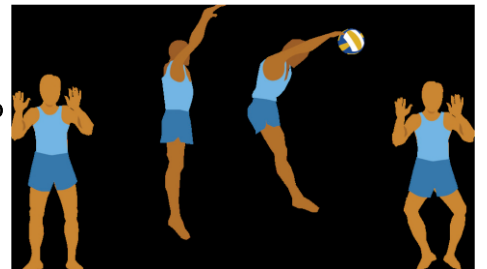
07. வெற்றிகரமான அறைதலொன்றின்போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

- ✓ அறைதலின் போது பந்தைப் பிடிக்கவோ எறியவோ கூடாது.
- ✓ எதிர்ப்பிரதேசத்திலுள்ள பந்தை அறைய முடியாது.
- ✓ அறையப்பட்ட பந்து எதிரணியின் பிரதேசத்துக்குள் விழவேண்டும்.
- ✓ முன்வரிசை வீரர்களுக்குத் தனது பிரதேசத்தினுள் எந்தவொரு உயரத்திலுமுள்ள பந்தை அறைய முடியும்
- ✓ முன்வரிசை வீரர்களுக்கு எதிர்ப்பக்கப் பணித்தல் மூலம் வரும் பந்து முழுமையாக வலைக்கு மேலாக இருக்கும் போது அதனை அறைந்து மறுபக்கம் அனுப்ப முடியாது
- ✓ பின்வரிசை வீரர்களுக்கு பின்வலயத்தில் இருந்து விரும்பிய உயரத்தில் பந்தை அறை முடியும்
- ✓ அவ்வாறு அறையும் சந்தர்ப்பத்தில் பந்தின் ஒரு பகுதி வலையின் மேற்புறப் பட்டிக்குக் கீழே இருக்க வேண்டும்
- ✓ லிபரோ வீரனுக்கு எந்தவொரு சந்தர்ப்பத்திலும் வலைக்கு மேல் முழுமையாகவுள்ள பந்தொன்றை அறைந்து மறுபக்கம் அனுப்ப முடியாது
- ✓ முன்வலயத்தில் லிபரோ வீரனால் உயர்த்திக் கொடுக்கப்பட்ட பந்து முழுமையாக வலையின் மேல் இருக்கும் போது அதே அணியைச் சேர்ந்த எந்தவொரு வீரனாலும் அதனை அறைந்து மறுபக்கம் அனுப்பமுடியாது

08. தடுத்தல் என்றால் என்ன?

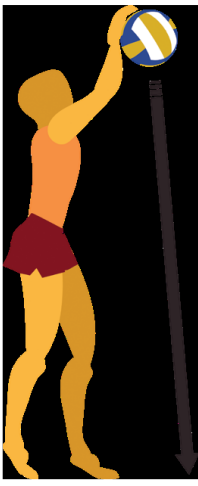
- ✓ எதிரணியினர் பக்கமிருந்து வரும் பந்து வலையின் மேலாக இருக்கும்போது அது தமது பக்கம் வராமலிருப்பதற்காக முன்வரிசை வீரர்கள் வலையின் அருகில் நின்று இடையூறு விளைவிப்பது தடுத்தல் எனப்படும்.
- ✓ தடுத்தல் திறனை முன்வரிசை வீரர்களால் மாத்திரமே மேற்கொள்ள முடியும்.
- ✓ தடுத்தல் நுட்ப முறையை சில படிமுறைகளின் கீழ் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

- ஆயத்தநிலை
- பந்தை அணுகுதல்
- மிதித்தெழலும் பந்துடனான தொடுகையும்
- நிலம்படல்



09. தடுத்தல் திறனைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் எவை?

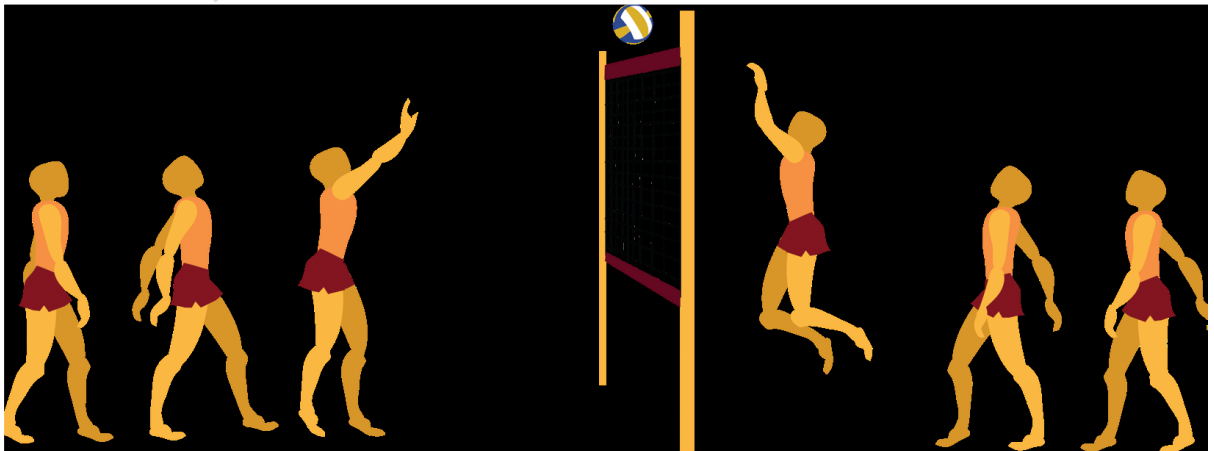
- ✓ வொலிபோல் ஒன்றுடன் மைதானத்துக்கு அல்லது திறந்தவெளி ஒன்றுக்குச் செல்லுங்கள்
- ✓ தோள்களின் அகலத்துக்குக் கால்களை விரித்து வைத்து நில்லுங்கள்
- ✓ பந்தை இரு கைகளாலும் பற்றியவாறு கைகளை மேலே உயர்த்தி மணிக் கட்டுக்களினூடாக மடக்கி, தனக்கருகில் விழும் விதத்தில் முடிந்தளவு வேகத்தில் நிலம்படச் செய்யுங்கள்.
- ✓ இதனை முடிந்தளவு பல தடவைகள் செய்யுங்கள்



- ✓ உங்களை விடவும் உயரமான நண்பனொருவனுடன் இணைந்து இச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.
- ✓ உயரமானவர் ஒரு கையால் பந்தைப் பக்கமாக மேலே உயர்த்திப் பிடிக்க மற்றையவர் சற்று மேலே எய்ந்து முதலாவது செயற்பாட்டைப் போன்று பந்தை நிலம்படச் செய்யவும்
- ✓ இதனைப் பல தடவைகள் செய்யுங்கள்



- ✓ வொலிபோல் மைதானம் அல்லது வலை கட்டப்பட்டுள்ள இடத்துக்குச் செல்லுங்கள்
- ✓ இருவர் இருவராகப் பிரிந்து நில்லுங்கள்
- ✓ ஒருவர் மைதானத்தின் மறுபக்கமிருந்து வலைக்கு மேலாகப் பந்தை அனுப்ப அடுத்தவர் எதிரில் நின்று மேலே பாய்ந்து அதனைத் தடுங்கள்
- ✓ இங்கு பாதங்களைத் தோள்களின் அகலத்திற்கு விரித்து வைத்தும் முழங் காலைச் சற்று மடித்து கீழே கொண்டு சென்று மேலே பாய்வதற்குத் தயார் நிலையில் நில்லுங்கள்
- ✓ கைகளை முழங்கைகளில் மடித்து உயர்த்தி வைத்திருங்கள்
- ✓ அனைவரும் இச்செயற்பாட்டைச் செய்யுங்கள்



10. வெற்றிகரமான தடுத்தலொன்றின்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

- ✓ எதிரணி வீரரொருவர் அறைய முன்னர் எதிர்ப்பக்கமுள்ள பந்தைத் தொடமுடியாது.
- ✓ எதிரணியினர் அறையுமுன்பாக வலையின் மேற்தளப்பட்டிக்கு மேலாக கைகள் செல்லக்கூடாது
- ✓ பின்வரிசை வீரர் அல்லது லிபரோ வீரர் பந்து தடுத்தலில் ஈடுபடக்கூடாது



01. உலக வலைப்பந்தாட்ட வரலாற்றை தருக.

- 1891- Jams Smith -U.S. A

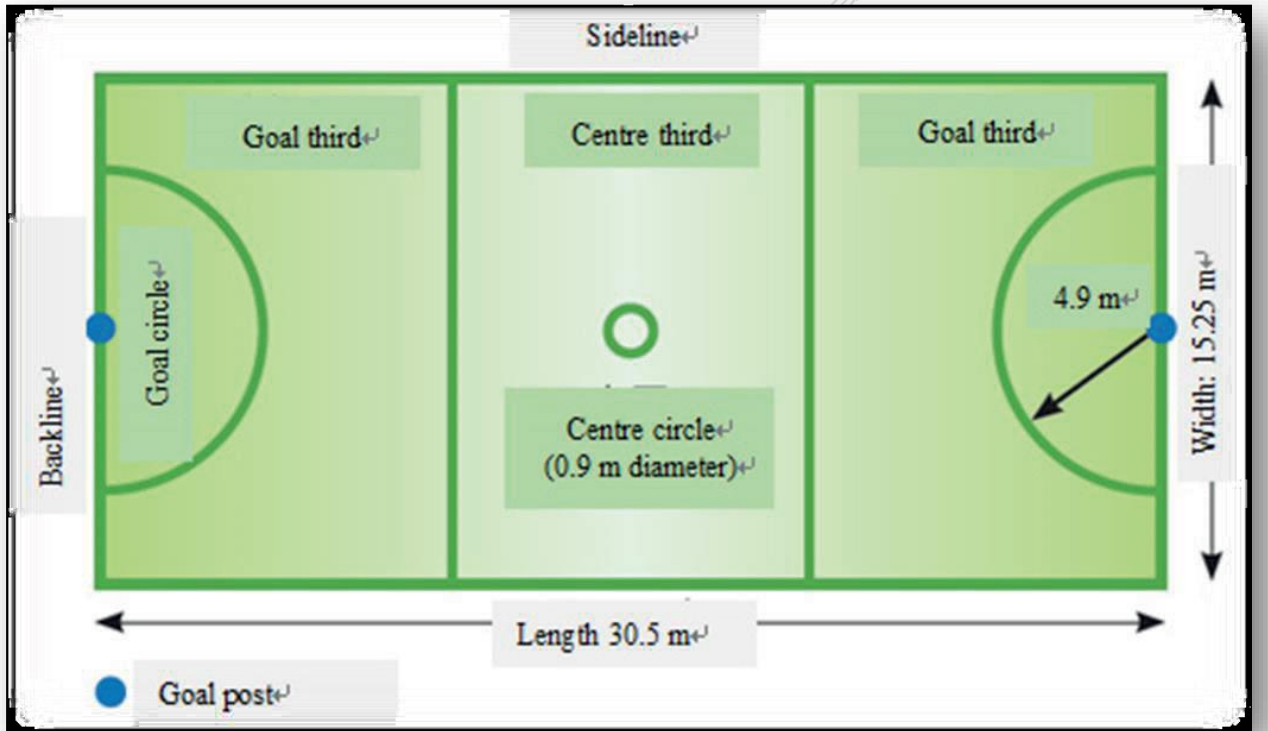
02. இலங்கையின் வலைப்பந்தாட்ட வரலாற்றை தருக.

- 1921- Jenny Green

03. ஓர் அணியில் விளையாடும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?

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

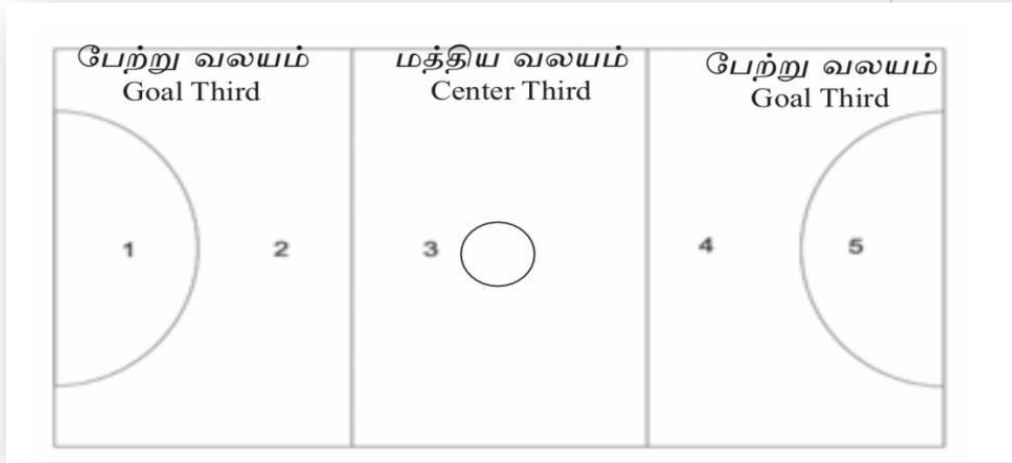
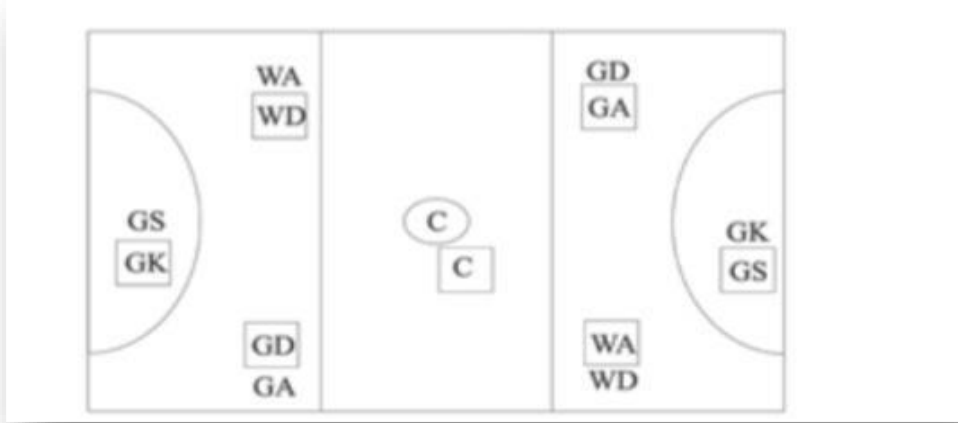
04. வலைப்பந்தாட்ட மைதானத்தை அளவீடுகளோடு தருக.



05. அதிகளவு பரப்பு தூரத்தில் விளையாடக்கூடிய வீரர் யார்?

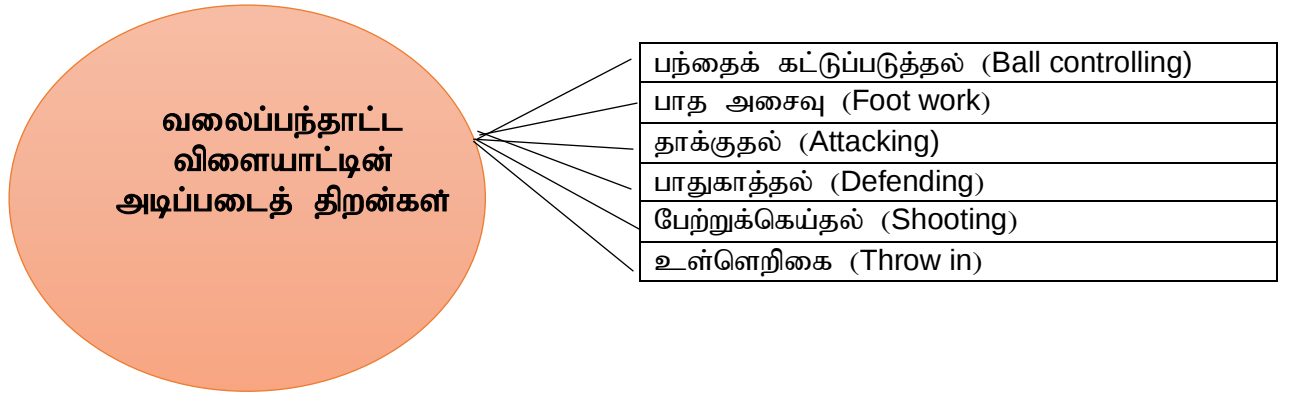
- மையத்தோன்

06. வலைப்பந்தாட்ட மைதானத்தின் பகுதிகளைப் பிரித்து அவற்றிற்கான பெயர்களையும் குறிப்பிட்டு, அவரவர் விளையாடும் இடங்களையும் தருக.



● பேற்றுக்கு எப்பவர்	- GS - Goal Shooter	- 1, 2
● பேற்றுக்கு தாக்குபவர்	- GA - Goal Attack	- 1, 2, 3
● சிறை தாக்குபவர்	- WA - Wing Attack	- 2, 3
● மையத்தோன்	- C - Centre	- 2, 3, 4
● சிறைக் காவலர்	- WD - Wing Defence	- 3, 4
● பேற்றிடக் காவலர்	- GD - Goal Defence	- 3, 4, 5
● பேறுகாப்பவர்	- GK - Goal Keeper	- 4, 5

07. வலைப்பந்தாட்ட திறன்களை தருக.



08. தாக்குதல் என்றால் என்ன?

- தாம் பெற்றுக் கொண்ட பந்தை எதிரணியிடமிருந்து விலக்கி தனது அணியினருக்கிடையே பந்தை அனுப்பி தமது பேற்றக் கம்பத்துக்குக் கொண்டுவரல்.

09. தாக்குதலின் போது ஏற்படும் இடையூறுகளை தருக.

- தனது அணியினரால் அனுப்பப்பட்ட பந்தைப் பெற்றுக்கொள்வதைத் தடுத்தல்.
- பந்தைப் பெற்றுக் கொள்ள தனியே விலகிச் செல்ல விடாது தடுத்தல்.
- தனது அணியினர் பந்தை தனது அணியிலுள்ள வேறு ஒருவருக்கு அனுப்புவதைத் தடுத்தல்

10. பாதுகாத்தலின் நோக்கம் யாது?

- ✓ எதிரணி வீராங்கனைகள் தமக்கிடையே பந்தைப் பரிமாறியவாறு சென்று புள்ளி யொன்று பெறும் சந்தர்ப்பத்தை தடுப்பது அல்லது தாமதப்படுத்துவதே பாதுகாத்தலின் நோக்கமாகும்

11. பாதுகாத்தலை மேற்கொள்ளலாம் முறைகளைத் தருக.

- ✓ வீராங்கனையைக் காத்தல்
- ✓ பந்தைக் காத்தல்
- ✓ இடங்காத்தல் (ஸ்தானங் காத்தல்)

1. வீராங்கனையைக் காத்தல்

வீராங்கனையைக் காத்தல் எனப்படுவது தாக்கும் வீராங்கனைக்குப் பந்தைப் பெறுவதற்கு இடமளியாதிருத்தலாகும். இதனை நான்கு முறைகளில் செய்யலாம்.

- தாக்கும் வீராங்கனையின் எதிரில் நின்றல்
- தாக்கும் வீராங்கனையின் பின்னால் நின்றல்
- தாக்கும் வீராங்கனையின் பக்கமாக நின்றல்
- தாக்கும் வீராங்கனையை நோக்கியவாறு நின்றல்

2. பந்தைக் காத்தல்

- பந்து தடுக்கும் போது பந்தைப் பெற்ற வீராங்கனையின் நிலம்பட்ட பாதத்தை அவதானித்து அப்பாதத்திலிருந்து 3 அடி தூரத்தில் பந்தை நோக்கியவாறு நின்று பந்தெறிவதைத் தடுக்க வேண்டும். பந்தெறியும் திசைக்கேற்ப காக்கும் வீராங்கனை தனது கைகளை நீட்டிப் பாதுகாக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும். தாக்கும் வீராங்கனை பந்தை





அனுப்பும் போது கையிலிருந்து விடுபட்ட பந்தை மேலே பாய்ந்து பெற்றுக் கொள்ளக் காக்கும் வீராங்கனையால் முடியும்.

3. இடங்காத்தல் அல்லது ஸ்தானங்காத்தல்

- தாக்கும் வீராங்கனை தமதணி வீராங் கனைக்கு பந்தை அனுப்பிய பின்னர் சுதந்திரமான இடமொன்றை நோக்கிச் செல்வார். அவ்வாறு செல்வதைத் தடுப்பது இடம் காத்தல் எனப்படும்.



12. பந்தை பேற்றுக்கெய்தலை விளக்குக.

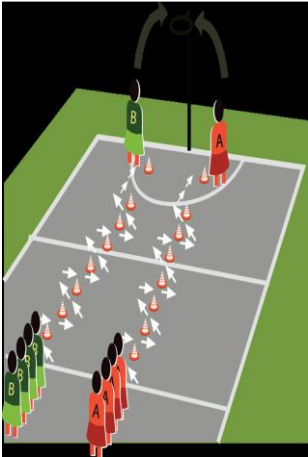
- ✓ வலைப்பந்து விளையாட்டின் வெற்றி - தோல்வி, பெறப்படும் புள்ளிகளால் தீர்மானிக்கப்படுகின்றது. சரியான பேற்றுக்கெய்தல் காரணமாகவே இப்புள்ளிகள் கிடைக்கப் பெறுகின்றன. எய்தலுக்கான நுட்பமுறையைப் பயில்வதற்குப் பின்வரும் படிமுறைகளுக்கமைய பயிற்சி செய்யுங்கள்.



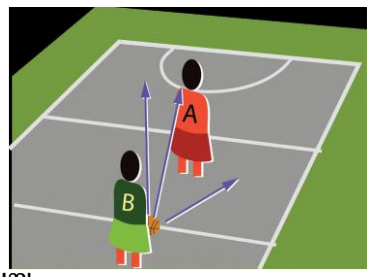
- பரிச்சயமான கையின் உள்ளங்கையில் பந்தை வைத்துத் தலைக்கு மேலாக உயர்த்தி , உடல் நேராக இருக்கும் விதத்தில் பாதங்களைத் தோள்களின் அகலத்துக்கு விரித்து அல்லது ஒரு பாதத்தை முன்னால் வைத்து நில்லுங்கள்.
- சுயாதீன கையை பந்துக்கு ஆதாரமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- பேற்றுக் கம்பத்தின் வளையத்தை நோக்கிப் பார்வையைச் செலுத்துங்கள் உடலின் முண்டப்பகுதி நேராகவிருக்கும் நிலையில், முழங்கால்களில் சற்று மடித்து பின்னர் முழங்கால்களை நேராக மேலே கொண்டு வருவதோடு பந்தை மேலாகவும் முன்னாலும் எறிதல்.
- உடலின் உச்ச, உயரமான நிலையிலேயே பந்து கைகளிலிருந்து விடுபட வேண்டும்.

13. தாக்குதல், பாதுகாத்தல் திறன்களைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் எவை?

- ✓ குறுக்கும் நெடுக்குமாக ஓடுதல்



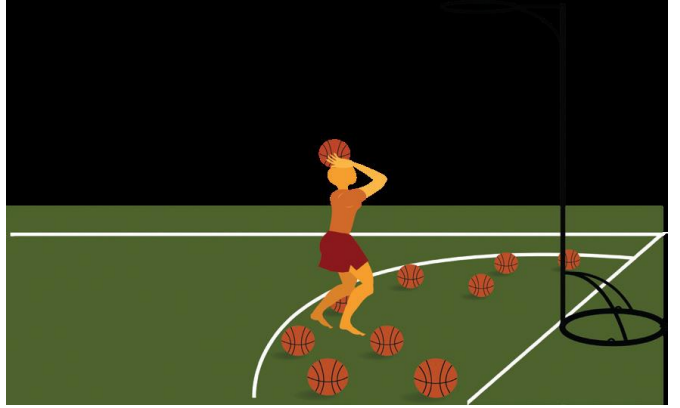
- சமமான எண்ணிக்கையில் சில வரிசைகளில் நில்லுங்கள்.
- வரிசைகளின் முன்னாக இரண்டு அடி இடைவெளிகளில் 10 கூம்புகள் அல்லது கொடிகளை வையுங்கள்
- சமிக்ளைக்கு ஏற்ப வரிசைகளிலுள்ள முதலாமவர் கூம்புகளை அல்லது கொடிகளுக்கிடையால் குறுக்கும் நெடுக்குமாக முன்னால் ஓடிச்சென்று, பின்னர் மீண்டும் அதே விதமாக ஓடிவந்து பின்னால் சென்று அமர வேண்டும்.
- கொடிகளுக்கிடையால் ஓடும்போது உடற்கொண்ணிலையைச் சடுதியாக மாற்றுதல் மற்றும் உடலசைவுகளை உடனடியாகச் செய்தல் என்பன நிகழ வேண்டும்.



- ✓ இருவர் வீதம் தாக்குதல், பாதுகாத்தல் பயிற்சி பெறல்
 - காட்டியுள்ளவாறு இருவர் வீதம் நில்லுங்கள்.
 - ஒருவர் தடுப்பவராகவும் அடுத்தவர் தாக்குபவராகவும் பல்வேறு செயற்பாடுகளைச் செய்யுங்கள்
 - முதலாவதாகப் பந்தின்றி இச்செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்
 - அதன்பின் பந்துடன் இச்செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்

14. எய்தல் திறனைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் எவை?

- ✓ பேற்று வட்டத்தினுள் அடையாளமிடப்பட்டுள்ள வெவ்வேறு இடங்களிலிருந்து பந்தை எய்தல்
- ✓ பேற்று வட்டத்தினுள் வெவ்வேறு தூரங்களைக் கொண்ட அடையாளங்களையிட்டு அவ்வடையாளங்களிலிருந்து பந்தை எய்தல்
- ✓ பேற்றுக் கம்பங்களுக்கருகே மைதானத்துக்கு வெளியிலிருந்து அனுப்பும் பந்தைப் பெற்று உடனடியாக எய்தல்.



15. தாக்குதல், பாதுகாத்தல் மற்றும் எய்தலில் ஏற்படும் தவறுகள் எவை?

- ✓ பந்தினைப் பெற்றுக்கொண்ட வீராங்கனையின் நிலம்பட்ட பாதத்திலிருந்து 3 அடிக்குக் குறைவான தூரத்தில், முன்னால் கவடுவைத்துத் தடுத்தல்
- ✓ பாதுகாத்தலின் போது இருகைகளையும் விரிதல்
தாக்கும் போதும் பாதுகாக்கும் போதும் எதிரணி வீராங்கனைகளின் உடலில் மோதுதல், தள்ளுதல், மோதி விழுத்துதல், தாக்குதல், பந்தைப் பறித்தல் போன்றன
- ✓ எதிரணி வீராங்கனைகளின் உடலின்மீது விழுதல், உடலின் மேல் பாய்தல், முழங்கையால் தடுத்தல், கையிலுள்ள பந்தால் தள்ளுதல், கை முஷ்டியால் பந்தை அடித்தல்
- ✓ தவறுதலாக அல்லது வேண்டுமென்றே எதிரணி வீராங்கனையைப் பிடித்தவாறிருத்தல்
- ✓ பந்தின் மேல் கை வைத்தல், கம்பத்தை அசைத்தல்
- ✓ குறிப்பு : எதிரணி வீராங்கனைகள் தொடர்பாக நடைபெறும் இத்தவறுகளுக்குத் தண்டனை எறிகையொன்று (Penalty pass) வழங்கப்படும்.



01. காற்பந்தாட்டத்தின் திறன்களை தருக.

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

02. ஓர் அணியின் வீரர்கள் எண்ணிக்கை எத்தனை?

- 11
- மாற்றீடு செய்யக்கூடிய வீரர்களின் எண்ணிக்கை 03 ஆகும்.
- உதைபந்தாட்டத்தில் ஒரு அணியில் குறைந்தது 07 வீரர்கள் ஆடுவர்.

03. காற்பந்தாட்டத்தின் போட்டியின் நேர அளவு யாது?

- 45 நிமிடம் - 15 இடைவேளை - 45 நிமிடம்

04. உள்ளெறிகை (Throw in) விளக்குக.

- ✓ காற்பந்து விளையாட்டில் உள்ளெறிகை என்பது போட்டியை மீண்டும் ஆரம்பிக்கும் முறைகளிலொன்றாகும்.
- ✓ காற்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபட்டிருக்கும்போது உள்ளெறிகை ஏற்படுவது பக்கக் கோடுகளால் வெளியேறும் பந்தை மீண்டும் போட்டியில் ஈடுபடுத்துவதற்காக மைதானத்தினுள் கொண்டு வரும் போதாகும்.
- ✓ அவ்வாறு வெளியேறிய பந்தை இறுதியாக தொடுகையுற்ற வீரரின் எதிரணி
- ✓ வீரர்களுக்குப் பந்து பக்கக்கோட்டை கடந்து சென்றவிடத்திலிருந்து உள்ளெறிவதற்கான வாய்ப்பு வழங்கப்படும்.
- ✓ உள்ளெறிகை மூலம் நேரடியாக பேறு (Goal) ஒன்றைப் பெற முடியாது.
- ✓ எப்போதும் மைத்தானத்திற்கு வெளியிலிருந்து உள்ளெறிகையை மேற்கொள்ள வேண்டும். உள்ளெறியும்போது எதிரணியினர் உள்ளெறியும் இடத்திலிருந்து இரண்டு மீற்றர் தூரத்திற்கு அப்பால் நிலைகொள்ளல் வேண்டும். பந்தை உள்ளெறிந்த பின்னர் வேறொரு வீரரில் பந்து தொடுகையுறும் வரை உள்ளெறிபவர் பந்தைக் கையாள முடியாது.

05. பேறுகாத்தல் (Goal Keeping) விளக்குக.

- ✓ பேறுகாத்தல் காற்பந்தாட்ட விளையாட்டின் பிரதான திறன்களிலொன்றாகும்.
- ✓ பெறப்படும் பேறுகளின் எண்ணிக்கையின் அடிப்படையில் வெற்றி தோல்வி தீர்மானிக்கப்படுவதே இதற்கான காரணமாகும்.
- ✓ எதிரணி வீரர்களால் பேற்றுக்குச் செலுத்தப்படும் பந்தைப் பேற்றுக்குள் செல்லவிடாது தடுப்பது பேறுகாத்தல் எனப்படும்.
- ✓ இதனால் எதிரணியினர் பெறக்கூடிய பேறு ஒன்றைத் தடுக்கலாம்.
- ✓ பந்தைக் கைகளால் தொடக்கூடிய உரிமை பெற்ற ஒரே வீரர் பேற்றுக் காவலனாவார்.

- ✓ இங்கு பேற்றுக் காவலனை ஏனைய வீரர்களிலிருத்தும் வேறுபடுத்தி இனங்காண்பதற்காக அவர் வேறு நிற உடை அணிந்திருக்க வேண்டும்.
- ✓ பேற்றை நோக்கி பந்து வரும் வெவ்வேறு முறைகளுக்கேற்ப பேறுகாத்தலும் வேறுபடும். எனவே, பேற்றை நோக்கி வரும் பந்து பின்வரும் முறைகளில் காக்கப் படும்.

- தரையில் உருண்டவாறு நேராக வரும் பந்தைக் காத்தல்



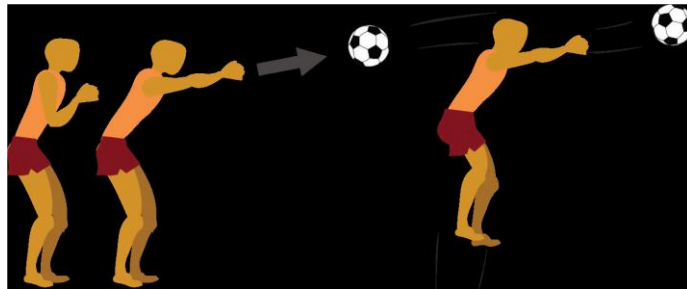
- தரையில் உருண்டவாறு பக்கத்தால் வரும் பந்தைக் காத்தல்
- மார்புக்கு நேராக அல்லது வயிற்றுக்கு நேராக வரும் பந்தைக் காத்தல்.



- தலைக்கு மேலாக வரும் பந்தைக் காத்தல்



- பந்தைப் பக்கமாகப் பாய்ந்து காத்தல் அல்லது பேற்றுக்குள் செல்லாதவாறு வேறு திசையில் அனுப்புதல்



- ✓ மேற்படி பல்வேறு முறைகளில் தரையில் உருண்டவாறு நேராக வரும் பந்தைக் காத்தல், மார்புக்கு நேராக அல்லது வயிற்றுக்கு நேராக வரும் பந்தைக் காத்தல் போன்ற முறைகளைப் பார்ப்போம்

06. பேறு காக்கும் நுட்ப முறைகளை விளக்குக.

- ✓ பாதங்களைத் தோள்களின் அகலத்துக்கு அல்லது பொருத்தமான அளவு விரித்து சமனிலையைப் பேணும் வகையில் பேற்றுக் கோட்டுக்கு மேல் நிற்க வேண்டும்
- ✓ உள்ளங்கைகள் முன்னால் நோக்கும் விதத்தில் கைகளை முழங்கைகளில் மடக்கி தோள்களுக்கு மேலாக உடலின் இருபக்கமும் வைத்திருக்க வேண்டும்
- ✓ கால்களை முழங்கால்களில் மடக்கி உடலைக் கீழே கொண்டு சென்று முண்டத்தைச் சற்று முன்னால் வளைக்குக
- ✓ இலகுவாக அசைவதற்கேற்ற வகையில் விரல், சும்மாடுகளில் நிற்க வேண்டும்.
- ✓ இந்த கொண்ணிலையிலிருந்தவாறு இடம், வலம், முன்னால், பின்னால் என அசையலாம்.



07. உள்ளெறிகைத் திறனைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் எவை?

- ✓ பந்தைச் சரியான முறையில் பற்றித் தலைக்கு மேலாகத் தூர எறியுங்கள்
- ✓ இருவராகச் சேர்ந்து தலைக்கு மேலாக உரிய முறையில் பந்தைச் சரியாகப் பற்றி இருவருக்குமிடையில் பரிமாற்றிக் கொள்ளுங்கள்

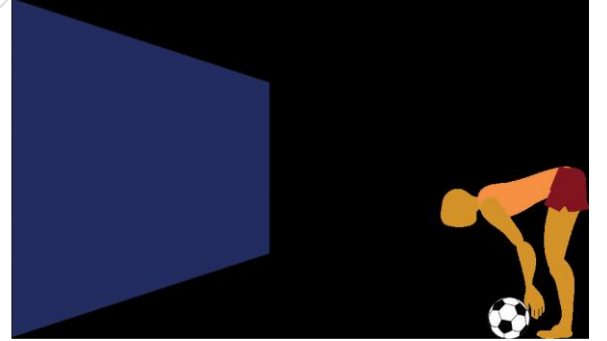


- ✓ இரு அணிகளாகப் பிரிந்து முகம் நோக்கியவாறு இரு வரிசைகளில் நிற்கவும்.
- ✓ இரு அணிகளுக்குமிடையில் படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு பந்தெறிவதற்குப் போதுமானளவு இடைவெளி வையுங்கள்.
- ✓ இரு வரிசைகளின் முதலிருவர் தலைக்கு மேலாகப் பந்தைக் கொண்டு சென்று பரிமாறிக் கொள்ளுங்கள்
- ✓ அவ்விருவரும் பந்தைப் பரிமாறிய பின் தமது வரிசையின் பின்னால் செல்லுங்கள்.
- ✓ இவ்வாறாக எல்லோரும் இச்செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள்



08. பேறுகாத்தல் திறனைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் எவை?

- ✓ தரையில் உருண்டவாறு நேராக வரும் பந்தைக் காப்பதற்கான பயிற்சி
 - வெவ்வேறு திசைகளில் செல்லும் விதத்தில் பந்தொன்றைச் சுவரில் அடியுங்கள்
 - சரியான கொண்ணிலைகளில் நின்று பந்தைப் பிடியுங்கள்

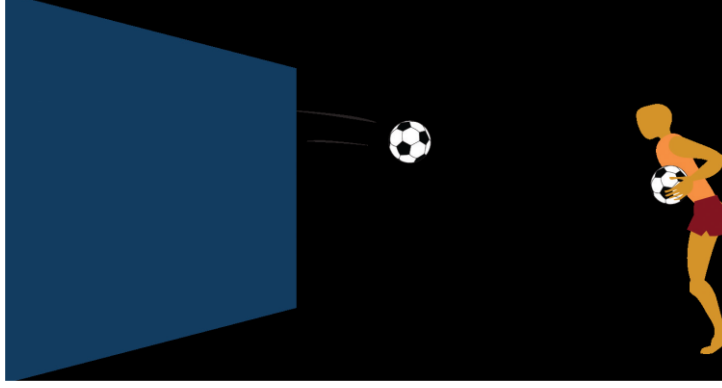


- இருவர் வீதம் பிரிந்து நில்லுங்கள்.
- தரையினுடாக வெவ்வேறு திசைகளுக்கு செல்லும் விதத்தில் ஒருவர் பந்தை உதையுங்கள்.
- அடுத்தவர் அப்பந்தைச் சரியான நுட்பமுறையின் பிரகாரம் பிடியுங்கள்.
- பின்னர் அடுத்த இருவருக்கு வாய்ப்பளியுங்கள்



✓ **மார்புக்கு அல்லது வயிற்றுக்கு நேராக வரும் பந்தைக் காத்தல்**

- மார்பு மட்டத்தில் வெவ்வேறு திசைகளுக்கு செல்லும் விதத்தில் பந்தொன்றை சுவரில் அடியுங்கள்
- அதனைச் சரியான கொண்ணிலைகளில் நின்று பிடியுங்கள்



- இருவர் வீதம் பிரிந்து நில்லுங்கள்
- ஒருவர் பந்தை மார்பு மட்டத்தில் இடம், வலம், முன்னால், பின்னால் என எறியுங்கள்.
- அடுத்தவர் சரியான கொண்ணிலையில் நின்று பிடியுங்கள்.
- பின்னர் அடுத்த இருவருக்கும் வாய்ப்பளியுங்கள்.



- மெய்வல்லுநர் போட்டி நிகழ்ச்சிகளில் ஒன்றான அஞ்சலோட்டம், குழுவாக பங்குபற்றும் நிகழ்ச்சியாகும்.
- இதனால் அஞ்சலோட்ட நிகழ்வின்போது சுவடுகளில் அதிகமான வீரர்கள் ஒரே நேரத்தில் பங்குபற்றுவதற்கான சந்தர்ப்பம் கிடைக்கின்றது.
- இங்கு நான்கு வீரர்கள் ஒன்றிணைந்து குறுங்கோலைக் கைக்குக் கை மாற்றி ஓட்டத்தில் ஈடுபடுவதுடன், நால்வரின் திறமைகளினூடாகவே வெற்றியும் கிடைக்கும்
- ஓட்ட வேகத்தை போட்டி முழுவதிலும் ஆகக் கூடியளவு பேணுவதும் குறுங்கோல் பரிமாற்றம் சுறுசுறுப்பாகவும் பிழையின்றியும் மேற்கொள்வதும் இந்த நிகழ்வின் முக்கிய அம்சங்களாகும்.
- சரியான அஞ்சற்கோல் மாற்றத்திற்காகக் குழுக்களின் போட்டியாளர்களுக்கிடையில் நல்ல புரிந்துணர்வுடன், சிறந்த பயிற்சியும் இருத்தல் இன்றியமையாததாகும்.

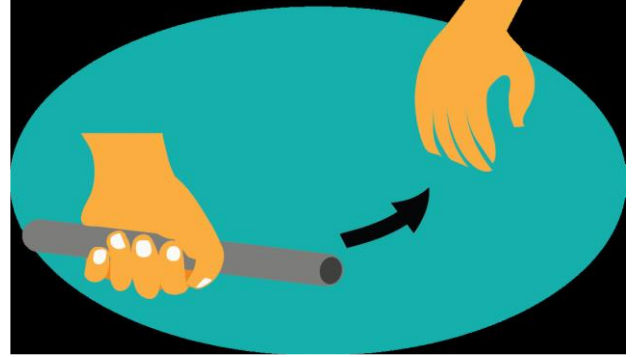
01. குறுங்கோல் மாற்றத்தின்போது குறுங்கோலைக் கொண்டுவரும் வீரரால் அடுத்த

வீரருக்குக் குறுங்கோலைக் கொடுக்கும் நுட்ப முறைகள் இரண்டாகும். அவை எவை?

- ✓ மேற்கை முறை (மேல் நோக்கிய மாற்றம்) Up sweep technique
- ✓ கீழ்க்கை முறை (கீழ் நோக்கிய மாற்றம்) Down sweep technique

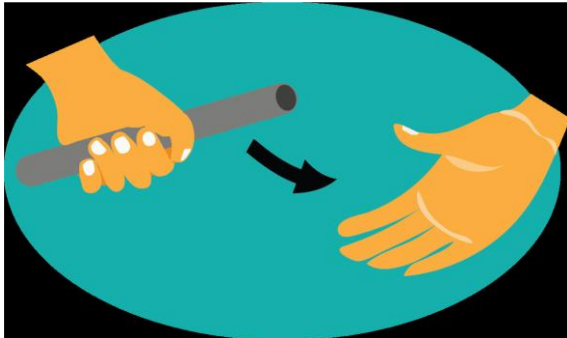
02. மேற்கை முறையை விளக்குக.

- ✓ அஞ்சற்கோலை வழங்கும் வீரரின் கையானது அஞ்சல்கோலுடன் கீழிருந்து மேல் நோக்கிச் செல்லும் வகையில் குறுங்கோலை வழங்குதல் மேற்கைமுறையாகும் . குறுங்கோலைப் பெற்றுக் கொள்ளும் வீரனின் கை கீழ் நோக்கியிருக்குமாறு நன்றாக நீட்டியிருப்பதுடன் உள்ளங்கையினால் குறுங்கோல் பெற்றுக் கொள்ளப்படும்.



03. கீழ்க்கை முறையை விளக்குக.

- ✓ அஞ்சற்கோலை வழங்கும் வீரனின் கையானது குறுங்கோலுடன் மேலிருந்து கீழ் நோக்கிச் செல்லும் வகையில் குறுங்கோலை வழங்குதல் கீழ்க்கை முறையாகும். பெற்றுக்கொள்ளும் வீரனின் கை மேல் நோக்கியிருக்குமாறு நன்றாக பின்னால் நீட்டியிருப்பதுடன் உள்ளங்கையினால் குறுங்கோல் பெற்றுக் கொள்ளப்படும்.



04. அஞ்சலோட்ட வீரர் குறுங்கோலைத் தனது உடலின் எப்பக்கத்தின் மூலம் பெற்றுக் கொள்கின்றார் (ஒட்டப்பாதையின் உட்புறமாக அல்லது வெளிப்புறமாக) என்பதை அடிப்படையாகக் கொண்டு குறுங்கோல் மாற்றத்தைப் பின்வருமாறு வகைப்படுத்தலாம். அவை எவை?

- ✓ உட்புற மாற்றம் (Inside pass)
- ✓ வெளிப்புற மாற்றம் (Outside pass)
- ✓ கலப்பு மாற்றம் (Mixed pass)

05. உட்புற மாற்றத்தை விளக்குக.

- ✓ அஞ்சற் கோலைப் பெற்றுக்கொள்ளும் வீரர் தனது இடது கையினால் (ஒட்டப் பாதையின் உட்புறமாக உள்ள கையால்) குறுங்கோலைப் பெற்றுக் கொள்கின்றார் குறுங்கோலைக் கொண்டு வரும் வீரர் அதனைத் தனது வலது கையினால் கொடுத்தல் வேண்டும். இது உட்புற மாற்றம் எனப்படும்



06. வெளிப்புற மாற்றத்தை விளக்குக.

- ✓ குறுங்கோலைப் பெற்றுக்கொள்ளும் வீரர் தனது வலது கையினால் (ஒட்டப் பாதையின் வெளிப்புறமாக உள்ள கையால்) குறுங்கோலைப் பெற்றுக் கொள்கின்றார். குறுங்கோலைக் கொண்டு வரும் வீரர் அதனைத் தனது இடது கையினால் கொடுத்தல் வேண்டும். இது வெளிப்புற மாற்றம் எனப்படும்.



07. கலப்பு மாற்றத்தை விளக்குக.

- ✓ அஞ்சலோட்டத்தில் குறுங்கோல் மாற்றமானது உட்புற மாற்றம், வெளிப்புற மாற்றம் ஆகிய இரண்டு முறைகளிலும் நடைபெறின் அது கலப்பு மாற்றம் எனப்படும். அதாவது இங்கு வலது கையால் கொண்டு செல்லும் குறுங்கோலை இடது கையால் பெற்றுக் கொள்வதும் இடது கையால் கொண்டு செல்லும் குறுங்கோலை வலது கையால் பெற்றுக் கொள்வதுமாக மாறி மாறி நடைபெறும் . 400m ஒட்டப்பாதையில் 100m x 4 அஞ்சலோட்டப் போட்டிக்கு இந்த முறையைப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

08. அஞ்சலோட்டப் போட்டி நடைபெறும் தூர அளவுகளுக்கற்ப குறுங்கோல் மாற்றத்தைப் பின்வருமாறு இரண்டாக வகைப்படுத்தலாம். அவை எவை?

- ✓ பார்த்து மாற்றுதல் (Visual pass)
- ✓ பார்க்காது மாற்றுதல் (Non - Visual pass)

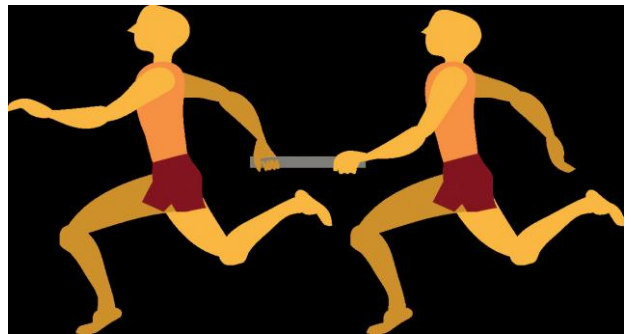
09. பார்த்து மாற்றுதலை விளக்குக.

- ✓ குறுங்கோல் மாற்றத்தின் போது குறுங்கோலைப் பெற்றுக் கொள்ளும் வீரர் குறுங்கோலினைப் பார்த்துப் பெற்றுக் கொள்வாராயின் அது பார்த்து மாற்றும் முறையாகும். இங்கு குறுங்கோலைப் பெற்றுக்கொள்ளும் வீரர் உள்ளங்கை மேல் நோக்கி இருக்கும் படியாக வைத்துக் கொள்வார். 400m x 4 மற்றும் அதற்குக் கூடிய தூரங்களைக் கொண்ட அஞ்சலோட்டப் போட்டிகளுக்கு இந்த முறையைப் பயன்படுத்துகின்றனர்.



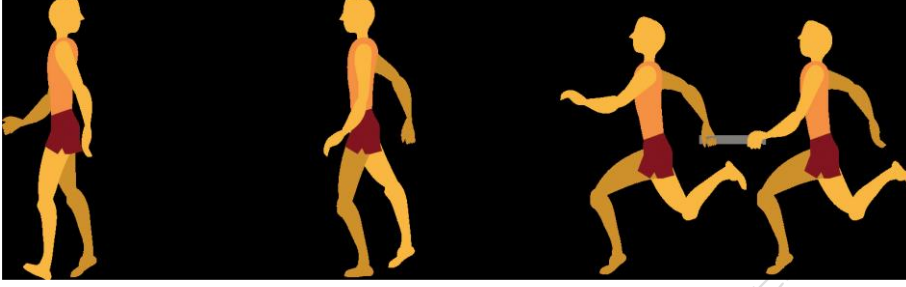
10. பார்க்காது மாற்றுதலை விளக்குக.

- ✓ குறுங்கோல் மாற்றத்தின்போது குறுங்கோலைப் பெற்றுக் கொள்ளும் வீரர் குறுங்கோலினைப் பார்க்காமல் குறுங்கோலைப் பெற்றுக் கொள்வாராயின் அது பார்க்காது மாற்றும் நுட்ப முறையாகும். இங்கு குறுங்கோலைப் பெற்றுக் கொள்ளும் வீரர் முன்னோக்கி ஓடியவாறு கையைப் பின்னோக்கி நீட்டி குறுங்கோலைப் பெற்றுக் கொள்வார். 100m x 4, 200m x 4 போன்ற குறுந்தூர அஞ்சலோட்டப் போட்டிகளுக்காக இந்த முறையைப் பயன்படுத்துகின்றனர்.



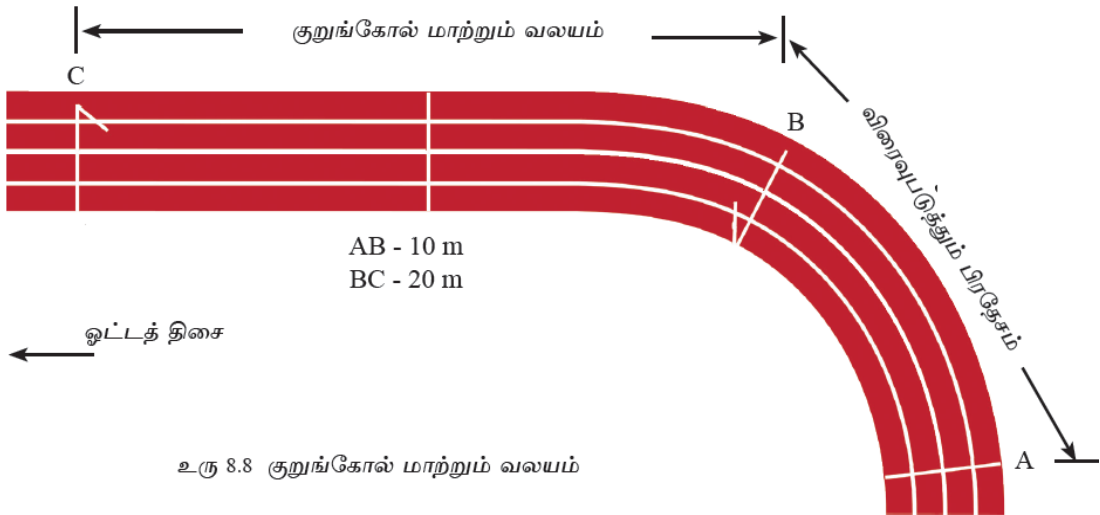
11. குறுங்கோல் மாற்றும் திறனைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் எவை?

- ✓ கீழேயுள்ள அப்பியாசங்கள் மூலம் மேற்கை முறை, கீழ்க்கை முறை, உட்புற மாற்றம், வெளிப்புற மாற்றம், கலப்பு மாற்றம் ஆகியன தொடர்பான செயற்பாடுகளை மைதானத்தில் செய்து பயிற்சி பெறுங்கள்.
- ✓ குறுங்கோலைப் பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய தூரத்தில் நான்கு மாணவர்கள் வீதம் வரிசையாக நிற்கவும்.
- ✓ பின்னால் கடைசியாக நிற்கும் நான்காவது மாணவன் மூன்றாவது மாணவனுக்கும் மூன்றாவது மாணவன் இரண்டாவது மாணவனுக்கும் இரண்டாவது மாணவன் முதலாவது மாணவனுக்கும் குறுங்கோலை வழங்கவும்.
- ✓ மேலே உள்ள அப்பியாசத்தை ஒரே இடத்திலிருந்து, மெதுவாக நடந்து கொண்டு , மெதுவாக ஓடிக்கொண்டு மற்றும் வேகமாக ஓடிச் செயற்படுவதன் மூலம் பயிற்சியில் ஈடுபடுங்கள்



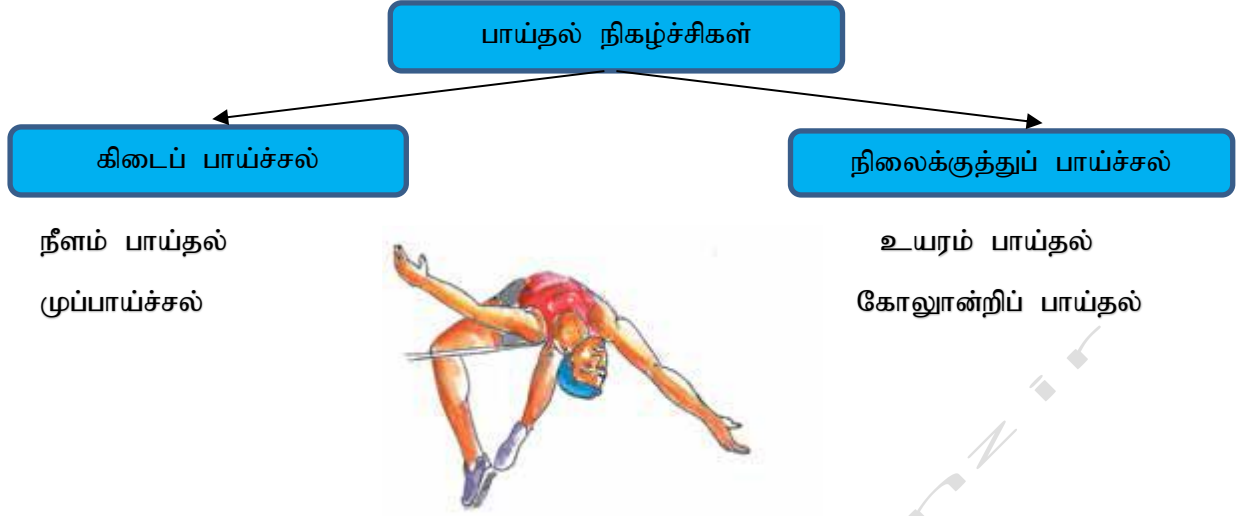
12. குறுங்கோல் மாற்ற விதிமுறைகள் எவை?

- ✓ குறுங்கோலைக் கைக்குக் கை மாற்றுதல் வேண்டும். எறிந்து மாற்ற முடியாது.
- ✓ குறுங்கோல் மாற்றும் சந்தர்ப்பத்தில் குறுங்கோல் கைதவறி கீழே விழுந்தால் குறுங்கோலை வழங்கிய வீரரே அதனை மீண்டும் எடுத்துக் கொடுத்தல் வேண்டும்.
- ✓ பெற்றுக் கொள்பவர் அதனை எடுத்துக் கொண்டு ஓட முடியாது.
- ✓ குறுங்கோல் மாற்றத்திற்கு முன்னரோ அல்லது பின்னரோ ஏனைய வீரர்களுக்கு ஓட்டப் பாதையில் இடையூறு விளைவித்தல் கூடாது.
- ✓ போட்டி முடியும் வரை குறுங்கோல் போட்டியாளரின் கையில் இருத்தல் வேண்டும்.
- ✓ குறுங்கோல் மாற்றும் பிரதேசத்திலேயே குறுங்கோல் மாற்றப்படல் வேண்டும்.



குறிப்பு : - சர்வதேச மெய்வல்லுநர் விதிச் சீர்திருத்தத்திற்கமைய 2017.11.01 முதல் AB பிரதேசத்திலும் குறுங்கோல் மாற்றமுடியும் என அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது

பாய்தல் நிகழ்வுகளின் வகைகள்.

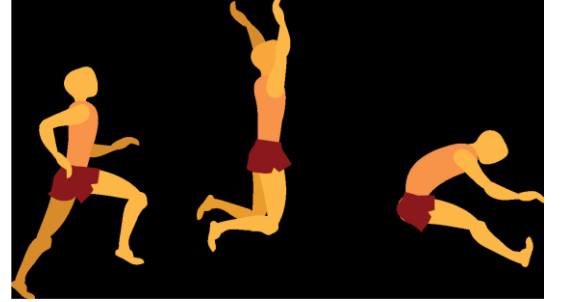


01. நீளம் பாய்தல் நுட்ப முறைகளைத் தருக.

- ✓ தொங்கும் நுட்ப முறை (Hang technique)
- ✓ மிதக்கும் நுட்ப முறை (Sail technique)
- ✓ வளியில் பாதங்களை மாற்றும் நுட்பமுறை (வளியில் நடத்தல்)(Hitch - Kick technique)

02. நீளம் பாய்தலின் படிமுறைகள் எவை?

- ✓ அணுகலோட்டம் (Approach run)
- ✓ மிதித்தெழுதல் (Take off)
- ✓ பறத்தல் (Flight)
- ✓ நிலம்படல் (Landing)

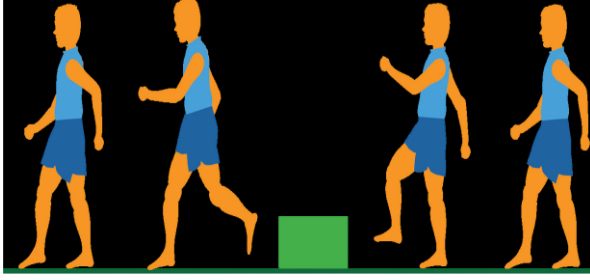


03. நீளம் பாய்தலில் தொங்கும் நுட்பமுறையை விளக்குக.

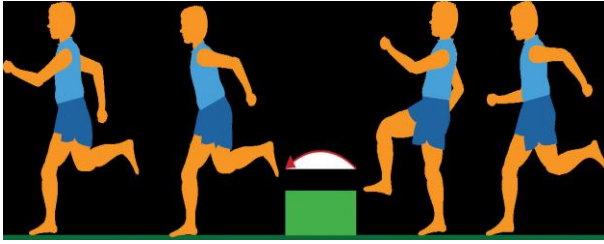
- ✓ நீளம் பாய்தலில் தொங்கும் நுட்பமுறை மிதித்தெழுந்த பின்னர் மேலே உள்ள ஆதாரம் ஒன்றில் தொங்குவதற்கு இரு கைகளையும் மேலே உயர்த்தும் வகையில் பறத்தல் இடம் பெறுவதால் இந்த முறை தொங்கும் முறை எனப்படுகின்றது.
- ✓ இந்த முறையின் கீழ் நீளம் பாயும் போது மிதித்தெழுந்த பின்னர் மீது பாதம் வைக்கும் போது முழங்காலை மேலே உயர்த்தும் சந்தத்திற்கமைவான ஓட்ட வேகம் அவசியமாகும்.
- ✓ இதன்போது பின்வருமாறு செயற்படுதல் வேண்டும்
 - மிதித்தெழுந்த பின்னர் பலகையில் சரியான முறையில் பாதத்தை வைத்து மேலேழல் வேண்டும்
 - பின்னர் கால்களை மேலாகவும் முன்னாலும் உயர்த்த வேண்டும்
 - பின்னாலிருந்த இரு கைகளும் முன்னால் கொண்டு வரப்படும்
 - பின்னர் உடல் முன்னால் வளைந்து நிலம்படும்
 - பாதங்கள் நிலம்பட்டதோடு முழங்கால்களை மடித்து அமரும் கொண்ணிலையில் உடல் நிலத்தில் நேராகவும் முன்பக்கமாகவும் தள்ளப்படும்

04. நீளம் பாய்தல் திறன்களைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் எவை?

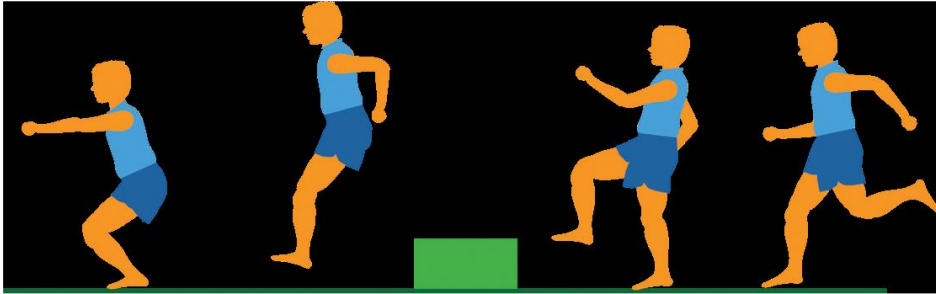
- ✓ மெதுவாக முன்னால் நடந்து ஒரு பாதத்தினால் மிதித்தெழுந்து சிறிய தடையின் மேலாகப் பாய்ந்து முன்னே நடத்தல்



- ✓ மெதுவாக முன்னால் ஓடி ஒரு பாதத்தினால் மிதித்தெழுந்து சிறிய தடையின் மேலாகப் பாய்ந்து முன்னே நடத்தல்



- ✓ மெதுவாக முன்னால் ஓடி காட்டப்பட்டுள்ள அடையாளத்தில் பரிச்சயமான காலை வைத்து மிதித்தெழுந்து முன்னால் உள்ள தடையின் மேலாகப் பாய்ந்து இரண்டு கால்களினாலும் நிலம்படல்.



05. நீளம் பாய்தலில் பிழையான பாய்ச்சல் எனக் கருதப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

- ✓ நீளம் பாய்வதற்காக மிதித்தெழும் போது மிதித்தெழும் கோட்டிற்கு முன் உள்ள நிலத்தை உடலின் எந்தப் பகுதியேனும் தொடுதல்
- ✓ மிதித்தெழும் பலகையின் வெளியில் இரு பக்கங்களிலும் பாதங்களை வைத்துப் பாய்தல்
- ✓ ஓட்டத்தின்போதோ அல்லது பாய்ச்சலின்போதோ கரணமடித்துப் பாய்தல்
- ✓ தனது இலக்கத்தை அறிவித்த பின்னர் ஒரு நிமிடத்தினுள் எத்தனத்தை ஆரம்பிக்காமை
- ✓ நிலம்பட்டதன் பின்னர் நிலம்பட்ட பகுதியினூடாக மிதித்தெழும் பலகையின் பக்கத்திற்குத் திரும்பவும் நடந்து வருதல்

10 போசணைத் தேவைகளை நிறைவு செய்வோம்

- உணவில் அடங்கியுள்ள போசணைக் கூறுகள் உரிய அளவில் உடலுக்குக் கிடைக்காத போது பல்வேறு நோய் நிலைமைகளுக்கு உள்ளாகி உடல் பலவீனமடையும்.
- நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பைப் பெறுவதற்கும் உடலைச் சீராகப் பேணுவதற்கும் உணவுகளில் அடங்கியுள்ள போசணைக் கூறுகள் பற்றியும் அவற்றைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் பற்றியும் அறிந்திருப்பது அவசியமாகும்.

01. உணவின் தொழிற்பாடுகளைத் தருக.

- உடலுக்குத் தேவையான சக்தியை வழங்குதல்
- உடலிலுள்ள தேய்வுற்ற கலங்களைப் புதுப்பித்தல்
- உடலை நோய்களிலிருந்து பாதுகாத்தல்

02. போசணைகளின் இரண்டு வகைகளும் எவை?

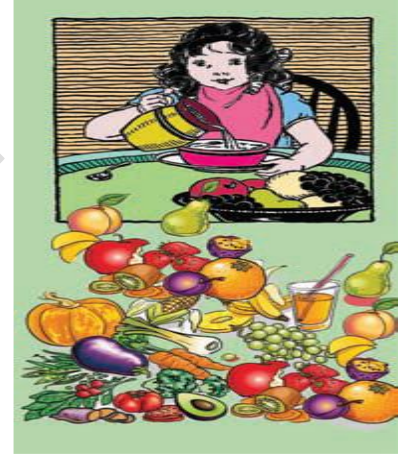
- மா போசணை
- நுண் போசணை

03. மா போசணைகள் எவை?

- காபோவைதரேற்று
- புரதம்
- கொழுப்பு அல்லது இலிப்பிட்டுக்கள்

04. நுண் போசணைகள் எவை?

- விற்றமின்கள் - A,B,C,D,E,K
- கனியுப்புக்கள் - இரும்பு அயடின் கல்சியம் நாகம்.....



05. எமது உடலுக்கு தேவையான பிரதான உணவின் ஆறு வகைகளும் எவை?

- தானியங்களும் கிழங்கு வகைகளும்
- காய்கறிகள்
- பழங்கள்
- இறைச்சி, மீன், முட்டை
- பருப்பு வகைகளும் வித்துக்களும்
- பாலும் பால் உற்பத்திப் பொருள்களும்



06. நிறையுவு என்றால் என்ன?

- உடலுக்குத் தேவையான போசணைக் கூறுகள் அனைத்தையும் உரிய அளவுகளில் கொண்டுள்ள ஒரு வேளை உணவு நிறையுணவு எனப்படும்.
- இவ்வாறான நிறையுணவு வேளைகள் மூன்றையும் சிறு உணவு வேளைகள் இரண்டையும் நாளாந்தம் உட்கொள்வது பொருத்தமானதாகும்.

07. போசணைத் தேவை மாற்றமடையும் பருவங்களைத் தருக.

வயது	பருவம்
பிறப்பு -1 வயது	குழந்தைப் பருவம்
1 வயது - 9 வயது	பிள்ளைப் பருவம்
10 வயது - 19 வயது	கட்டிளமைப் பருவம்
20 வயது - 59	வாலிபப் பருவமும் நடுத்தர வயதுப் பருவமும்
60 வயது மற்றும் அதற்கு மேல் முதுமைப் பருவம்	முதுமைப் பருவம்

08. குழந்தைப் பருவப் போசணைத் தேவைகளை விளக்குக.

- ✓ பிறப்புத் தொடக்கம் ஒரு வயது வரையான காலம் இதிலடங்கும்.
- ✓ முதல் இரண்டு வருடங்களிலும் மூளை, எண்புகள், தசைகள், இழையங்கள் ஆகியன விரைவாக வளர்ச்சியடையும்.
- ✓ அவற்றின் வளர்ச்சிக்கு அவசியமான போசணைக் கூறுகள் வருமாறு
 - இரும்பு
 - காபோவைதரேற்று
 - விற்றமின்கள்
 - கொழுப்பு
 - புரதம்



- ✓ இந்தப் போசணைக் கூறுகள் அனைத்தும் தேவையான அளவு கிடைக்கப் பெறுவது அவசியமாகும்.
- ✓ குழந்தைக்கு 6 மாதம் வரை உணவாகத் தாய்ப்பால் மட்டுமே வழங்கப்படும்.
- ✓ இதில் குழந்தைக்கு அவசியமான அனைத்துப் போசணைப் பதார்த்தங்களும் அடங்கியிருக்கும். ஆகவே, இக்காலப் பகுதியில் குழந்தையின் போசணை மற்றும் தாயின் போசணை ஆகியன குழந்தையின் வளர்ச்சியில் நேரடியாகச் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன.
- ✓ ஆறு மாதங்களின் பின்னர் படிப்படியாக மேலதிக உணவுகள் வழங்க ஆரம்பிக்க வேண்டும்.
- ✓ ஆறு மாதங்களின் பின்னர் வழங்கக்கூடிய உணவுகள்

உணவு வகைகள்	அடங்கியுள்ள போசணைக் கூறுகள்
சோறு, பயறு, கௌபி. கடலை	காபோவைதரேற்று, புரதம்
கீரை வகைகள்	கனிப்பொருள்கள், விற்றமின்கள்
மீன், இறைச்சி, பால், முட்டை	புரதம், கனிப்பொருள்கள், விற்றமின்கள், இரும்பு, இலிப்பிட்டு
பழங்கள்	விற்றமின்கள், கனியுப்புகள்
எண்ணெய், பட்டர், மாஜரீன் இலிப்பிட்டு	இலிப்பிட்டு

09. பிள்ளைப் பருவப் போசணைத் தேவைகளை விளக்குக.

- ✓ 1 வயது தொடக்கம் 10 வயது வரையான காலமே இதுவாகும். இந்தக் காலப்பகுதியில் ஆண், பெண் பிள்ளைகளின் போசணைத் தேவை பெரும்பாலும் சமமாகும்.
- ✓ எனினும் வயது , நிறை, சுறுசுறுப்புத் தன்மை ஆகியவற்றுக்கு ஏற்ப ஒவ்வொருவருக்குமான போசணைத் தேவை வேறுபடும்.
- ✓ அதிகளவில் விளையாட்டில் ஈடுபடும் பிள்ளைக்கு சக்தியைப் பிறப்பிக்கத்தக்க உணவுகள் அவசியமாகும். இந்தக் காலப்பகுதியில் ஒரு தடவையில் உட்கொள்ளும் உணவின் அளவு குறைவாகையால் பிரதான வேளை உணவுகள் மூன்றுக்கு மேலதிகமாக குறுகிய வேளை உணவுகள் இரண்டு அல்லது மூன்றினை அளிப்பது நன்று.
- ✓ பிள்ளைப் பருவத்தில் உரிய போசணையை அளிப்பதன் மூலமாகப் பிள்ளையில் சிறப்பான வளர்ச்சி நடைபெறுவதுடன் ஆரோக்கிய நிலைமையும் பாதுகாக்கப்படும்.
- ✓ உரிய போசணை கிடைக்காதவிடத்து போசணைக் குறைபாடு ஏற்படும்.
- ✓ பிள்ளைப் பருவத்தில் ஆரோக்கியமான உணவு முறையைக் கைக்கொள்ளாமை காரணமாக நீரிழிவு, உடல் பருத்தல் போன்ற நோய் நிலைமைகளுக்கு ஆளாக நேரிடலாம் என ஆராய்ச்சிகள் மூலம் தெளிவாகின்றது.
- ✓ பிற்காலத்தில் ஏற்படக்கூடிய தொற்றாத நோய்களைத் தவிர்ப்பதற்குப் பிள்ளைப் பருவத்தில் கைக்கொண்ட உணவு முறைகள் காரணமாக அமையும்.

10. பிள்ளைகளில் ஏற்படக்கூடிய போசணைக் குறைபாட்டைத் தவிர்ப்பதற்கென தாய் - சேய் நல சுகாதார வேலைத்திட்டத்தின் கீழ் தயாரிக்கப்பட்டுள்ள வேலைத் திட்டங்கள் எவை?

- ✓ தாய்ப்பால் ஊட்டுதலை ஊக்குவித்தல்
- ✓ நோயுற்ற பிள்ளைகளைச் சரியாகப் போசித்தல் போசாக்குள்ள, பாதுகாப்பான மேலதிக உணவுகளை உரிய அளவில் வழங்குதல்
- ✓ சீரான வளர்ச்சி உள்ளதா என அளவிடல்
- ✓ பிள்ளை நேய வைத்தியசாலை நிகழ்ச்சித்திட்டத்தை அமுல் செய்தல்
- ✓ மேலதிகமாக விற்றமின் A வழங்குதல்
- ✓ போசணைக் குறைபாட்டைக் கொண்ட பிரதேசங்களில் இரண்டு வயதிற்குக் குறைவான பிள்ளைகளுக்கு நுண் போசணைகள் அடங்கிய உணவுப்பொதியை வழங்கல்
- ✓ போசாக்குக் குறைபாடு கொண்ட பிள்ளைகளுக்கு மேலதிக உணவுகளை வழங்குதல் உதாரணம் : - திரிபோஷா
- ✓ தீவிர மந்தபோசணை உள்ள பிள்ளைகளுக்கு மருந்து சேர் உணவுகளை வழங்குதல்

11. கட்டிளமைப் பருவப் போசணைத் தேவைகளை விளக்குக.

- ✓ 10 - 19 வயது வரையான பருவம் கட்டிளமைப் பருவமாகும்.
- ✓ இந்தக் காலப்பகுதியில் உடலின் உயரமும் நிறையும் துரிதமாக அதிகரிக்கும். இதன் காரணமாக உள்ளெடுக்கப்பட வேண்டிய போசணையின் அளவும் அதிகமாகும்.
- ✓ இந்தப் பருவத்து போசணைத் தேவை வயது, உயரம், நிறை, சுறுசுறுப்பான தன்மை ஆகியவற்றுக்கு அமைய வேறுபடும். இந்தப் பருவத்தில் புரதம், இரும்பு, அயடீன், கல்சியம், விற்றமின்கள் ($A > B > C > D$) போலிக்கமிலம் ஆகியன அதிகளவில் தேவைப்படும்.
- ✓ கட்டிளமைப் பருவத்தில் சமனிலையான போசணைத் தேவை அவசியமானதாகும்.

12. கட்டிளமைப் பருவத்தில் பாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் உணவுப் பழக்கங்கள் எவை?

- ✓ காலை உணவைப் புறக்கணித்தல்
- ✓ பதப்படுத்திய, உடன் உணவுகளை (Junk food and fast food) உண்பதற்கு அதிக நாட்டம் காட்டுதல் (சொசேஜஸ், பிரயிட்றயிஸ், அதிக சீனி, எண்ணெய் மற்றும் உப்புடனான உணவுகள்)
- ✓ இனிப்புச் சுவை கொண்ட பான வகைகளை அருந்துவதற்கு ஆர்வம் காட்டுதல்
- ✓ மதுபானம், புகைப்பிடித்தல் ஆகியவற்றுக்குப் பழகுதல்



13. கட்டிளமைப் பருவ பிழையான உணவுப் பழக்கங்கள் காரணமாக ஏற்படும் பிரதிகூலமான விளைவுகள் எவை?

- ✓ உடல் கொழுத்தல் அல்லது உடல் நிறை அதிகரித்தல்
- ✓ நுண்போசணைக் குறைபாடு ஏற்படல்
- ✓ வளர்ந்தோரான பின்னர் தொற்றாத நோய்களுக்கு ஆளாகும் வாய்ப்பு அதிகரித்தல்
- ✓ இரைப்பை சார்ந்த நோய்கள் அதிகரித்தல்
- ✓ பெண் பிள்ளைகளில் பூப்பெய்தும் நிகழ்வு தாமதமடைதல் அல்லது காலம் முந்தி நிகழுதல்
- ✓ எதிர்காலத்தில் பிறக்கவுள்ள பிள்ளையின் வளர்ச்சி குறைவடைதல்
- ✓ கர்ப்பிணி நிலையின் போதும் வளர்ந்தோரான பின்னரும் என்பு சார்ந்த பிரச்சினைகள் ஏற்படல்

14. வாலிப மற்றும் நடுத்தரப் பருவத்தினரின் போசணைத் தேவைகளை விளக்குக.

- ✓ 20 - 59 வயது வரையானோர் இந்த பருவத்தில் அடங்குவர். கட்டிளமைப் பருவம், இளமைப் பருவத்தை அடுத்து நடுத்தர வயதுப் பருவம் ஆரம்பிப்பதனால் இவர்களை வளர்ந்தோர் எனக் கருதலாம்.
- ✓ இவர்கள் செய்யும் தொழில்கள், பால்நிலை ஆகியவற்றுக்கமைய போசணைத் தேவைகள் வேறுபடும்
நாளொன்றுக்குத் தேவையான கலோரி (கிலோகிராமில்)
 - அதிக செயற்றிறனுடைய ஆணொருவருக்கு - 2700 வரை
 - குறைவான செயற்றிறனுடைய ஆணொருவருக்கு - 2200 வரை
 - அதிக செயற்றிறனுடைய பெண்ணொருவருக்கு - 2300 வரை
 - குறைவான செயற்றிறனுடைய பெண்ணொருவருக்கு 2000 வரை

15. வாலிபப் பருவத்திலும் நடுத்தரப் பருவத்திலும் பின்பற்றும் பிழையான உணவுப்

பழக்கங்களினால் ஏற்படும் பாதகமான விளைவுகள் எவை?

- ✓ அதிக சீனி அடங்கியுள்ள உணவுகளை உட்கொள்வதால் நீரிழிவு நோய் ஏற்படும்.
- ✓ அதிக உப்பை உட்கொள்வதனால் உயர் குருதி அழுக்கம், இதய நோய் போன்றன ஏற்படும்.
- ✓ அதிக எண்ணெய் அடங்கிய உணவுகளை உட்கொள்வதால் உடற் பருமன், இதய நோய்கள் ஏற்படும்.
- ✓ அதிக காபோவைதரேற்று அடங்கிய உணவுகளை (கலோரிகூடிய) அதிகம் உட்கொள்வதால் உடற்பருமன் அதிகரிக்கும்



16. வயோதிபப் பருவத்தினரின் போசணைத் தேவைகளை விளக்குக.

- ✓ எமது உடலின் வளர்ச்சி 20 - 25 வயதினுள் முற்றுப்பெறும். வளர்ந்த பருவத்திலிருந்து வயோதிபப் பருவத்தை அடையும் போது படிப்படியாக உடற்றொழிற்பாடுகள் குறைவடையும்.
- ✓ சமனிலை உணவை உட்கொள்வதன் மூலமாக உடற்றொழிற்பாடுகளைச் சிறப்பான மட்டத்தில் பேணமுடியும்.

17. வயோதிபப் பருவத்தில் ஏற்படத்தக்க மாற்றங்கள் எவை?

- ✓ உணவு தொடர்பான சுவையுணர்வு குறைவடைதல்
- ✓ வளர்ச்சி தடைப்படல்
- ✓ செயற்றிறன் குறைவடைதல்
- ✓ நோய் நிலைமைகள் ஏற்படல். உதாரணம் : - நீரிழிவு, மாரடைப்பு
- ✓ உணவுச் சமிபாட்டுப் பிரச்சினை ஏற்படல்
- ✓ அதிக உடற் பருமன் அல்லது உடல் மெலிவு ஏற்படல்



18. வயோதிபப் பருவத்தினரின் போசணைத் தேவையின்போது பின்பற்றும் நடைமுறைகள் எவை?

- ✓ சுவையான உணவுகளை உட்கொள்ளல்
- ✓ சக்தியைத் தரவல்ல உணவுகளை உட்கொள்ளல்
- ✓ இலகுவில் சமிபாடடையக் கூடிய புரதம் கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்ளல்
- ✓ நார்த் தன்மை கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்ளல்
- ✓ அதிகளவு நீரைப் பருகுதல்
- ✓ சமிபாட்டை இலகுவாக்கவல்ல காய்கறிகள், பழங்களை உட்கொள்ளல் சீனி, உப்பு, எண்ணெய் அதிகம் கொண்ட உணவுகளை அளவோடு உட்கொள்ளல்
- ✓ கலோரி குறைவான உணவுகளை உட்கொள்ளல் நீரிழிவு, கொலஸ்திரோல், இதயக்கேளாறுகள் இருப்பின் வைத்தியரின் அறிவுரைக்கமைய உணவுகளை உட்கொள்ளல்
- ✓ இவற்றுக்கு மேலதிகமாக இயலுமான எல்லா நேரங்களிலும் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட்டுச் சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கையை மேற்கொள்ளல் வேண்டும்.

19. வயோதிபப் பருவத்தில் இருப்பவர்கள் உண்ண வேண்டிய திண்ம உணவுகளும் அரைத்திண்ம உணவுகளும் திரவ உணவுகளையும் எவை?

திண்ம உணவுகள்	அரைத் திண்ம அல்லது திரவ நிலை உணவுகள்
தானிய வகைகள்	கஞ்சி வகைகள்
காய்கறிகள்	சூப் வகைகள்
பழங்கள்	பழச்சாறு
	பால்
	பார்லிக் கஞ்சி
	பாயாசம்

20. விசேட போசணைத் தேவைகள் உடையவர்களை பட்டியலிடுக.

- ✓ கர்ப்பிணித் தாய்மார்
- ✓ பாலூட்டுத் தாய்மார்
- ✓ விளையாட்டு வீரர்கள்
- ✓ கடின உழைப்பாளிகள்
- ✓ நோயாளிகள்



21. கர்ப்பிணிப் பருவத்தில் தாய்க்கு உரிய போசணை கிடைக்காதவிடத்து பிறந்த குழந்தைக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகள் எவை?

- ✓ நிறை குறைந்த பிறப்பு
- ✓ குறைபாடுடைய குழந்தை பிறத்தல்
- ✓ குருதிச்சோகை ஏற்படல்
- ✓ நுண்ணறிவு விருத்தி குறைதல்
- ✓ மூளை
- ✓ மற்றும் நரம்புத்தொகுதிக் கோளாறு ஏற்படல்



22. தாய் சேய் நலச் சிகிச்சை நிலையங்களில் வழங்கப்படும் சில போசணைகளும்

மருந்து வகைகளும் எவை?

- ✓ போலிக்கமில (Folic Acid) மாத்திரைகள் - 3 மாதங்கள் வரை
- ✓ (கர்ப்பம் தரிக்க உத்தேசிக்கப்பட்ட நாளிலிருந்து போனில் உரியர் எடுப்பதை காப்பாக்க வேண்டும்)
- ✓ இரும்புச்சத்து மாத்திரைகள் - 3 மாதங்களின் பின்
- ✓ விற்றமின் C மாத்திரைகள் - இரும்புச் சத்து வில்லைகளுடன்
- ✓ கல்சிய மாத்திரைகள் - 3 மாதங்களின் பின்
- ✓ குடற்புழு மருந்து மாத்திரைகள் - 3 மாதங்களின் பின்
- ✓ ஈர்ப்பு வலித் தடுப்பூசி முதலாவது கர்ப்பிணி நிலையின்போது - முதலாவது தடுப்பூசி (3 மாதங்களில்)
- ✓ இரண்டாவது தடுப்பூசி (5 மாதங்களில்)
- ✓ இரண்டாவது கர்ப்பிணி நிலையின்போது - மூன்றாவது தடுப்பூசி
- ✓ மூன்றாவது கர்ப்பிணி நிலையின் போது - நான்காவது தடுப்பூசி
- ✓ நான்காவது கர்ப்பிணி நிலையின்போது - 5ஆவது தடுப்பூசி
- ✓ வளர்ந்தோருக்கான தடுப்பூசி இடப்பட்டு 10 வருடங்களுள் கர்ப்பிணி நிலையை அடைந்தால் இந்த ஈர்ப்புவலி தடுப்பூசிகள் தேவையில்லை
- ✓ விற்றமின் A கூடுதல் தடுப்பூசியூட்டம் (booster dose) - பிரசவத்தின் பின் (2 வாரத்தினுள்)

23. பாலூட்டுத் தாய்மார்களின் விசேட போசணைத் தேவைகள் எவை?

- ✓ பிள்ளைப் பேறின் பின்னர் தாயின் மாற்பகங்களிலுள்ள பாற் சுரப்பிகள் தூண்டப்பட்டு பால் சுரக்கப்படும். இது தாய்ப்பால் எனப்படும். தாய்ப்பாலின் முக்கியத்துவம் பின்வருமாறு.....
 - இயற்கையான நிர்ப்பீடனத் தன்மையைக் கொண்டிருத்தல்
 - ஒவ்வாமை ஏற்படுவது குறைவு நுண்ணங்கிகள் காணப்படுவதில்லை
 - தேவையான எல்லாப் போசணைப் பொருள்களும் அடங்கியிருத்தல்
 - உடலுக்குத் தேவையான நீர் அடங்கியிருத்தல் சுத்தமாக வழங்க முடிதல்
 - பிள்ளைக்குத் தேவையான நேரத்திலெல்லாம் வழங்க முடியும்
 - பாலூட்டுந்தாயில், பிள்ளைக்கென நாளாந்தம் சுரக்கப்படும் பாலின் அளவு சராசரியாக 850ml ஆகும்.

24. விளையாட்டு வீரர்களின் விசேட போசணைத் தேவைகளை விளக்குக.

- ✓ அனைவருக்கும் போசணை இன்றியமையாத போதும் சாதாரண நபர்களை விட விளையாட்டு வீரர்கள் தமது போசணை பற்றி அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும்.
- ✓ இவ்வாறு கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் விளையாட்டுத் திறன்களை உயர்மட்டத்தில் வெளிக்காட்ட முடியும். அத்துடன் நீரிழிப்பைத் தடுத்தல், காயங்கள் விரைவில் குணமடைதல் ஆகியன போசணை மூலம் ஏற்படும் நன்மைகளாகும்.
- ✓ விளையாட்டு வீரர்களுக்கான கலோரித் தேவை சாதாரண நபர்களை விட அதிகமாகும். விளையாட்டு வீரர்களுக்கு தேவையான சக்தியைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு இலிப்பிட்டு, புரதம், காபோவைதரேற்று போன்றன முக்கியமானவையாகும்.
- ✓ விளையாட்டுப் பயிற்சியில் ஈடுபடும் போது அதிகளவு புரதம் தேவைப்படும். புதிய இழையங்கள் உருவாவதற்கும் தசைநார்கள் விருத்தியடைவதற்கும் புரதம் அவசியமாகும்.
- ✓ தசைகள் களைப்படைதலைத் தவிர்ப்பதற்கு அதிக காபோவைதரேற்று அவசியமாகும்.

- ✓ நீண்ட நேரம் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடத் தேவையான சக்தியை வழங்குவதற்கு இலிப்பிட்டு அவசியமாகும்.
- ✓ இவ்வாறு போசணைக் கூறுகளைப் பெற்றுக்கொள்ளும் போது உடல் நிறையை கட்டுப்படுத்திக்கொள்வதும் அவசியமாகும்
- ✓ இதன் போது விளையாட்டின் வகைக்குப் பொருந்தக்கூடிய விதமாக விளையாட்டுப் பயிற்றுநரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமையச் செயற்படல் வேண்டும். உதாரணம் - நீச்சல், ஜிம்னாஸ்டிக் போன்ற விளையாட்டுகளின்போது உடல் உறுதியாகவும் இலேசாகவும் காணப்படல் வேண்டும். குத்துச்சண்டை, பளு தூக்குதல் போன்றவற்றுக்கு உறுதியான தசைகள் காணப்படல் வேண்டும். விளையாட்டின்போது நீரிழப்பைத் தடுப்பதற்குப் போதியளவு நீரைப் பருக்தல், நீண்ட நேரம் கடுமையாகப் பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது சக்தி தரும்.

25. சீரான போசணையைப் பெறுவதனால் விளையாட்டு வீரர்களுக்குக் கிடைக்கும்

அனுகூலங்கள் எவை?

- ✓ திறன்களை உச்ச அளவில் வெளிக்காட்ட முடிதல்
- ✓ உடற் பலம் அதிகரித்தல்
- ✓ ஆரோக்கியத்தைப் பேண முடிதல்
- ✓ சீரான முறையில் உடல் நிறையைக் கட்டுப்படுத்த முடிதல்
- ✓ மனதை ஒருநிலைப்படுத்த முடிதல்
- ✓ உடற்கட்டமைப்பும் வளர்ச்சியும் அதிகரித்தல்
- ✓ விபத்தின்போது விரைவாகப் பழைய நிலையை அடைதல்



26. நோயாளிகளின் விசேட போசணைத் தேவைகளை விளக்குக.

- ✓ ஒவ்வொரு நோயாளியும் வைத்தியரின் ஆலோசனைக்கு அமைய பொருத்தமான உணவுகளையே உட்கொள்ள வேண்டும்.
- ✓ நோயாளிகளுக்கு உணவு தயாரிக்கும் போது எண்ணெய், சீனி , உப்பு ஆகியன குறைந்தளவில் சேர்க்கப்படல் வேண்டும்.
- ✓ தேவைக்கேற்ப திண்ம நிலையிலோ, அரைத்திண்ம நிலையிலோ, திரவ நிலையிலோ உணவுகளை வழங்கலாம்.
- ✓ மேற்படி பொதுவான விடயங்களுக்கு மேலதிகமாக ஒவ்வொரு நோய் நிலைமைக் கேற்பவும் வழங்கப்பட வேண்டிய உணவுகள் ஒன்றுக்கொன்று வேறுபட்டதாகும்.
- ✓ உதாரணம் : நீரிழிவு நோயாளிகள் சீனி சேர்க்கப்பட்ட உணவுகள் குறைவாக வழங்கப்படல் வேண்டும்.
- ✓ இதய நோயாளிகள் - எண்ணெய் சேர்க்கப்பட்ட உணவுகள் குறைவாக வழங்கப்பட வேண்டும்.
- ✓ உயர் குருதியழுக்க நோயாளிகள் - உப்புச் சேர்க்கப்பட்ட உணவுகள் குறைவாக வழங்கப்படல் வேண்டும்.

27. தாவர உணவுகளை மட்டும் உட்கொள்வோரின் விசேட போசணைத் தேவைகள்

எவை?

- ✓ புரதங்களில் அடங்கியுள்ள, உடலுக்கு அவசியமான அமினோவமிலங்கள் அனைத்தும் தாவர உணவுகளில் அடங்கியிருப்பதில்லை. இதனை நிவர்த்தி செய்வதற்கு பருப்பு வகைகள், தானிய வகைகள் சேர்ந்த கலப்புணவுகளை பயன்படுத்த வேண்டும்.
- ✓ இவை தவிரத் தாவர உணவுகளை மட்டும் உண்போர் நாள்தோறும் பாலை அருந் துவதன் மூலம் அவர்களுக்குத் தேவையான கல்சியம், புரதம் ஆகியவற்றைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.
- ✓ பாலிலிருந்து உற்பத்தி செய்யப்பட்ட சீஸ், பன்னீர், நெய், தயிர், யோக்கட் மற்றும் ஏனைய பாலுணவுகளை நாள்தோறும் உண்ணுதல் வேண்டும்.

- ✓ பால் சார்ந்த உணவுகளை உட்கொள்ளாத தாவர உணவுகளை மட்டும் உண்போர் பிரதியீட்டு உணவுகளாக தேங்காய்ப் பால், ஒட்சு, சோயாப் பால், பாதாம் பருப்புப் பால் போன்றவற்றை உணவுடன் சேர்த்தல் வேண்டும்.

28. போசணை தொடர்பான தவறான நம்பிக்கைகள் எவை?

தவறான நம்பிக்கைகள்	சரியான நம்பிக்கைகள்
சந்தையிலுள்ள விலையுயர்வான பொருள்கள் அனைத்தும் அதிக போசணைத் தன்மை கொண்டவை.	விலை கூடிய பொருள் கூடுதலான போசணையைக் கொண்டிருக்கும் எனக் கூற முடியாது. உணவில் அடங்கியுள்ள போச ணைப் கூறுகள் புதிய தன்மை, தூய்மை ஆகியவற்றின் அடிப்படை யிலேயே தீர்மானிக்கப்படும். அதிக விலை கொண்ட உணவுகளில் செயற்கை இரசாயன பொருட்கள் மற்றும் நீண்ட நாட்கள் பேணுவதற்கென இடப்படும் பதார்த்தங்கள் ஆகியன அடங்கியிருப்பதனால் அவற்றின் போசணை குறைவதற்கான வாய்ப்புகள் உள்ளன.
உடலுக்குத் தேவையான எல்லா போசணைப் பொருள்களும் மாமிச உணவுகளிலிருந்து மட்டுமே கிடைக்கின்றன	மாமிச உணவுகளைத் தவிர புரதம், கனியுப்புகள், விற்றமின்கள், அமினோ அமிலங்கள் ஆகியவற்றை வழங்கக்கூடிய தாவர உணவுகள் அனேகம் உள்ளன. உதாரணம் : பருப்பு வகைகள், அவரைப் பயிர்கள், தானிய வகைகள், காளான் வகைகள்
தாயிலிருந்து முதலில் சுரக்கும் பாலில் சிறிதளவை கறந்து அகற்றிய பின்னர் சுரக்கும் பாலினை மாத்திரமே பிள்ளைக்குக் கொடுத்தல் வேண்டும்.	தாயிலிருந்து முதலில் சுரக்கும் தாய்ப் பாலிலும் மஞ்சள் நிற தடிப்பான பாலிலும் (கொலஸ்திரம்) அதிகளவில் போசணையும் நிர்பீடனத் தன்மையும் அடங்கியுள்ளதால் அதனைக் கட்டாயம் பிள்ளைக்கு வழங்க வேண்டும்.
பெரிய பழங்கள் அதிக போசணை கொண்டவையாகும்	கலங்களினுள் அதிகளவு நீரைத் தேக்கி அல்லது அதிக கலங்கள் கொண்டு பெரிதாக இருப்பதனால் மட்டும் அதிக போசணையை கொண்டது என கூற முடியாது.
ஐம்பு , தோடம்பழம் போன்றவற்றை சிறு பிள்ளைகளுக்கு வழங்குவது கூடாது.	சுத்தமாக இருப்பின் அவை சிறந்தவையே. இவற்றில் விற்றமின் C, கனியுப்புக்கள் ஆகியன அடங்கியுள்ளன
சிறிய மீன்களில் போசணைத் தன்மை குறைவு பெரிய மீன்களில் போசணைத் தன்மை அதிகம்.	சிறிய மீன்கள் அவற்றின் முட்களுடன் சேர்த்து உண்ணப்படும். இதனால் கல்சியம் இரும்பு, நாகம் போன்ற நுண் போசணைப் பொருட்கள் உடலுக்குத் கிடைக்கும். பெரிய மீன்களின் முட்டைகள் உணவாக உட்கொள்ளப்படுவதில்லை.
பொதுவாக உணவுகளை வாதம், பித்தம், சளி ஆகியவற்றை ஏற்படுத்தும் உணவுகள் என வகைப்படுத்தலாம். இவற்றை உண்பதால் உடலில் நோய்கள் ஏற்படும்.	ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தக்கூடிய சில உணவுகளினால் ஏற்படும் ஒவ்வாமை ஆளுக்காள் வேறுபடும். இதன் காரணமாக உணவுகளைப் பொதுவாக பொருத்தமற்ற உணவுகள் என வகைப்படுத்த முடியாது.
இரவில் கீரை வகைகளை உட்கொள்வது கூடாது.	கீரை வகைகளை எந்த நேரத்தில் உட்கொண்டாலும் அவற்றிலிருந்து கிடைக்கும் போசணை அதிகமாகும்.

கர்ப்பிணித் தாய்மார் சிறிய மீன்களை உணவாக உட்கொள்ளக் கூடாது.	சிறிய மீன்களில் புரதம் மட்டுமன்றி நுண் போசணைக் கூறுகளும் அடங்கியிருக்கும். மேலும், வயிற்றிலுள்ள குழந்தை தொப்புள் கொடி மூலமாகவே தாயிலிருந்து உணவைப் பெற்றுக் கொள்ளும்.
பொலிவான உடலைக் கொண்டிருப்போர் சிறப்பான போசணையை கொண் கொண்டோராவர்	பொலிவான உடலைக் கொண்டிருப்போர் கட்டாயம் சிறந்த போசணையை கொண்டு இருப்பர் என்று கூறமுடியாது. சில நோய்களின் போதும் தேவையற்ற போசணையைப் பெற்ற நோயாளிகளது உடலும் பருந்துக் காணப்படும்.

29. போசணைமிக்க உணவுகளைப் பெற்றுக்கொள்ள உங்களால் வழங்கப்படக் கூடிய பங்களிப்பு எவை?

- ✓ உணவுகளைத் தெரிவு செய்யும்போது ஒவ்வொருவருக்கும் பொருத்தமான உணவைத் தெரிவு செய்தல்
- ✓ போத்தலில் அல்லது தகரத்தில் அல்லது உறைகளில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகளை கொள்வனவு செய்யும்போது அதில் அடங்கியுள்ள பொருள்கள், உற்பத்தி திகதி, காலாவதியாகும் திகதி, தரச் சான்றிதழ் ஆகியன பற்றி அவதானித்தல்
- ✓ இயலுமானவரை இயற்கையான உணவுகளைத் தெரிவு செய்தல்
- ✓ காய்கறிகள், கீரைவகைகள், பழங்கள் ஆகியவற்றைத் தெரிவு செய்யும்போது வாடியுள்ளவற்றை தெரிவு செய்யாதிருத்தல்
- ✓ மீன்களை வாங்கும்போது பெரிய மீன்களை விட சிறிய மீன்களை வாங்குவதே சிறந்ததாகும். வாங்கும்போது மீன்களின் பூக்கள் செந்நிறமாகவும் கண்கள் பிரகாசமாகவும் உள்ளதா எனப் பார்த்து வாங்க வேண்டும்.
- ✓ உப்பிய, உருமாறிய, நெளிந்த தகரப் பேணியிலுள்ள உணவுகளைக் கொள்வனவு செய்யாதிருத்தல்
- ✓ பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் (Processed food) உடன் உணவுகள் (Junk food and Fast food) ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்தல்
- ✓ செயற்கையான சுவையூட்டிகள், நிறமூட்டிகள், சாயவகைகள், நற்காப்பு பதார்த்தங்கள் இடப்பட்ட உணவு வகைகளைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்தல்



தோல்

- ✓ மனித உடலிலுள்ள மிகப் பெரிய அங்கம் தோல் ஆகும்.
- ✓ முழு மனித உடலையும் பாதுகாத்தல், போர்வையாக அமைந்திருத்தல், உடலுக்கு வடிவத்தை வழங்குதல் ஆகியன தோலினால் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.
- ✓ தோலிலுள்ள உரோமங்களினால் உடலுக்கு ஓரளவு பாதுகாப்புக் கிடைக்கப் பெறுவதுடன் புதிய கலங்கள் உருவாக்கப்பட்டு பழைய கலங்கள் நீக்கப்படும். தோல் ஆளுக்காள் வேறுபட்டதாகும்.
- ✓ சிலர் உலர்வான தோலையும் மற்றும் சிலர் எண்ணெய்த் தன்மை கொண்ட தோலையும் வேறு சிலர் சதாரண தோலையும் கொண்டோராக இருப்பர்.

01. தோலினால் ஆற்றப்படும் தொழில்கள் எவை?

- ✓ உடலுக்குப் புறத் தோற்றத்தை வழங்குதல்
- ✓ அகத்தே உள்ள அங்கங்களுக்குப் பாதுகாப்பை வழங்குதல்
- ✓ அனுசேபப் பதார்த்தங்களை அகற்றுவதற்கு உதவுதல். உதாரணம் : - வியர்வை
- ✓ உடல் வெப்பநிலையைப் பேணுதல் குளிர்காலத்தில் தோல் வெப்பக் காவலியாகத் தொழிற்பட்டு உடலைப் பாதுகாத்தல்.
- ✓ உறுத்துணர்ச்சி அங்கமாக செயற்பட்டு, புறச்சூழலிலிருந்து பெறப்படும் சூடு, குளிர், வலி ஆகிய தூண்டல்களுக்கு துலங்கல்களைக் காட்டுதல்.
- ✓ சூரிய ஒளியைப் பயன்படுத்தி விற்றமின் D இனைத் தொகுத்தல்.

02. தோலில் ஏற்படும் நோய்கள் எவை?

- ✓ தேமல் சொறி
- ✓ சிரங்கு
- ✓ தொழுநோய்
- ✓ வியர்வைப்
- ✓ பருக்கள்
- ✓ புற்றுநோய்



03. தோலைப் பாதுகாப்பதற்கான சுகாதார நடைமுறைகள் எவை?

- ✓ போசணை மிக்க உணவுகளை உண்ணுதல்
 - இதற்கென விற்றமின் A, D மற்றும் கனியுப்புக்கள், புரதம் ஆகியன அடங்கிய உணவுகள் அவசியமாகும்.
- ✓ போதியளவு நீரைப் பருகுதல்
- ✓ தோலைச் சுத்தமாகப் பேணுதல்
- ✓ கடுமையான சூரிய ஒளிக் கதிர்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுதல்
- ✓ விபத்துக்களிலிருந்து பாதுகாத்தல்
- ✓ தோலுக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடிய பூச்சு வகைகளைப் பூசுவதைத் தவிர்த்தல்



தலைமயிர்

- ✓ இயற்கையாகவே தலையின் பாதுகாப்புக்கென வளர்ந்துள்ள தலை மயிரை ஆரோக்கியமாகப் பேணவேண்டும்.
- ✓ விபத்துக்களின்போது, தலைமயிர் தலைக்குப் பாதுகாப்பை வழங்குகிறது.
- ✓ மண்டையோட்டினுள் உள்ள முக்கியமான உறுப்பான மூளைக்கு, தலைமயிர் மேலதிக பாதுகாப்பை வழங்குகிறது.
- ✓ நாஸ்தோறும் தலைமயிர் வளர்வதுடன் அதற்குச் சார்பாகத் தலைமயிர் உதிர்கிறது.
- ✓ சீரான போசணை கிடைக்கும்போது தலைமயிர் சீராக வளர்வதுடன் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கும்.
- ✓ தலைமயிர் நீளமாகக் காணப்படினும் அதன் உயிருள்ள பகுதி தோலினுள்ளேயே காணப்படுகிறது. தோலுக்கு வெளியே வளர்ந்துள்ள பகுதி உயிரற்றதாகும். ஆகவே, தலைமயிரை நன்கு சீவி சீராகப் பேணுதல் வேண்டும்.

01. தலைமயிர் தொடர்பான நோய்கள் எவை?

- ✓ பொடுகு
- ✓ சொட்டை விழல்
- ✓ செதில்கள் ஏற்படல்
- ✓ பேன் பெருகுதல்



02. தலைமயிர் சார்ந்த நோய்களைத் தவிர்ப்பதற்கான சுகாதார நடைமுறைகள் எவை?

- ✓ விற்றமிகள், கனியுப்புக்கள் கொண்ட உணவு வகைகளை உட்கொள்ளல் உதாரணம் : - கீரைவகைகள், பழங்கள்
- ✓ தினந்தோறும் குளித்து தலைமயிரைச் சுத்தமாகப் பேணுதல்
- ✓ கடுமையான வெயிலில் செல்லும் போது தொப்பி, குடை ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தல்
- ✓ தேவையெனில் தரமான எண்ணெய் வகைகள், சுத்தமாக்கும் பதார்த்தங்கள் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்துதல்
- ✓ சுத்தமாக்கும் பதார்த்தம் பயன்படுத்தப்படின் தலைமயிரை சுத்தமான நீரினால் நன்கு கழுவவும்
- ✓ தலைமயிருக்கு தரநிருணயம் செய்யப்பட்ட பூச்சு வகைகளைப் பயன்படுத்தல்

நகங்கள்

- ✓ விரல்களிலுள்ள தோல் தடிப்படைவதன் மூலம் இயற்கையாகவே நகங்கள் உருவாகின்றன.
- ✓ பல்வேறு தேவைகளுக்கெனப் பயன்படுத்தப்படும் விரல்களின் பாதுகாப்புக்கென நகங்கள் அமைந்துள்ளன.
- ✓ தோலிலுள்ள கொம்புருப் படை (புறத்தோற்படை) உயிரற்றதைப் போன்று நகங்களின் நுனிப்பகுதிகளும் உயிரற்றவை.
- ✓ விரல்களில் நகங்கள் உருவாகும் இடமான நகத்தின் வேர்ப்பகுதி மட்டுமே உயிருள்ளதாகும்.
- ✓ நகங்கள் ஆரம்பிக்கும் இடங்கள் உயிருள்ளனவாகையால் தோல் வளர்ச்சி அடைவது போல் நகங்களும் வளர்ச்சியடைகின்றன.

01. நகங்கள் சார்ந்த நோய்கள் எவை?

- ✓ பங்கசு நோய்கள்
- ✓ சீழ்க்கட்டிகள்
- ✓ நகங்கள் உடைதல்



02. நகங்களைப் பாதுகாப்பதற்கான சுகாதார நடைமுறைகள் எவை?

- ✓ போசணை கொண்ட உணவுகளை உண்ணுதல்
- ✓ நகங்களை வெட்டிச் சுத்தமாகப் பேணுதல் - நகங்களை வெட்டும் போது நகவாயிலில் பாதிப்பு ஏற்படாது வெட்ட வேண்டும்.
- ✓ நகங்களுக்கு ஏற்படத்தக்க விபத்துக்களிலிருந்து பாதுகாத்தல்
- ✓ முறையற்ற வகையில் நகங்களை வெட்டுதல், நகங்களால் போத்தல் முடிகளைத் திறந்தல், முட்கள் குற்றுதல் நகங்களைக் கடிப்பதனைத் தவிர்த்தல்
- ✓ இதனால் நகங்களும் விரல்களும் காயப்படுவதோடு தொற்று ஏற்பட்டு நுண்ணங்கிகள் உடலில் செல்லவும் வாய்ப்பாக அமையும்

உதடுகள்

- ✓ மனிதனின் வாய், உதடுகளால் சூழப்பட்டுள்ளது அது முகத்தின் அழகுக்கும் தோற்ற அமைப்புக்கும் காரணமாக அமைவதோடு கதைப்பதற்கும் உச்சரிப்பதற்கும் உணவை வாய்க்குள் உள்ளெடுப்பதற்கும் உதவும்.

01. உதடு சார்ந்த நோய்கள் எவை?

- ✓ உதடுகளில் ஏற்படும் புற்றுநோய்
- ✓ உதடுகளில் தொற்றுதலேற்படல்
- ✓ உதடுகள் வெடித்தல்
- ✓ உதடுகளில் விபத்துக்கள் ஏற்படல்



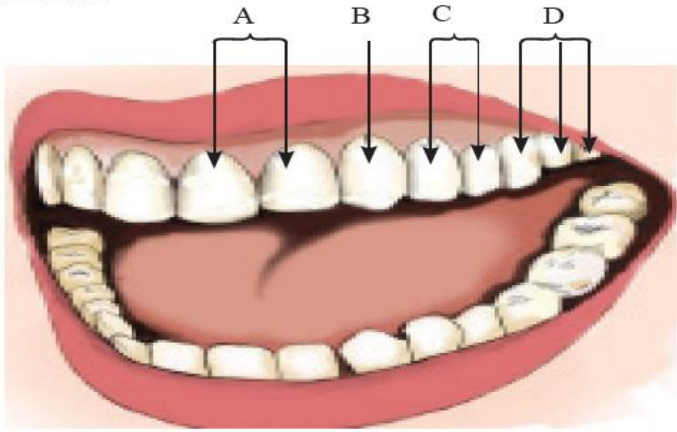
02. உதடுகளைப் பாதுகாப்பதற்கான சுகாதார நடைமுறைகள் எவை?

- ✓ நிறையுணவை உண்ணல்
- ✓ அதிக குளிரான, அதிக சூடான பானங்களையும் உணவுகளையும் உட்கொள்வதைத் தவிர்த்தல்
- ✓ போதியளவு நீரை உட்கொள்ளல்
- ✓ திடீர் விபத்துகளின்போது உதடுகளைப் பாதுகாத்தல்
- ✓ மதுபானம், புகைத்தல் என்பவற்றைத் தவிர்த்தல்.
- ✓ வெற்றிலை மெல்லுவதற்குப் பயன்படுத்தும் பாக்கு, புகையிலை போன்றவற்றைத் தவிர்த்தல்.



பற்கள்

- ✓ உணவின் சுவையை அனுபவிப்பதற்கும் ஆளுமையை வெளிக் காட்டுவதற்கும் முகத்தின் அழகுக்கும் சரியான உச்சரிப்புக்கும் பற்கள் முக்கியமானவையாகும்.
- ✓ பிள்ளைகளுக்கு ஆறுமாதமாகும் போது பல் முளைக்க ஆரம்பிக்கும்.
- ✓ இப்பற்கள் **பாற்பற்கள் அல்லது நிரந்தரமற்ற பற்கள்** எனப்படும்.
- ✓ 6 - 12 வயதுக்குட்பட்ட காலத்தில் அப்பற்கள் ஒவ்வொன்றாக விழுந்து அவற்றுக்குப் பதிலாக நிரந்தரப் பற்கள் முளைக்கும்.
- ✓ இவ்வாறு பின்னர் முளைக்கும் பற்கள் **நிரந்தரப் பற்கள்** எனப்படும்.
- ✓ இவ்வாறு இரண்டு தடவைகள் பற்கள் முளைத்தல் மனிதனின் விசேட இயல்பாகும்.
- ✓ மனிதனுக்கு 32 நிரந்தர பற்கள் காணப்படும்.
- ✓ கீழ்த்தாடையில் 16 பற்களும் மேற்றாடையில் 16 பற்களுமாக இவை அமைந்திருக்கும்.
- ✓ இதனைப் பற்குத்திரத்தில் பின்வருமாறு, வகைக்குறித்துக் காட்டலாம்....
- ✓ வெட்டும் பல்
- ✓ வேட்டைப் பல்
- ✓ முன்கடைவாய்ப் பல்.
- ✓ கடைவாய்ப் பல் இந்தப் பற்குத்திரத்தில் தாடையின் ஒரு பக்கத்தில் அமைந்துள்ள



- A - வெட்டும் பல்
- B - வேட்டைப் பல்
- C - முன்கடைவாய்ப் பல்
- D - கடைவாய்ப் பல்

01. பற்களில் ஏற்படும் நோய்கள் எவை?

- ✓ பற்கள் சிதைவடைதல்
- ✓ பற்கள் உதிர்தல்
- ✓ பற்கள் பலவீனமடைதல்
- ✓ முரசு கரைதல்
- ✓ பல் விகாரமடைதல்
- ✓ விபத்துகளால் பற்கள் சேதமடைதல்

வெட்டும் பல்	வேட்டைப் பல்	முன்கடைவாய்ப் பல்	கடைவாய்ப் பல்
உணவை வெட்டுதல்	உணவைக் கிழித்தல்	உணவை அரைத்தலும் வெட்டுதலும்	உணவை அரைத்தல்

02. பற்களைப் பாதுகாப்பதற்கான சுகாதார நடைமுறைகள் எவை?

- ✓ கல்சியம், கனியுப்புக்கள் கொண்ட போசாக்கான உணவுகளை உட்கொள்ளல்
- ✓ அதிக சூடு, அதிக குளிர்த் தன்மை உணவுகள் உட்கொள்வதைத் தவிர்த்தல்.
- ✓ காலையிலும் இரவு நித்திரைக்கு செல்ல முன்னரும் கட்டாயமாக ஒரு நாளைக்கு இரு தடவைகள் பல்துலக்குதல்.
- ✓ விசேடமாக இனிப்புச் சுவையுள்ள ஓட்டும் தன்மையுள்ள உணவுகளை உண்ட பின்னர் குறைந்த பட்சம் நீரினாலாவது வாயை நன்கு சுத்தம் செய்தல்.
- ✓ பற்களைச் சுத்தஞ்செய்யப் பொருத்தமான மெல்லிய நார்களைக் கொண்ட தூரிகையைப் பயன்படுத்தல்
- ✓ குறிப்பிட்டளவு புளோரைட்டு அடங்கிய தரநிர்ணயம் குறிக்கப்பட்ட பற்பசையைப் பயன்படுத்தல்
- ✓ மணல், விறகுக் கரி போன்றவற்றால் பற்களைத் துலக்குவதைத் தவிர்த்தல்.
- ✓ பற்களின் எல்லாப் பகுதிகளையும் நன்கு சுத்தம் செய்தல்

கண்கள்



- ✓ எமக்குப் பார்வையை அளிக்கும் புலனங்கம் கண் ஆகும்.
- ✓ இரண்டு கண்களினாலும் ஒரே தடவையில் ஒரு விடயத்தைப் பார்க்க முடியும்.
- ✓ இது ” இருவிழிப் பார்வை ” என அழைக்கப்படும், இதனால் கண்கள் இரண்டிலும் அதிக வீச்சில் உள்ள பொருள்களைப் பார்க்க முடிவதுடன் பொருளுக்கான உண்மைத் தூரத்தையும் மட்டிட முடிகிறது.
- ✓ இதன் காரணமாக நுணுக் வேலைகளை மேற்கொள்ளவும் முடிகிறது
- ✓ இருவிழிப் பார்வை கண்ணினுள் பிறபொருள்கள் மற்றும் நுண்ணங்கிகள் உட்புகுவதைத் தடுப்பதற்கு ஏற்றவாறு கண் புருவமும் கண் இமையும் அமைந்துள்ளன.
- ✓ கண் புருவம் கண்ணுக்குச் சற்று மேலே கண்ணை விடச் சற்று வெளித்தள்ளிய நிலையில் அமைந்திருக்கும்
- ✓ கண்ணில் பிற பொருள்கள் ஏதேனும் விழுமாயின் கண் இமைத்தலின் மூலமாக அவை அகற்றப்படும். அவ்வாறு அகற்றப்பட முடியவில்லையெனில் கண்ணீர்ச் சுரப்பிகளினால் கண்ணீர் சுரக்கப்பட்டு அவை அகற்றப்படும்.
- ✓ ஏதேனும் பொருளொன்று கண்ணினுள் விழுவதற்கு முன்னர் கண்ணிமைகள் மூடிக்கொள்ளும். இதனால் கண்ணுக்கு ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக் குறைவடையும்.

01. கண்ணில் ஏற்படும் நோய்கள் எவை?

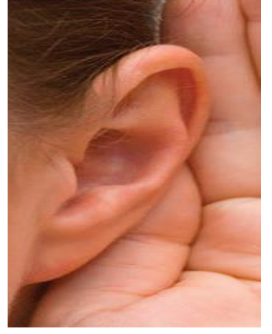
- ✓ கண் சிவத்தல் பீளை வெளியேறல் கண் கட்டி ஏற்படல் (கட்கட்டி)
- ✓ நிறக் குருட்டுத் தன்மை, மாலைக் கண் நோய்
- ✓ தூரப் பார்வை, குறும்பார்வை, பார்வை அற்றுப் போதல்
- ✓ தொற்றுதல் ஏற்படல்
- ✓ ஒவ்வாமை ஏற்படல்
- ✓ போசணைக் குறைபாடு உதாரணம் : - பீற்றோப் புள்ளி ஏற்படல்
- ✓ கண்ணில் வெள்ளை படர்தல் குளுக்கோமா அல்லது கண்ணினுள் அழுக்கம் அதிகரித்தல்
- ✓ மாறுகண் (வாக்குக் கண்)
 - இது நோய் நிலைமையா என உறுதிப்படுத்துவதற்கு வைத்திய பரிசோதனைக்கு உட்படுத்துவது அவசியமாகும்.

02. கண்களைப் பாதுகாப்பதற்கான சுகாதார நடைமுறைகள் எவை?

- ✓ கண்களுக்கு இன்றியமையாத போசணையான விற்றமின் A அதிகம் கொண்ட உணவுகளான கீரை வகைகள், கரட், மஞ்சள் நிறக் காய்கறிகள், பழங்கள் ஆகியவற்றை தேவையான அளவு நாள்தோறும் உண்ணுதல்.
- ✓ கண்களுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படக்கூடிய வேலைகளைத் தவிர்த்தல்.
- ✓ விபத்துக்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுதல்.
- ✓ கண்களுக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடிய இரசாயனப் பதார்த்தங்களோ கதிர்களோ கண்ணினுட் செல்வதைத் தடுத்தல், இரசாயனப் பொருள்களைக் கையாளும்போது கண்களை மறைக்கக் கூடிய உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தல். உதாரணம் - உருக்கியிணைத்தல் (Welding), கொல்லன் பட்டறை
- ✓ கடும் சூரிய ஒளியின்போது கண்களுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படுவதைத் தவிர்ப்பதற்கு தரமான முக்குக் கண்ணாடிகளை வைத்திய ஆலோசனைக்கமைய பயன்படுத்தலாம்.
- ✓ கணினியைப் பயன்படுத்தும் போது பாதுகாப்புக் கண்ணாடியைப் பயன்படுத்தலும் கணினித் திரைக்குப் பாதுகாப்புத் திரையைப் பயன்படுத்தல்

செவி

- ✓ கேட்டலுக்கென அமைந்துள்ள புலனங்கமே செவி ஆகும்.
- ✓ இயற்கையாகவே செவியின் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்துவதற்கென செவி கொண்டுள்ள இசை வாக்கங்கள் வருமாறு....
 - செவியின் பாதுகாப்பிற்காகச் செவியின் உட்பகுதியில் காதுக் குடுமி உற்பத்தியாகும் (புறச் செவியின் தோலிலுள்ள சுரப்புகள் மூலமாக காதுக்குடுமி உருவாகும்).
 - கேட்டலுக்கு மிக முக்கியமாக அமையும் செவிப்பறை காதின் உட்பகுதியில் அமைந்துள்ளது.
 - புறச் செவிகள் இரண்டும் தலையின் பின்பக்கமாக வெளித் தள்ளிய நிலையில் காணப்படுவதன் காரணமாக ஒலி அலைகள் செவியை நோக்கி நன்கு வழிப்படுத்தப்படும்.
 - உட்செவி மற்றும் தொண்டை ஆகியவற்றை இணைத்து ஊத்தேக்கியாவின் குழாய் அமைந்திருப்பதனால் வளி மண்டல அழுக்கமும் செவியின் உட்பகுதியிலுள்ள அழுக்கமும் சமப்படுத்தப்படும்.
 - செவிகள் உடற் சமநிலைக்குக் காரணமாக அமைந்துள்ளன.



01. செவிகளில் ஏற்படும் நோய்கள் எவை?

- புறச் செவியில் தொற்றுதல் ஏற்படல்.
- உட்செவியில் தொற்று ஏற்படுவதால் செவிப்பறை மென்சவ்வில் துளை ஏற்படல், சீழ் வடிதல், உடற் சமநிலை மாற்றம் ஆகியன ஏற்படல்.
- உட்செவியில் தொற்றுதல் ஏற்பட்டால் செவி நரம்புகள் செயலிழந்து கேட்கும் தன்மை குறைவடையும்

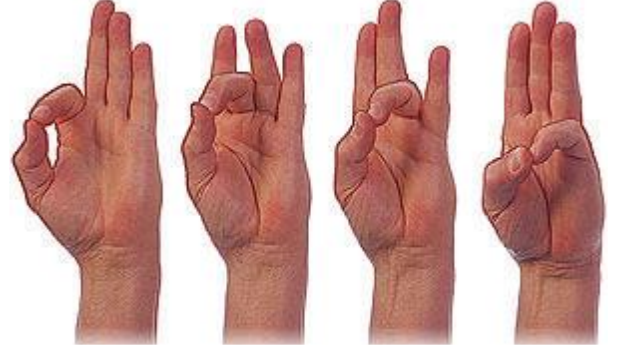
02. செவியின் சுகாதாரத்தைப் பாதுகாப்பதற்கான நடைமுறைகள் எவை?

- செவியினுள் புறப் பதார்த்தங்கள் உட்செலுத்துவதைத் தவிர்த்தல்.
- அதிக சத்தத்தினைக் கேட்பதைத் தவிர்த்தல்
- கையடக்கத் தொலைபேசி, செவிப்பன்னிகள் (Ear phones) போன்றவற்றைச் தொடர்ச்சியாகப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்தல்.

- தொண்டை, செவி, மூக்குத் தொடர்பான நோய்கள் ஏற்படும் போது விசேட வைத்தியரின் ஆலோசனையை நாடுதல்.
- சளி சார்ந்த நோய்கள் காரணமாகச் செவியில் தொற்றுதல் ஏற்படுமாகையால் சளி சார்ந்த நோய்கள் ஏற்படும் போது செவியைப் பரிசோதித்தல்
- கேட்டல் குறைபாடு காணப்பட்டால் மாற்று நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளல்.
- கேட்டல் குறைபாடு காரணமாகக் கதைப்பதிலும் பாதிப்பு ஏற்படுமாகையால் சரியான சிகிச்சை வழங்கப்பட வேண்டும்.

விரல்கள்

- ✓ மனிதனது கைவிரல்களின் சிறப்பியல்புகளாகப் பொருட்களை உறுதியாகப் பற்றுதல், இலேசாகப் பற்றுதல் என்பவற்றைக் குறிப்பிடலாம். உறுதியாகப் பற்றுதல் எனப்படுவது, கையிலுள்ள வன்தசைகளைப் பயன்படுத்தி பொருட்களை இறுக்கமாகப் பிடித்தலாகும். இலேசாகப் பற்றுதல் கை விரல்கள் எனப்படுவது கையிலுள்ள சிறிய தசைகளைப் பயன்படுத்தி பொருட்களைப் பிடித்தலாகும்.
- ✓ எதிரிடையாக அசையத்தக்க பெருவிரலைக் கொண்டிருப்பது மனிதனின் கைவிரல்களின் விசேட அம்சமொன்றாகும். அதாவது பெருவிரலானது ஏனைய விரல்களுக்கு எதிர்த்திசையில் அசைவதாகும். அவ்வாறே ஏனைய நான்கு விரல்களினால் செய்யப்படுகின்ற செயலை இந்த ஒரு விரலின்மூலம் தனியாகச் செய்ய முடியும்.
- ✓ உள்ளங்கை, விரல் நுனிகளில் நுண்ணிய நரம்புகள் அதிகம் காணப்படுவதனால் இலேசான உணர்ச்சிகளையும் இனங்காண முடியும். உதாரணம் : - வெப்பம், குளிர், வலி ஆகியவற்றுக்கான உணர்ச்சி
- ✓ கைகள், கால்கள் ஆகியவற்றிலுள்ள விரல்களில் உள்ள மூட்டுப் பகுதிகளில் ரேகைகள் (எல்லைக் கோடுகள்) காணப்படும். இவற்றைப் பயன்படுத்தி எந்த இடத்திலும் உராய்வை ஏற்படுத்தக் கூடியதாக உள்ளது. இதன் காரணமாக பொருள்களை உராய்வுடன் பிடிக்கக் கூடியதாக உள்ளது
- ✓ விரல் நுனிகளில் தடிப்பான நகங்கள் காணப்படுவதால் விரல்களுக்குப் பாதுகாப்பு கிடைக்கும்.



01. விரல்களுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

- ✓ கத்தியினால் பொருள்களை வெட்டுப்போது விரல்கள் வெட்டப்படல்
- ✓ இயந்திரங்களில் கை, கால், விரல்கள் வெட்டப்படல்
- ✓ சுத்தியலால் அடிக்கும் போது விரல்களுக்கு காயமேற்படல்

02. விரல்களைப் பாதுகாப்பதற்கான சுகாதார நடைமுறைகள் எவை?

- ✓ கத்தி, கத்தரிக்கோல், சுத்தியல் போன்ற பொருள்களைக் கவனமாகப் பயன்படுத்தல்
- ✓ விரல்கள், நகங்கள் ஆகியவற்றைச் சுத்தமாகப் பேணுதல்
- ✓ பல்வேறு தேவைகளுக்கென அணியும் கையுறை, சப்பாத்து ஆகியவற்றை அதிக நேரம் அணிந்திராமை

12 ஆரோக்கியம் சார்ந்த உடற்றகைமையை விருத்தி செய்வோம்

01. உடற்றகைமை என்றால் என்ன?

- ✓ உடலியற் செயற்பாடுகளைச் சிறப்பாக மேற்கொள்வதற்கு எங்களிடமுள்ள ஆற்றலாகும்.

02. உடற்றகைமைகளின் வகைகளைத் தருக.

- ✓ அசைவுத் திறன் சார்ந்த தகைமை
- ✓ ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமை
- எமது ஆரோக்கிய நிலையில் நேரடியான பங்களிப்பைச் செலுத்துவது ஆரோக்கியம் சார்ந்த உடற்றகைமையாகும்.
- ஆரோக்கியம் சார்ந்த உடற்றகைமைக் காரணிகளை
 - இதயம் மற்றும் குருதிக்கலங்கள் (சுவாசப்பை) சார்ந்த தகைமை
 - தசைநார் தாங்கு திறன்
 - தசைநார்களின் சக்தி
 - நெகிழும் தன்மை
 - உடற்கொள்ளளவு

03. உடற்றகைமைச் சோதனைகளின் ஒழுங்குமுறைகளைத் தருக.

- ✓ சோதனைகள் நடாத்துவதற்குத் தயாராகுதல்
- ✓ சோதனைகளை நடாத்துதல்
- ✓ சோதனைகளின் பின்னரான மீளாய்வு

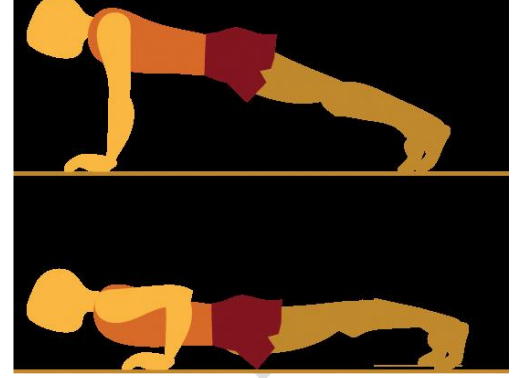
04. ஆரோக்கியம் சார்ந்த உடற்றகைமைச் சோதனைகளின்போது கவனத்திற் கொள்ள

வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

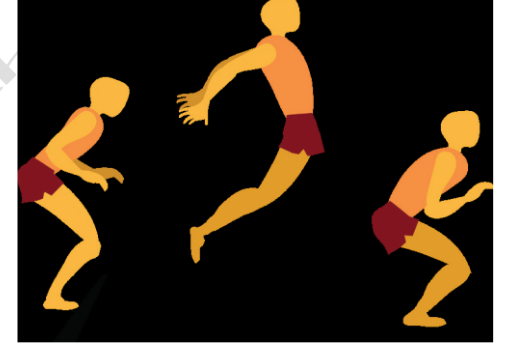
- ✓ தகைமைச் சோதனைகளை மேற்கொள்ளும்போது ஏற்படக்கூடிய விபத்துக்கள், இடையூறுகளைக் குறைப்பதற்கேற்றவாறு மைதானத்தைத் தயார் செய்தல் வேண்டும்
- ✓ உடற்றகைமைச் சோதனைகளைத் தொடங்குவதற்கு முன்னர் உடலை உஷ்ணப் படுத்தும் அப்பியாசங்களில் (Warming up) ஈடுபடல் வேண்டும்.
- ✓ உரிய சோதனைகளின் முடிவில் உடலைத் தளர்த்தும் அப்பியாசங்களில் (Warning down) ஈடுபடல் வேண்டும்.
- இதயம் மற்றும் குருதிக்கலன்கள் (சுவாசப்பைகள்) சார்ந்த தாங்கு திறனை அளவிடுதல்
- இதயம் மற்றும் குருதிக்கலன்கள் (சுவாசப்பைகள்) சார்ந்த தாங்கும் திறன் என்பது உடலப்பியாசங்கள் மற்றும் செயற்பாடுகளின்போது இதயமும் சுவாசத் தொகுதியும் நன்றாகச் செயற்பட்டு உடலிலுள்ள தசைகளுக்கு அதிகளவு ஓட்சிசனை விநியோகிக்கும் ஆற்றலாகும்.
- சோதனை - தொடர்ச்சியாக ஓடும் பரீட்சை (ஆண்கள் 800m அல்லது பெண்கள் 600m)



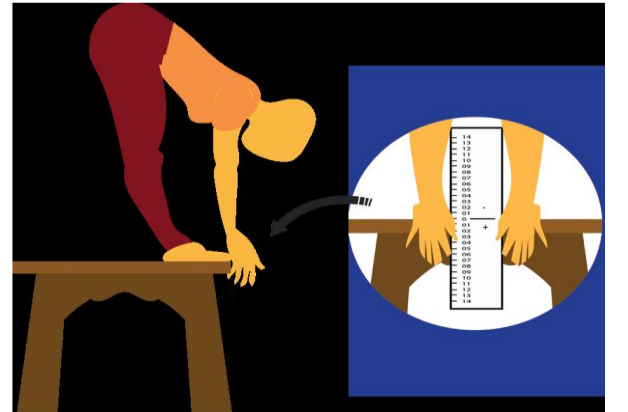
- தசைநார்களின் தாங்குதிறனை அளவிடுதல்
- தசைகளின் தாங்குதிறன் என்பது தசைநார் அல்லது தசைத் தொகுதி விரைவில் களைப்படையாது அல்லது களைப்பைத் தாங்கியவாறு நீண்ட நேரம் உடலசை வுகளைச் செய்யக்கூடிய ஆற்றலாகும்.
- சோதனை - அழுக்கி எழுப்புதல் (push ups)



- தசை நார்களின் சக்தியை அளவிடுதல்
- தசைநார்களின் சக்தி என்பது யாதாயினும் செயலொன்றைச் செய்வதற்கு உடற்தசைகளால் உருவாக்கக்கூடிய சக்தியாகும்.
- சோதனை - நின்று நீளம் பாய்தல் (Standing Lang Jump Test)

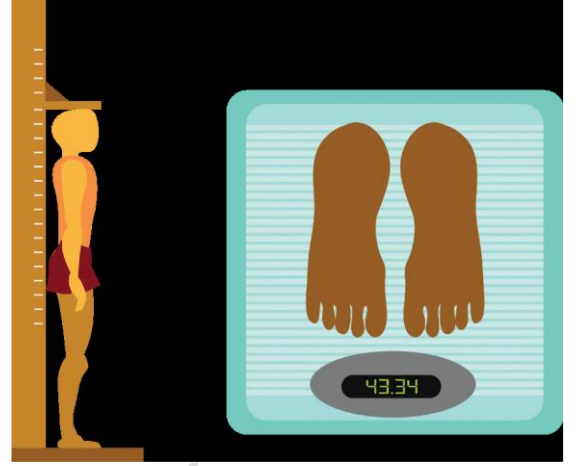


- நெகிழும் தன்மையை அளவிடுதல்
- நெகிழும் தன்மை என்பது உடலின் மூட்டுப் பகுதிகளின் துணையுடன் நடைபெறும் செயற்பாடுகளின்போது பரந்த வீச்சில் அசைவுகளை மேற்கொள்வதற்குள்ள ஆற்றலாகும்.
- சோதனை நின்று முன்னால் வளையும் சோதனை (sit and reach test)

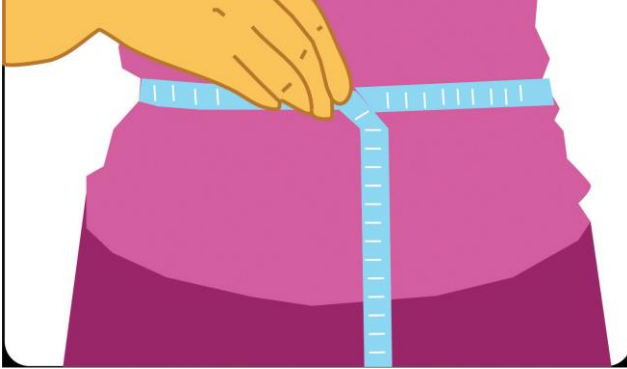


- உடற்கொள்ளளவை அளவிடுதல்
- உடலினுள்ள வெவ்வேறு பகுதிகளின் கூட்டு உடற்கொள்ளளவு எனப்படும். இதனைக் கொழுப்பு, கொழுப்பற்ற பகுதிகள் என இரு பிரதான பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம்.
- சோதனை - உடற்றிணிவுச் சுட்டியை (BMI)

$$\text{உடற்றிணிவுச் சுட்டி (BMI)} = \frac{\text{திணிவு (Kg)}}{\text{உயரம் (m)} \times \text{உயரம் (m)}}$$



- சோதனை - இடுப்புச் சுற்றளவுக்கும் உயரத்துக்கும் உள்ள விகிதத்தை அளவிடுதல்
- இடுப்பின் சுற்றளவு (cm) உயரம் (cm). இப்பெறுமானம் 0.5 அல்லது அதனை விடவும் குறைவாக இருக்கம் விதத்தில் உங்களது இடுப்பின் சுற்றளவைப் பேணுவதற்கான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.



$$\frac{\text{இடுப்பின் சுற்றளவு (cm)}}{\text{உயரம் (cm)}}$$

13 கட்டுக்களையும் முடிச்சுக்களையும் இடுவதற்குப் பழகுவோம்

01. வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் பங்குகொள்வதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

- ✓ அயற்கூழலின் இயற்கையழகை இரசிக்க முடிவதுடன்
- ✓ சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளக்கூடிய அனுபவமும் கிடைக்கின்றன

02. கட்டொன்றில் காணப்பட வேண்டிய சிறப்பியல்புகள் எவை?

- ✓ தேவையான செயற்பாட்டுக்குத் தாக்குப்பிடிக்கக் கூடியதாக இருத்தல்.
- ✓ தேவையான சந்தர்ப்பத்தில் இலகுவாக அவிழ்க்கக் கூடியதாகவிருத்தல்.

03. பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படும் கட்டுக்களும் முடிச்சுக்களும் எவை?

- ✓ ஆண் முடிச்சு அல்லது நேர்க்கட்டு
- ✓ துணிக்கட்டு அல்லது ராவல் முடிச்சு
- ✓ வழக்காத சுருக்கு முடிச்சு
- ✓ லாப்பட்டை முடிச்சு அல்லது எட்டுரு முடிச்சு
- ✓ சதுரக்கட்டு
- ✓ கத்தரிக்கோலுரு முடிச்சு

- ஆண் முடிச்சு அல்லது நேர்க்கட்டு
- ஒரே அளவிலான இரு கயிறுகளை ஒன்றாக இணைப்பதற்கு இம்முடிச்சு உபயோகிக் கப்படும்.
- அவ்வாறே தாவாளம் போடுவதற்கும் இம்முடிச்சே பயன்படுத்தப்படும்.
- இம்முடிச்சின் விசேட இயல்பு யாதெனில் இதனை விரைவாக இறுக்கிக் கொள்ளவும் விரைவாகத் தளர்த்திக் கொள்ளவும் முடியும்.



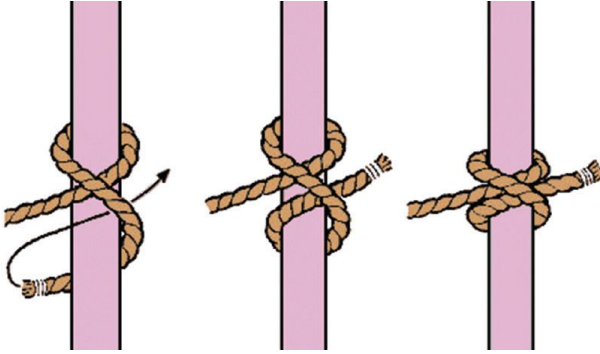
- துணிக்கட்டு அல்லது ராவல் முடிச்சு
- வித்தியாசமான தடிப்பைக் கொண்ட இரு கயிறுகளை ஒன்றுடன் ஒன்று முடிந்து கொள்வதற்கு இம்முடிச்சு மிகப் பொருத்தமானது



- **வழுக்காத சுருக்கு முடிச்சு**
- ஆபத்தான செயற்பாடுகளின்போது உயிரைப் பாதுகாப்பதற்கென பாதுகாப்பான இடமொன்றுடன் உடலைத் தொடர்புடுத்திக்கொள்ள இம்முடிச்சு பயன்படுத்தப்படும்.
- உதாரணமாக மிகப் பெரிய மரங்களில் கிளை வெட்டுவதற்காக மர உச்சிக்கு செல்லும் போது இது பயன்படுத்தப்படும்.
- யாதாயினுமொன்றை இறுக்கமாக இழுத்துக் கட்டுவதற்கும் இதனை உபயோகிக்கலாம்.
- துணி உலர்த்துவதற்கான கயிறுகளில் போடப்படும் முடிச்சுகளை இதற்கு உதாரணமாகக் கொள்ளலாம்.



- **பலாப்பட்டை முடிச்சு அல்லது எட்டுரு முடிச்சு**
- மரக்குற்றியொன்றை இறுக்கமாக கயிறொன்றால் கட்டுவதற்கு பலாப்பட்டை முடிச்சு பயன்படுத்தப்படும்.
- வழுக்காத தன்மை இம்முடிச்சின் சிறப்பாகும்.
- அத்தோடு இம்முடிச்சை இழுக்க இழுக்க இறுக்கம் அதிகரிக்கும்.
- வானிக் கொக்கியில் மாட்டவும் கப்பியைக் கட்டவும் இது பயன்படுத்தப்படும்.



- **சதுரக்கட்டு**
- மரக்குற்றிகளை ஒன்றாக இணைத்துக் கட்டுவதற்குப் பொருத்தமான முடிச்சாக சதுரக்கட்டைக் கொள்ளலாம்.
- அன்றாட வாழ்வில் பட்டம் கட்டுவதற்கும் வெளிச்சக் கூடு (வெசாக் கூடு) செய்வதற்கும் இம்முடிச்சு பயன்படுத்தப்படுகின்றது.



- **கத்தரிக்கோலுரு முடிச்சு**
- படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு குற்றிகளிரண்டை ஒன்றாகச் சேர்த்துக் கட்டுவதற்குப் பயன்படுத்தும் முடிச்சு கத்தரிக்கோல் முடிச்சாகும்.

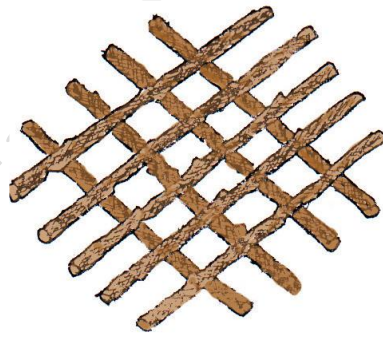
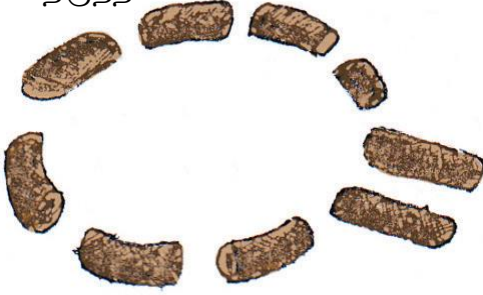


01. தீக்குவியல் பயன்படுத்தப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

- ✓ வெளிக்களச் செயற்பாடுகள்
- ✓ இரவுப் பாசறை
- ✓ சாரணர் பாசறை
- ✓ உல்லாசப் பயணங்கள்

02. தீக்குவியல் அமைக்கும்போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

- ✓ தீக்குவியல் அமைக்க உத்தேசிக்கப்பட்டுள்ள இடத்தின் உரிமையாளரிடம் அல்லது உரிய பிரிவுகளிடம் அனுமதி பெறுதல்.
- ✓ அப்பிரதேசத்தைச் சுற்றியுள்ள மக்களுக்கு அறிவித்தல் கொடுத்தல்
- ✓ காலநிலை, நாட்டு நிலைமை ஆகியன தொடர்பில் கவனஞ் செலுத்துதல் .
- ✓ தீக்குவியல் அமைப்பதற்கு முன்னைய தினங்களில் தேவையான விறகுகளைச் சேகரித்தல்
- ✓ பெறுமதிமிக்க மரங்களை இதற்குப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்தல்
- ✓ விறகில் எறும்பு போன்ற சிறிய பிராணிகள் காணப்படின் அவற்றை அப்புறப் படுத்தல்
- ✓ தீக்குவியல் எரிக்கும் போது காற்றில் பறக்கும் மெல்லிய ஆடைகளை அணியா திருத்தல்

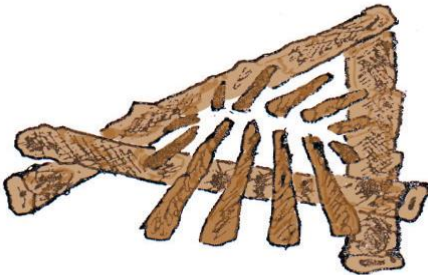


03. வெவ்வேறு தீக்குவியல் வகைகளைத் தருக.

- ✓ A வடிவிலான தீக்குவியல் (A fire)
- ✓ தெறிப்புத் தீக்குவியல் (Reflector fire)
- ✓ செவ்வகத் தீக்குவியல் (Rectangular fire)
- ✓ பிரமிட்டுத் தீக்குவியல் (Pyramid fire)

தீக்குவியல் அமைத்தல்

- ✓ A வடிவிலான தீக்குவியல்
 - தடிப்பான விறகுக்குற்றிகள் மூன்றைச் செங்குத்தாகவோ அல்லது கிடையாகவோ படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு வைத்து அதன்மேல் விறகுத் துண்டுகளை அடுக்கி யு வடிவிலான தீக்குவியலை ஒழுங்குபடுத்தலாம்.



✓ தெறிப்புத் தீக்குவியல்

- செங்குத்தாக நடப்பட்ட குற்றிகள் இரண்டில் சாய்ந்தவாறு விறகுகளை அடுக்கி அதன் எதிரில் நாற்கோண வடிவில் குற்றிகள் மூன்றை வைத்து அதனிடையிலும் விறகுகளை அடுக்கித் இத்தீக்குவியலை ஒழுங்குபடுத்தலாம் தீக்குவியலைச் சுற்றி கருங்கற்கள் அல்லது மின்னும் கற்களை வைத்து ஒளியையும் வெப்பத்தையும் பாதுகாக்கக்கூடிய விதத்தில் அமைக்கக் கூடிய தீக்குவியல் இதுவாகும்.



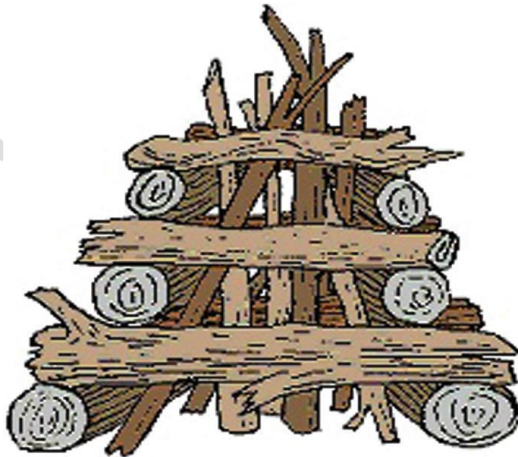
✓ செவ்வகத் தீக்குவியல்

- படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு செவ்வக வடிவில் அமைக்கப்பட்ட அரணொன்றினுள் விறகுத் துண்டுகளை அடுக்கி இத்தீக்குவியலை அமைக்கலாம்.



✓ பிரமிட் தீக்குவியல்

- விறகுக் கட்டைகள் சிலவற்றைக் குறுக்காக வைத்து அதன்மேல் அடுக்கடுக்காக இருபக்கமும் மாற்றி மாற்றி விறகுத்துண்டுகளை அடுக்கி பிரமிட் வடிவிலான இத்தீக்குவியலை அமைக்கலாம். மேலே செல்லச் செல்ல சிறிய விறகுத் துண்டுகளைப் பயன்படுத்தவேண்டும்.



04. தீக்குவியல் எரிப்பதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

- ✓ வெளிச்சத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளல்
- ✓ குளிரைக் குறைத்தல் அல்லது வெப்பத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல்
- ✓ உணவு சமைத்தல் அல்லது வேகவைத்தல்
- ✓ வனவிலங்குகளிடமிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுதல் அல்லது விலங்குகளை விரட்டுதல்
- ✓ சமிச்சையாக உபயோகித்தல்
- ✓ மகிழ்ச்சியையும் இரசனையும் பெறுதல்
- ✓ ஒற்றுமையைக் கட்டியெழுப்புதல்
- ✓ சுயமாக முன்வரும் திறனை விருத்தியாக்குதல்



05. தீக்குவியல் கண்காட்சி என்றால் என்ன?

- ✓ தீக்குவியல் கண்காட்சி பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் தீக்குவியல் எரித்தல், கண்காட்சியாக நடாத்தப்படுகின்றது. அது தீக்குவியல் கண்காட்சி எனப்படும்.



15 கூட்டாகத் திறந்த வெளியில் உணவு சமைப்போம்

01. திறந்தவெளிப் பாசறை அமைக்கும் போது முன்னாயத்துடனான செயற்பாட்டில்

ஈடுபடுவதனால் கிடைக்கும் அனுகூலங்கள் எவை?

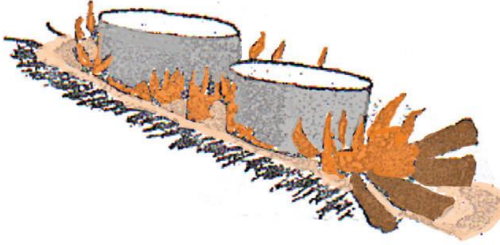
- ✓ பாசறை நிகழ்வு நடாத்தப்படும் நாட்களின் எண்ணிக்கை மற்றும் அதில் பங்கு பற்றுவோர்களின் எண்ணிக்கை ஆகியவற்றுக்கு அமைய உணவு வகைகளைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.
- ✓ விரைவில் சமைக்கத்தக்கதும் இயற்கையான சூழலில் அதிக நேரம் வைத்திருக்க கூடியதுமான உணவுகளை இனங்காண முடிதல்.
- ✓ உணவைச் சமைப்பதற்கும் நீரைப் பெறுவதற்கும் இலகுவில் உடையாத பாதுகாப்பான பாத்திரங்களைப் பெற்றுக்கொள்ள முடிதல்
- ✓ உணவைச் சமைப்பதற்குத் தேவையான மிளகாய்த் தூள், சுவைச் சரக்குத் தூள் ஆகியவற்றை சிறிய பாத்திரங்களில் இட்டு தயார்செய்து கொள்ளலாம்
- ✓ பாசறை நிகழ்வு நடக்கும் இடத்தில் சமைக்கப் பொருத்தமான இடத்தைத் தெரிவு செய்ய முடிதல்
- ✓ தேவையாயின் சிறிய எரிவாயு அடுப்பைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்

02. திறந்த வெளியில் உணவு சமைப்பதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் அடுப்பு வகைகள் எவை?

- ✓ மூன்று கற்களாலான அடுப்பு / வண்டிக்கார அடுப்பு / நாடோடி அடுப்பு



- ✓ அகழி அடுப்பு / கிடங்கு அடுப்பு



- ✓ கல்வரிசை அடுப்பு



✓ அலகு அடுப்பு / தனி அடுப்பு / ஒற்றை அடுப்பு

✓ இரண்டு கவர் அடுப்பு (இரு தூண் அடுப்பு)



✓ தட்டைக்கல் அடுப்பு



✓ தகரப்பேணி அடுப்பு



03. உணவைச் சமைப்பதற்கென அடுப்பைப் பற்றவைக்கும்போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

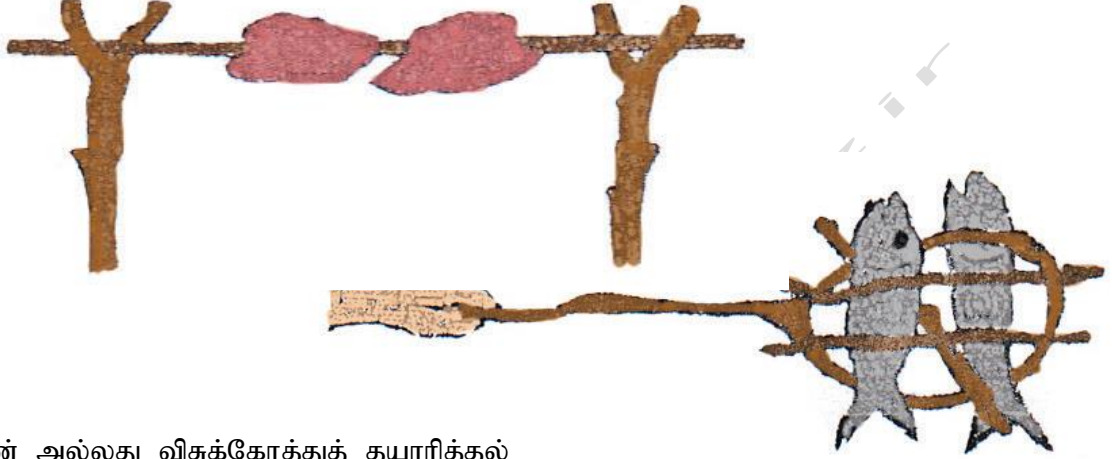
- ✓ காற்று வீசும் திசைக்கு எதிர்த்திசையில் தெருப்பைப் பற்றவைக்க வேண்டும்.
- ✓ அந்த இடத்திலுள்ள பரற்கற்கள், காய்ந்த இலைச் சருகுகள் ஆகியன அகற்றப்பட வேண்டும்.

04. திறந்த வெளியில் சமைக்கத்தக்க உணவு வகைகள் எவை?

✓ ரொட்டி சுடுதல்



✓ இறைச்சி, மீன், காய்கறிகளைச் சமைத்தல் அல்லது வாட்டுதல்



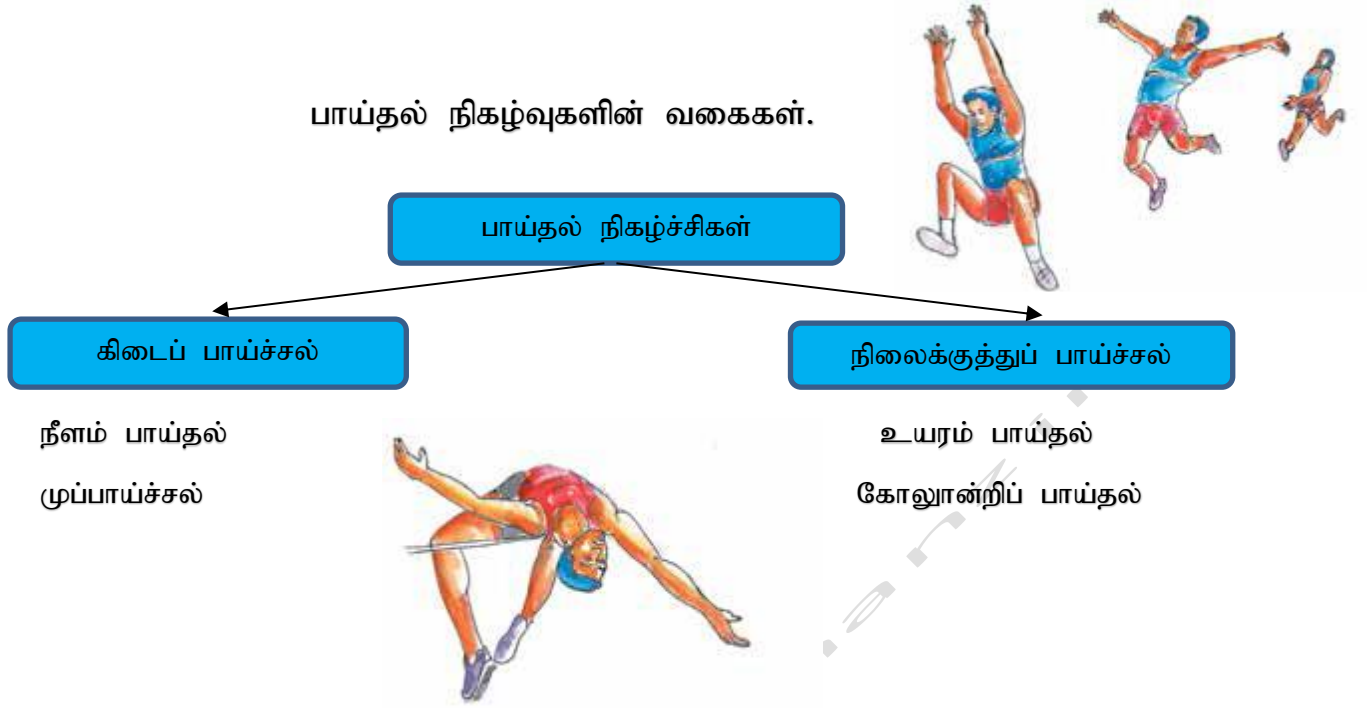
✓ பாண் அல்லது விசக்கோத்துத் தயாரித்தல்



✓ சோறு சமைத்தல்



பாய்தல் நிகழ்வுகளின் வகைகள்.



01. உயரம் பாய்தல் நுட்பமுறைகளைத் தருக.

- ✓ கத்தரிப் பாய்ச்சல் (Scissor jump)
- ✓ கீழைத்தேயப் பாய்ச்சல் (Eastern cut off)
- ✓ மேலைத்தேயப் பாய்ச்சல் (Western roll)
- ✓ ஸ்ரெடில் (காலிடந்த) பாய்ச்சல் (Straddle)
- ✓ பொஸ்பெரி அல்லது புளொப் (Fosbury flop)
- மேலே உள்ள நுட்பமுறைகளுள் தற்காலத்தில் அதிக திறமைகளை வெளிக்காட்டக் கூடியது பொஸ்பெரி .புளொப் நுட்பமுறையாகும்.

02. உயரம் பாய்தல் நுட்பமுறையின் பொதுவான படிமுறைகள் எவை?

- ஓடி அணுகுதல் (Approach run)
- மிதித்தெழல் அல்லது மேலெழுதல் (Take off)
- குறுக்குச் சட்டத்தைத் தாண்டுதல் (Bar clearance)
- நிலம்படுதல் (Landing)

03. உயரம் பாய்தலின் பொஸ்பெரி .புளொப் நுட்பமுறையை விளக்குக.

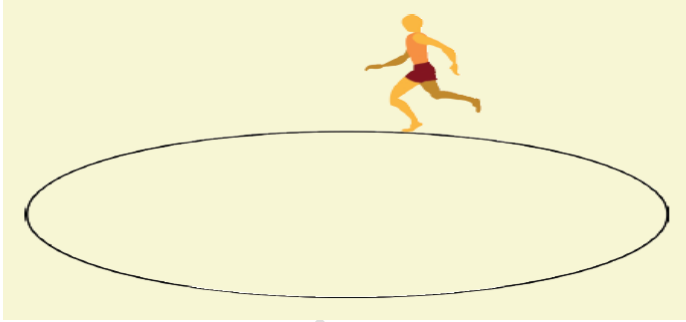
- ✓ ஓடி அணுகுதலாகிய முதற்படி முறையைத் தனது வேகத்தைப் பெற்றுக் ளகொள்வதற்கு வீரர் பயன்படுத்துகிறார்
- ✓ இரண்டாவது படிமுறையில் வேகத்தைக் கட்டுப்படுத்தி மிதித்தெழுவதற்குத் தயாராகுகிறார்
- ✓ வளைவான பாதையில் ஓடும் போது உடலை வளைப்பாதையின் பக்கமாக வளைத்து ஓட்டத்தின் கடைசிக் கட்டத்தில் உடல் பின்பக்கமாக வளைந்திருக்கும்.
- ✓ மிதித்தெழும் பாதத்தை நன்கு நீட்டி நிலத்தைத் தொடுவதுடன் சுயாதீனமான காலை முழங்காலில் மடித்து நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக உயர்த்தி மிதித்தெழுதல் நிகழ்கிறது.

- ✓ குறுக்குச் சட்டத்துக்குப் பின்பக்கமாகத் திரும்பி உடலை வளைத்து குறுக்குச் சட்டத்தைக் தாண்டுதல் வேண்டும்.
- ✓ குறுக்குச் சட்டத்தைக் கடந்தவுடன் இடுப்பு நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக இருக்கும். இவ்வேளை முதலில் தோள்களும் பின்னர் கைகளும் நிலம்படும்.



04. பொஸ்பெரி :புளொப் முறையின் அணுகல் ஓட்டத்தைப் பயில்வதற்கான செயற்பாடுகள் எவை?

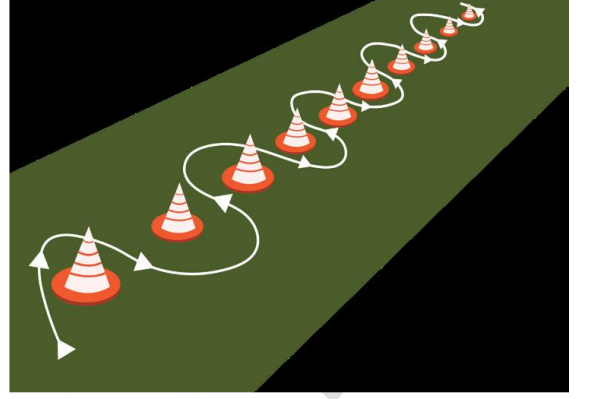
- ✓ நிலத்தில் 3M ஆரை கொண்ட வட்டமொன்றை வரைக
- ✓ வட்டத்தின் மீது உடலைச் சரித்து வட்டப் பாதையில் ஓடுக



- ✓ சுமார் 16M நீளமுடைய இலக்கம் 8 வடிவில் மைதானத்தை அடையாளமிடுக
- ✓ அதன்மீது வேகமாக ஓட்டத்தில் ஈடுபடுக
- ✓ இரண்டாவது வட்டத்திற்குள் செல்லும் போது வேகத்தைக் குறைத்துக்கொள்க

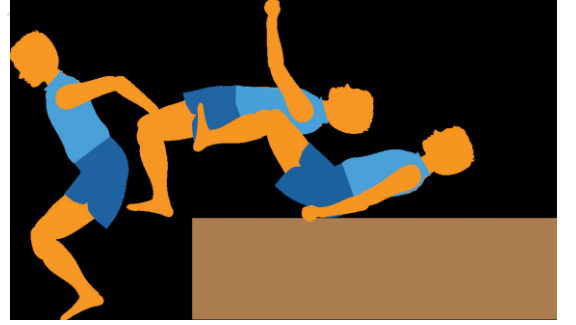


- ✓ சுமார் 4-5 மீற்றர் தூர இடைவெளி கொண்ட தடைகளுடாக வளைவாக ஓடுங்கள்



05. பொஸ்பெரி ஃபுளோப் முறையில் மிதித்தெழுதலைப் பயில்வதற்கான செயற்பாடுகளைத் தருக.

- ✓ உயரம் பாயும் மெத்தைக்கு அருகில் பின்புறமாக திரும்பி மெத்தையிலிருந்து சுமார் இரண்டு பாத அடிகள் தூரத்தில் நின்று கொள்ளவும்.
- ✓ இரு கால்களாலும் மிதித்தெழுந்து பின்பக்கமாக உயரமாகப் பாயவும்.
- ✓ நிலம்படும் போது இரு கால்களையும் உயரத்தில் வைக்கலாம்



06. பொஸ்பெரி ஃபுளோப் முறையில் குறுக்குச் சட்டத்தை தாண்டதல் மற்றும் நிலம்படுதலைப் பயில்வதற்கான செயற்பாடுகளைத் தருக.

- ✓ உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு உயரம் பாயும் மெத்தைக்கு அருகில் பின்புறமாகத் திரும்பி நின்று கொள்ளவும்
- ✓ இரு கால்களாலும் மிதித்தெழுதுடன் உடலின் பின்பகுதி நன்றாக வளைந்து முதலில் தோட்பட்டையும் பின்னர் கைகளும் நிலம்படல் வேண்டும்



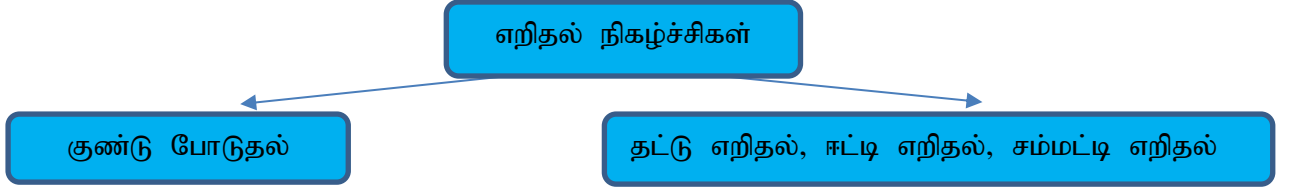
- ✓ முதலில் மெத்தையின்மீது மேற்குறிப்பிட்டவாறு சுதந்திரமாகப் பாய்ந்து மெத்தையில் நிலம்படவும்
- ✓ இரண்டாவதாக குறுக்குச் சட்டமாகப் பயன்படுத்தக்கூடிய ஆபத்தை ஏற்படுத்தாத பிளாஸ்ரிக் அல்லது இறப்பர் நாடா ஒன்றைப் பயன்படுத்தி அதற்கு மேலாகப் பாய்ந்து மெத்தையில் நிலம்படவும்



07. உயரம் பாய்தல் விதிமுறைகள் எவை?

- ✓ தொடர்ச்சியான மூன்று தவறான பாய்ச்சலின் பின்னர் போட்டியாளர் போட்டியி லிருந்து நீக்கப்படுவார்
- ✓ தனிப்பாகத்தால் மாத்திரமே மிதித்தெழுமுடியும்.
- ✓ பாயும் போது பேட்டியாளரின் செயல் காரணமாக குறுக்குச்சட்டம் தாங்கியிலிருந்து கீழே விழுதல் தவறான பாய்ச்சலாகக் கருதப்படும்
- ✓ குறுக்குச் சட்டத்தைக் கடப்பதற்கு முன்னர் நிலைக்குத்துக் கம்பங்களுக்கு அப்பாலுள்ள தரையை அல்லது நிலம்படும் பிரதேசத்தை உடலின் எந்தவொரு பகுதியினாலும் தொடுதல் தவறான பாய்ச்சல் எனக் கருதப்படும்

எறிதல் நிகழ்வுகளின் வகைகள்



01. குண்டுபோடுதல், தட்டெறிதல் நிகழ்ச்சிகளைப் பல படிமுறைகளின் கீழ் விபரிக்கலாம்.

அவை எவை?

- ✓ ஆயத்தநிலை அல்லது ஆரம்பநிலை
- ✓ வழக்குதல் நிலை
- ✓ வலுக்கொண்ணிலை
- ✓ விடுவிப்புநிலை

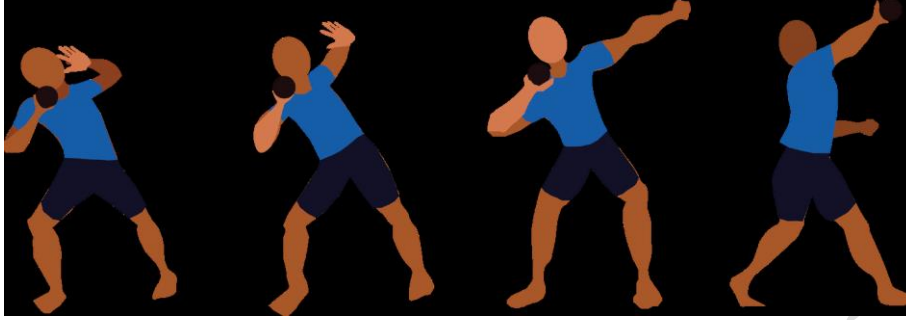
02. வலுக் கொண்ணிலை என்றால் என்ன?

- ✓ எறியும் நிகழ்ச்சிகளில் எறியும் உபகரணத்தை விடுவித்தலுக்கான முந்திய படிமுறை வலுக் கொண்ணிலை என அழைக்கப்படும்.
- ✓ வலுக்கொண்ணிலையிலிருந்து உபகரணமொன்றினை விடுவிக்கும் போது அந்த உபகரணத்திற்கு அதிக சக்தியும் அதிக வேகமும் கிடைக்கும். இதனால் வலுநிலைக்கான பயிற்சியைப் பெறுவதன் மூலம் உபகரணத்தைத் தொலைவிற்கு எறியக்கூடியதாக இருக்கும்



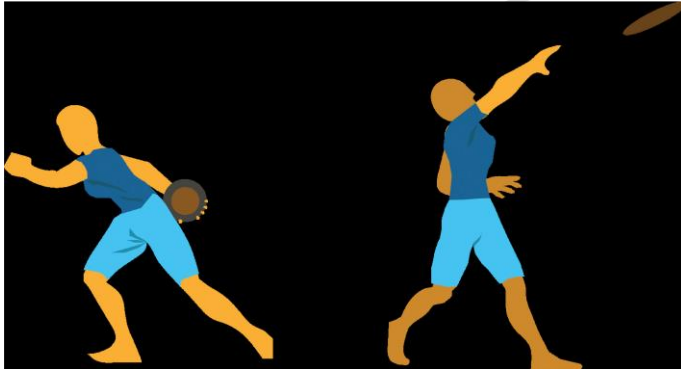
03. வலுக்கொண்ணிலையிலிருந்து குண்டு போடுதலை விளக்குக.

- ✓ ஆயத்தநிலையில் வட்டத்தினுள் இருக்கும் வீரரின் வலதுகால் வட்டத்தின் மத்தியிலும் இடது கால் வட்டத்தின் முன் விளிம்பிற்கு அருகாமையிலும் இருக்கும்.
- ✓ வலது காலின் முழங்கால் ஓரளவு மடித்திருப்பதுடன் இடதுகால் பின்பக்கமாக நீட்டி வைக்கப்பட்டிருக்கும்
- ✓ வலதுகால் உடலின் நிறையைத் தாங்கி நிற்கும்.
- ✓ இவ்வாறு வலுக்கொண்ணிலையிலிருக்கும் விளையாட்டு வீரர் இடப்புறமாக வழுக்கிக் கால்களை நீட்டி எறியும் திசைக்கு உடலைத் திருப்பும் போது கையிலிருக்கும் குண்டு விடுவிக்கப்படும்.



04. வலுக்கொண்ணிலையிலிருந்து தட்டெறிதலை விளக்குக.

- ✓ தட்டெறிவதற்குத் தயாராக இருக்கும் விளையாட்டு வீரரின் வலது கால் உடலின் நிறையைத் தாங்கி நிற்கும் தாங்கப்பட்டிருக்கும்
- ✓ இடது கால் பின்பக்கத்திற்கு நீட்டப்பட்டிருக்கும்
- ✓ அதன் பின் உடலை இடது பக்கத்தால் திருப்பி வலது கால் நன்றாக நீட்டப்படும்.
- ✓ எறியும் திசைக்கு உடலைத் திருப்பும் போது கையிலிருக்கும் தட்டு விடுவிக்கப்படும்



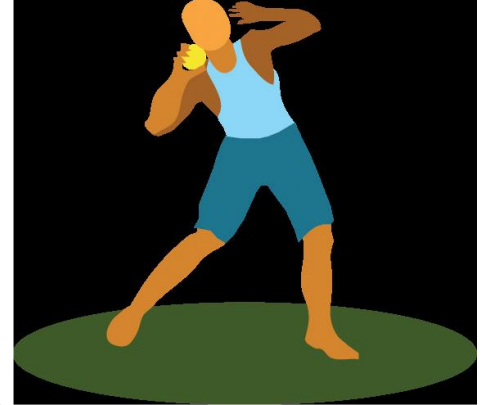
05. வலுக்கொண்ணிலையிலிருந்து ஈட்டியெறிதலை விளக்குக.

- ✓ ஈட்டியெறிவதற்குத் தயாராக வலுக்கொண்ணிலைக்கு வந்துள்ள விளையாட்டு வீரரின் வலது கையில் ஈட்டி இருக்கும்.
- ✓ வலது கால் முன்னால் நன்றாக நீட்டப்பட்டிருக்கும்
- ✓ உடல் ஓரளவு பின்னால் வளைந்திருக்கும்
ஈட்டியின் நுனி மேலே இருக்கும் வகையில் தலைக்கு மேலாக ஈட்டி கையிலிருந்து விடுவிக்கப்படும்



06. குண்டு போடுதலுக்கான திறனைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் எவை?

- ✓ டெனிஸ் பந்து ஒன்றினைக் கழுத்தின் கீழ் தாடை மற்றும் காதிற்குக் கீழ் வைத்துக் கொள்க
- ✓ கால்களைத் தோள்களின் அகலத்தை விடவும் சற்று அகலமாக விரித்து ஓரிடத்திலிருந்து டெனிஸ் பந்தினை விடுவிக்கவும்

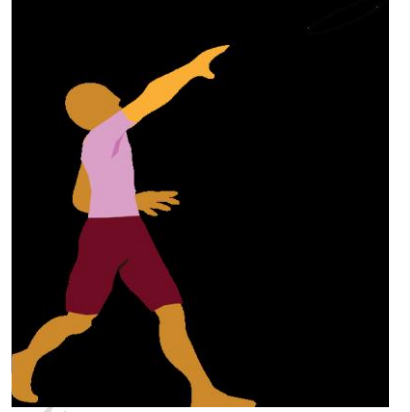


- ✓ டெனிஸ் பந்தை மேலே காட்டியவாறு வைத்துக் கொள்க
- ✓ பின்பக்கத்திற்குத் திரும்பி நின்று மீண்டும் முன்னால் திரும்பிப் பந்தை எறியவும்.



07. தட்டெறிதலுக்கான திறனைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் எவை?

- ✓ கால்களை சிறிது தூரத்தில் வைத்து அந்த இடத்திலிருந்து வளையத்தை முன்னால் எறியவும்



- ✓ வளையத்தை கையில் வைத்து கொண்டு எறியம் திசையின் எதிர்பக்கத்திற்குத் திரும்பி நிற்கவும்
- ✓ மீண்டும் முன்னால் திரும்பி வளையத்தை எறியவும்



- ✓ சுமார் ஒரு அடி நீளமான தடியைக் கையில் எடுத்துக் கொள்க.
- ✓ கால்களை தோள்களின் அகலத்திற்கு விரித்து வைத்து, நின்று கொண்டு தடியைத் தொலை விற்கு எறியவும்

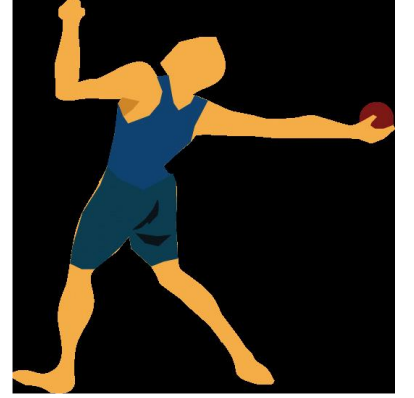


- ✓ எறியும் திசையின் எதிர்ப் பக்கத்திற்குத் திரும்பி நிற்கவும்.
- ✓ மீண்டும் முன்னால் திரும்புவதோடு கையிலுள்ள தடியை எறியவும்



08. ஈட்டி எறிதலுக்கான திறனைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் எவை?

- ✓ தோற் பந்தொன்றை அல்லது டெனிஸ் பந்தொன்றை கையில் எடுத்துக் கொள்க.
- ✓ கால்களை ஓரளவு அகல விரித்து வைத்து ஓர் இடத்தில் நின்று கையை பின் பக்கத்திற்கு நீட்டி, பந்தை எறியவும்



- ✓ தனது பரிச்சயமான கையில் பந்தை வைத்துக்கொள்க
- ✓ நிலத்தில் அடையாளமிடப்பட்ட குறித்த இடத்திற்கு ஓடிச்சென்று அங்கு கையை நன்றாகப் பின்பக்கத் திற்கு நீட்டி பந்தை தூரத்திற்கு எறியவும்



09. எறியும் நிகழ்ச்சிகளுக்கான விதிமுறைகள் எவை?

- ✓ போட்டியாளரின் இலக்கத்தை அறிவித்த பின்னர் ஒரு நிமிடத்தினுள் தமது எத்தனத்தை ஆரம்பிக்க வேண்டும்
- ✓ கையுறைகள் அணிவதற்கு அனுமதிக்கப்படமாட்டாது
- ✓ தட்டெறிதல் மற்றும் குண்டு போடுதல் என்பன உரிய வட்டத்தினுள் இருந்து மேற்கொள்ளப்படல் வேண்டும்
- ✓ குண்டு, தட்டு மற்றும் ஈட்டி என்பன அடையாளமிடப்பட்டுள்ள ஆரைச் சிறைக் கோண எல்லைக் கோடுகளுக்கிடையே நிலம்பட வேண்டும்
- ✓ எறிகின்ற உபகாணம் நிலம்படுவதற்கு முன் வட்டத்திலிருந்தோ அல்லது ஓட்டப் பகுதியிலிருந்து வெளியேறுதல் கூடாது
- ✓ குண்டு அல்லது தட்டு எறிந்த பின்னரை வட்டத்தினூடாகவே வெளியேறுதல் வேண்டும்
- ✓ ஈட்டி எறிந்த பின்னர் இரு பக்கங்களிலும் அடையாள மிடப்பட்டிருக்கும் கோடுகளுக்குப் பின்பக்கத்தால் ஓட்டப் பாதையினூடாக வெளியேறுதல் வேண்டும்
- ✓ போட்டியொன்று ஆரம்பித்ததன் பின்னர் விளையாட்டு மைதானத்தினுள் அல்லது உபகரணம் நிலம்படும் பிரதேசத்தினுள் பயிற்சி நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதற்கு அனுமதிக்கப்படமாட்டாது
- ✓ முதல் மூன்று சுற்றுகள் எறியும் விளையாட்டு வீரர்களுள் ஆகக்கூடிய திறமைகளைக் காட்டும் எட்டு வீரர்கள் தெரிவுசெய்யப்பட்டு இவர்களுக்கு மேலும் மூன்று சுற்றுகள் எறிய வாய்ப்பளிக்கப்படும்

18 விளையாட்டின் மூலம் சமூக விழுமியங்களை விருத்தி செய்வோம்

01. பாடசாலையில் அனைத்து மாணவர்களும் பங்குகொள்ளக்கூடிய விதத்தில் பல்வேறு வயது மட்டங்களுக்கான பல்வேறு விளையாட்டுக்கள் பாடசாலைகளில் இடம் பெறுகின்றன. அவை எவை?

- ✓ சிறு விளையாட்டுக்களும் வழி விளையாட்டுக்களும்
- ✓ பாடசாலை இல்லங்களுக்கிடையிலான விளையாட்டுப் போட்டிகள்
- ✓ வகுப்பு மட்ட சினைகழுவப் போட்டிகள்
- ✓ பாடசாலைகளுக்கிடையிலான சினைகழுவப் போட்டிகள்
- ✓ வலய மட்ட விளையாட்டுப் போட்டிகள்
- ✓ மாகாண மட்ட விளையாட்டுப் போட்டிகள்
- ✓ தேசியமட்ட விளையாட்டுப் போட்டிகள்
- ✓ சர்வதேச அல்லது நாடுகளுக்கிடையிலான விளையாட்டுப் போட்டிகள்

02. விதிமுறைகள் என்றால் என்ன?

- ✓ விளையாட்டின் இருப்புக்காக ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட ஏற்பாடுகளாகும்

03. விளையாட்டு ஒழுக்க விழுமியங்கள் என்றால் என்ன?

- ✓ விளையாட்டு விதிமுறைகளைச் சரியாகப் பேணுவதற்கு அவசியமான குணநலப் பண்புகள், சம்பிரதாயங்கள் மற்றும் நன்னடத்தைகள் என்பன விளையாட்டு ஒழுக்க விழுமியங்களெனப்படும்

04. விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்க விழுமியங்களுக்கு இயைவாகச்

செயற்படாதுவிடின் அது விளையாட்டு வீரனுக்கும் அணிக்கும் பாதகமான

விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். ஆவை எவை?

- ✓ போட்டியிலிருந்து விலக்குதல்
- ✓ விளையாடுவதற்குத் தடை விதிக்கப்படுதல்
- ✓ இகழ்ச்சிக்கு ஆளாகுதல்
- ✓ குற்றச்சாட்டுகள் சுமத்தப்படுதல்
- ✓ உதாசீனம் செய்யப்படுதல்
- ✓ பார்வையாளர்கள் மத்தியில் வரவேற்புக் குறைதல்
- ✓ தலைசிறந்த அமெரிக்க வீரர்களான லான்ஜ் ஆம்ஸ்டேட்லாங் சைக்கிளோட்டப் போட்டியிலும் மேரியன்ஸ் ஜோன்ஸ் ஒலிம்பிக் போட்டியிலும் தங்கப்பதக்கங்களை இழந்ததற்குக் காரணம் போட்டி விதிமுறைகளை மீறித் தடைசெய்யப்பட்ட ஊக்க மருந்துகளை உபயோகித்தவாறு போட்டிகளில் பங்கு கொண்டமையாலாகும்.

05. சமூகத்தில் விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்க விழுமியங்களுக்கு இசைவாக

நடப்பதன் முக்கியத்துவம் என்ன?

- ✓ ஒய்வைப் பயனுள்ளவாறு கழிக்க முடிதல்
- ✓ உடல், உள ஆரோக்கியத்தை விருத்தி செய்யக்கூடியதாக இருத்தல்
- ✓ கூட்டாகச் செயலாற்றப் பயிற்சி பெறுதல்
- ✓ ஒற்றுமையாகச் செயலாற்றக்கூடியதாக இருத்தல்
- ✓ அன்றாட செயற்பாடுகளில் விருப்புடன் ஈடுபடக்கூடியதாகவிருத்தல் மூ
- ✓ எந்தவொரு சமூகப் பிரிவினரும் மகிழ்ச்சியாகக் காலத்தைக் கழிக்கக்கூடியதாக இருத்தல்
- ✓ நற்குணமுள்ள, பண்பான, சமூக இசைவாக்கமுடைய நபர்கள் சமூகத்தில் உருவாகுதல்



06. விளையாட்டின் மூலம் அடையும் சிறந்த பண்புகள் எவை?

- ✓ ஒழுங்கமைக்கும் ஆற்றல்
- ✓ செயற்றிறன் முடிவெடுக்கும் ஆற்றல்
- ✓ சினேகபூர்வத் தன்மை
- ✓ பிரச்சினை தீர்க்கும் ஆற்றல்
- ✓ சிறப்பான ஆனிடைத் தொடர்புகளைக் கட்டியெழுப்பும் ஆற்றல்
- ✓ தலைமைத்துவ ஆற்றல்
- ✓ பின்பற்றும் ஆற்றல்
- ✓ மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல்
- ✓ பரிவுணர்வு

07. தமது அணியிலுள்ள அங்கத்தினருடன் செயலாற்றும்போது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நற்பண்புகள் எவை?

- ✓ உற்சாகத்துடனும் சடுபாட்டுடனும் ஒற்றுமையாகச் செயலாற்றுதல்
- ✓ அணியின் பல்வேறு செயற்பாடுகளில் பொறுப்புணர்வுடன் நடந்து கொள்ளல்
- ✓ அடுத்தவர் குறைபாடுகளை விமர்சித்தல் மற்றும் பிறரை அவமரியாதை செய்தல் போன்றவற்றைத் தவிர்த்தல்
- ✓ ஏனைய வீரர்கள் தொடர்பில் முறைப்பாடுகள் செய்யாதிருத்தல்
- ✓ அங்கத்தினருக்கு உதவி புரிதல்
- ✓ உரிய பயிற்சிகளில் கலந்துகொள்ளுதல்
- ✓ பயிற்சியாளர்களுடன் இணக்கமாக நடந்து கொள்ளுதலும்
- ✓ அவர்களுக்கு மரியாதை செய்தலும் தலைமைக்கு மதிப்பளித்தல்
- ✓ பிறர் கருத்துக்களை பொறுமையுடன் ஏற்றுக்கொள்ளல்
- ✓ நியாயபூர்வமாக நடந்து கொள்ளுதல்

08. எதிரணி வீரர்களுடன் செயலாற்றும்போது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நற்பண்புகள் எவை?

- ✓ எதிரணியினரின் விசேட திறன்களை மதித்தலும் பாராட்டுதலும்
- ✓ எதிரணியினர் விதிமுறைகளை மீறும்போது பண்பாக எடுத்துக்கூறல்
- ✓ வெற்றிகளின்போது அளவுக்கதிகமாக உணர்ச்சிவசப்படாதிருத்தலும் தோல்விகளின்போது காரணங்கள் கூறாதிருத்தலும்
- ✓ எதிரணி வீரர்களுக்கேற்படும் விபத்துக்கள், அவசரநிலைகளின்போது உதவி செய்தல்
- ✓ வெற்றி, தோல்வி எதுவாயினும் எதிரணியினருடன் இன்முகத்துடன் நடந்துகொள்ளுதல்
- ✓ இழிவுபடுத்தக்கூடிய, பொருத்தமற்ற, அவமானப்படுத்தும் சைகைகளைத் தவிர்த்தல்

09. நடுவர்களோடு செயலாற்றும்போது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நற்பண்புகள் எவை?

- ✓ நடுவர்களை மதித்தல்
- ✓ நடுவர்களின் முடிவுகள் தொடர்பில் நேரடியாக வினாவெழுப்புவதைத் தவிர்த்தல்
- ✓ முறைப்பாடுகள் இருப்பின் விதிமுறைகளுக்கிணங்க முன்வைத்தல்
- ✓ நடுவர்களினால் எதிர்பாராமல் நடைபெறும் தவறுகளை விமர்சிக்காதிருத்தல்
- ✓ நடுவர்களுடன் சச்சரவில் ஈடுபடாதிருத்தல்
- ✓ நடுவர்களுடன் வாக்குவாதப்படாதிருத்தல்
- ✓ போட்டி முடிவின்போது பண்பாடான முறையில் நன்றி தெரிவித்து விடை பெறுதல்

10. பார்வையாளர்களோடு செயலாற்றும்போது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நற்பண்புகள் எவை?

- ✓ கேலிக்கூச்சல்களுக்குத் துலங்கலைக் காட்டாதிருத்தல்
- ✓ பாராட்டுக்களுக்கு மதிப்பளித்தல்
- ✓ சுமுகமாக நடந்து கொள்ளுதல்
- ✓ முரண்பாடுகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளாதிருத்தல்
- ✓ விதிகளுக்குப் புறம்பான உதவிகளைப் பெறாதிருத்தல்

11. பார்வையாளர்களிடம் இருக்க வேண்டிய நற்பண்புகள் எவை?

- ✓ வெற்றி, தோல்வி ஆகிய இரண்டிலும் விளையாட்டு வீரர்களை உற்சாகமூட்டி ஊக்குவித்தல்
- ✓ விளையாட்டு வீரர் கேலி செய்தல், தூற்றுதல், தொந்தரவு போன்றவற்றைத் தவிர்த்தல்
- ✓ எல்லா அணி வீரர்களையும் ஒரேவிதமாக மதித்தலும், பாராட்டுதலும்,
- ✓ தகாத வார்த்தைப் பிரயோகங்களைத் தவிர்த்தல்.
- ✓ விளையாட்டுக்கு இடையூறு விளைவிக்கும் வகையில் கூச்சலிடுவதைத் தவிர்த்தல்
- ✓ விளையாட்டு மைதானச் சூழலில் மதுவருந்துதல், போதைபொருள் பாவித்தல், புகைப்பிடித்தல் போன்றவற்றைத் தவிர்த்தல்



01. வாழ்க்கையின் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் பல்வேறு சவால்களுக்கு முங்கொடுக்க

வேண்டி ஏற்படுகின்றது. ஆவை எவை?

- ✓ நோய்நொடிகள்
- ✓ பரீட்சை
- ✓ வேலை இழக்கப்படல்
- ✓ இயற்கை அனர்த்தங்கள்
- ✓ யுத்தம்



02. உள மற்றும் சமூகத் தகைமைகள் எங்கு உதவுகின்றன?

- ✓ புத்தி சாதாரியமான தீர்மானங்களை மேற்கொள்ளவும்
- ✓ சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுக்கவும்
- ✓ தமது அனுபவங்களைச் சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்றவாறு பயன்படுத்தவும்

03. உள மற்றும் சமூகத் தகைமைகளுக்கு உதவும் தேர்ச்சிகள் எவை?

- ✓ ஆக்கத்திறன் மற்றும் ஆராய்வுச் சிந்தனை ஆற்றல்
- ✓ பிரச்சினைகளை வெற்றிகரமாகத் தீர்க்கக்கூடிய ஆற்றல்
- ✓ பொறுப்புடன் நடந்து கொள்ளல்
- ✓ உள நெருக்கீட்டை உரிய முறையில் எதிர்கொள்ளல்

04. ஆக்கத்திறன் மற்றும் ஆராய்ச்சிச் சிந்தனை ஆற்றல் என்பது...

- ✓ தனது அறிவையும் ஆக்கத் திறனையும் பயன்படுத்திச் சாதாரணமாக மாற்றுத் தீர்வை முன்வைப்பதை விட வேறு மற்றும் புதிய தீர்வுகள் பற்றிச் சிந்தனை செய்யும் ஆற்றலாகும்.

05. உங்களது சிந்தனை ஆற்றல்களை எவ்வாறு வளர்த்துக் கொள்ளலாம்?

- ✓ பல்வேறு துறைகள் சார்ந்த நூல்களை வாசித்தல்
- ✓ கற்ற விடயங்கள் பற்றித் தர்க்கரீதியாகச் சிந்தித்தல்
- ✓ உளத் தொழிற்பாட்டுக்கு உதவும் செஸ் (சதுரங்கம்), டாம் போன்ற விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடல்

06. பிரச்சினையொன்று ஏற்படும்போது மேற்கொள்ளப்பட வேண்டிய நடவடிக்கைகள் எவை?

- ✓ பிரச்சினை தவிர்க்கப்படக்கூடியது என உடன்படாகச் சிந்தித்தல்
- ✓ பிரச்சினையை நன்கு விளங்கி கொள்ளல்
 - பிரச்சினையுடன் தொடர்புடைய சகல தகவல்களையும் சேகரித்துக் கொள்வது இதற்கு உதவியாக அமையும்
- ✓ பல்வேறு தீர்வுகள் பற்றி ஆக்கபூர்வமாகச் சிந்தித்தல்
 - தீர்வுகளின் பட்டியலை தாளில் எழுதிக் கொள்வது நன்று
- ✓ மிகப் பொருத்தமான தீர்வுகளைத் தெரிவுசெய்து நடைமுறைப்படுத்தல்
 - பிரச்சினைத் தீர்வுக்கென உதவியைப் பெற்றுக் கொள்ளத்தக்க நபர்கள் உங்களிட முள்ள வளங்கள் போன்றன தொடர்பாகக் கவனஞ்செலுத்துதல்
- ✓ தீர்வினைப் பற்றி உங்களால் சிந்திக்க முடியாதெனில் நம்பிக்கையான, அனுபவ முள்ள பெரியவர் அல்லது வளர்ந்த ஒருவரிடம் அறிவுரை கேட்டல்
- ✓ குறிப்பிட்ட பிரச்சினை குடும்பத்திலுள்ள அல்லது குழுவிலுள்ள அனைவருக்கும் உரியதெனின் கூட்டாக இணைந்து கலந்துரையாடுதல்

07. உள நெருக்கீடு என்றால் என்ன?

- ✓ உள நெருக்கீடு என்பது சவாலான சந்தர்ப்பங்களின் போது உடல், உள ரீதியாக எங்களில் ஏற்படும் பிரதிபலிப்பாகும்

08. உள நெருக்கீடு ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களைத் தருக.

- ✓ பாடசாலை செல்வதற்குத் தாமதமாதல்
- ✓ நோய் ஏற்படல்
- ✓ பரீட்சைக்கு முகங்கொடுத்தல்
- ✓ நண்பர்களின் பிரிவு
- ✓ குடும்ப அங்கத்தவர்களின் உயிரிழப்பு



09. உள நெருக்கீட்டை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய வழிமுறைகள் எவை?

- ✓ நேரத்தை உரிய முறையில் முகாமை செய்தல்
- ✓ பிரச்சினைகளைக் கண்டறிந்து உரிய நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளல்
- ✓ சவால்கள் ஏற்பட முன்னரே அதற்குத் தயாராதல்
- ✓ முறையாக உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடல்
- ✓ மகிழ்ச்சிகரமான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்
- ✓ ஆன்மிகச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்
- ✓ மனதை அமைதிப்படுத்தக்கூடிய தியானப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடல்



- ✓ இனப்பெருக்கத்தின் மூலம் தமது சந்ததியைப் பெருக்கிக்கொள்ளும் தன்மையைக் கொண்டிருத்தல் எல்லா உயிரினங்களினதும் இயல்பாகும்.
- ✓ இதற்கேற்றாற்போல் புதிய உயிரினங்களை உருவாக்குவதற்கு ஏற்ற வகையில் ஆண், பெண் இனப்பெருக்க தொகுதிகள் ஒழுங்கமைந்துள்ளன.
- ✓ பிள்ளைப் பருவத்திலிருந்து கட்டிளமைப் பருவத்தை அடையும்போது இனப்பெருக்கத் தொகுதி தொழிற்பட ஆரம்பித்துத் துணைப் பாலியல்புகள் வெளிக்காட்டப்படுகின்றன.
- ✓ ஏறத்தாழ 14 வயதை அண்மிக்கும் உங்களிடத்தேயும் உங்களது நண்பர்களிடத்தேயும் இவ்வாறான இயல்புகள் வெளித் தெரிய ஆரம்பிக்கும். இவ்வாறு கட்டிளமைப் பருவத்தினை எட்டும் நீங்கள் பிழையான நம்பிக்கைகளைத் தவிர்த்துக் கொள்வது அவசியமாகும்.

பால்நிலை (Gender)

- ✓ நாம் சிசுவொன்றை பால்நிலையின் அடிப்படையிலேயே ஆண், பெண் என இனங்காண்கிறோம்.
- ✓ தாய், தந்தை ஆகியோரிடமிருந்து கிடைக்கப்பெற்ற பரம்பரையலகு (மரபணுக்கள்) மற்றும் ஒமோன்களின் தொழிற்பாடு ஆகியவற்றுக்கமைய பால்நிலை தீர்மானிக்கப்படும்.
- ✓ இதற்கமைய உயிரியல் பால்நிலை (Biological Gender) தீர்மானிக்கப்படும்.
- ✓ குழந்தை வளரும் போது அது வாழும் சூழலுக்கமைய இரண்டு வகையான நடத்தைக் கோலங்களைக் காண்பிப்பதோடு இருபாலருக்குமான பொறுப்புக்கள் சமூக, கலாசாரக் ரீதியாகக் கட்டியெழுப்பப்பட்டுள்ளன. உதாரணமாக, ஆண், பெண் இருபாலாரினதும் ஆடையலங்காரம், விளையாட்டுப் பொருட்கள் ஆகியவற்றிலும் வேறுபாடு உள்ளன.
- ✓ சமூகத்தால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட நியமங்களின் அடிப்படையில் ஆண், பெண் இருபாலாரிடமும் ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ள பொறுப்புக்கள், கடமைகள், அவர்களின் வகிப்பாகம் போன்றவற்றை பால் நிலை தொடர்பான சமூக எண்ணக்கரு (Social concept of gender) என அழைக்கப்படும்.
- ✓ இவ்வெண்ணக்கருவைத் தீர்மானிப்பதில் பொருளாதார நிலைமை, கலாசாரம், சமயம், அரசியல் போன்ற காரணிகள் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன.
- ✓ பெற்றோர்களைப் பின்பற்றுவதன்மூலம் சிறுவயதிலிருந்தே எமக்கு அளிக்கப்படும் ஆடைகள், விளையாட்டுப் பொருள்கள் ஆகியவற்றினூடாக நாம் பால் நிலை சார்ந்த இசைவாக்கங்களைப் பெற்றாக் கொள்கின்றோம்.

➤ சமூகமய நோக்கில் பால்நிலை வகைப்படுத்தப்படும் அடிப்படைகள்

- தொழில்
- நடத்தைக் கோலம்
- ஆணுக்குச் செய்ய முடியுமா? அல்லது பெண்ணுக்குச் செய்ய முடியுமா? என்ற கருத்து
- ஆண், பெண் இருபாலருக்கும் சமூகத்தில் கிடைக்கும் இடம்
- ஆண், பெண் இருபாலருக்கும் குடும்பத்திலுள்ள பொறுப்புக்கள்
- ஆடை அலங்காரம்
- விளையாட்டுப் பொருள்கள்

- பால்நிலைப் பகுப்பின் காரணமாக ஏற்படத்தக்க பிரச்சினைகள்
 - பெண்கள் மற்றும் சிறுவர்கள் மீதான துன்புறுத்தல்கள்
 - பெண்கள் வீட்டினுள் முடங்கியிருத்தல்
 - குறிப்பிட்ட சில துறைகளில் திறமைகளைக் கொண்ட ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் இல்லாமை
 - சமூகத்தில் உரிய இடம் கிடைக்கப் பெறாமை
 - மனித உரிமை மீறப்படல்
- நபரொருவரை ஆண் என்றோ பெண் என்றோ அடையாளம் காண்பதற்குரிய காரணிகள் இரண்டு உள்ளன.
- அவை பரம்பரையலகுகளினால் தீர்மானிக்கப்படும் உயிரியல் பால்நிலை மற்றும் சமூகக் கலாசார பால்நிலைக் காரணிகளால் தீர்மானிக்கப்படும் பால்நிலை தொடர்பான எண்ணக்கரு ஆகியனவாகும்.
- இந்தக் காரணிகளின் அடிப்படையில் நபரொருவர் சிறுவயதிலிருந்தே தான் ஆணா? அல்லது பெண்ணா? எனத் தீர்மானித்து அதற்கமைவான நடத்தைக் கோலங்கள் பாலியல் விருப்புகள் ஆகியவற்றை வெளிக்காட்டுவார். இவ்வாறு ஒருவர் வெளிக்காட்டும் பால்நிலை இசைவாக்கமே **பால்நிலை அடையாளம் (Gender identity)** எனப்படும்.
- 20 வயது ஆகும் வரை பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியானது பிள்ளையொன்றுக்கு உரிய போசணையை வழங்கத்தக்க அளவுக்கு உடல்ரீதியானவளர்ச்சியை அடைந்திராது
- இன்னமும் இவர்கள் கட்டிளமைப் பருவத்தில் உள்ளமையால் இனப்பெருக்கத்தொகுதி அக்காலப்பகுதியில் விருத்தியடைந்து கொண்டிருக்கும்
- இலங்கையில் பொதுச்சட்டத்தின் அடிப்படையில் சட்டபூர்வமாகத் திருமணம் செய்யக் கூடிய குறைந்த வயது 18 ஆகும்.
- பொறுப்பற்ற பாலியல் நடத்தைகள் காரணமாக ஏற்படத்தக்க பாதிப்பான நிலைமைகள்
 - எதிர்பாராத கர்ப்பம் தரித்தல்
 - பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோயின் தாக்கம் ஏற்படல்
 - உளரீதியான தாக்கம் ஏற்படல்
 - கல்வியில் பின்தங்குதல்
 - எதிர்கால எதிர்பார்ப்புகள் அற்றுப்போதல்
 - சமூக இழிச்சொல்லுக்கு ஆளாகுதல்
 - குடும்பத் தொடர்புகள் அற்றுப்போதல்
 - பிறக்கும் பிள்ளைக்குச் சரியான பாதுகாப்புக் கிடைக்காது போதல்
- ஆரோக்கியமான பிள்ளையொன்றைப் பெறுவதில் கர்ப்பிணித் தாய் பின்பற்ற வேண்டிய வழிமுறைகள்
 - நிறையுணவை உட்கொள்ளல்
 - தான் கர்ப்பமுற்றுள்ளமை பற்றி குடும்பநல சுகாதார சேவை உத்தியோகத்தருக்கு அறிவித்தல். இதன்மூலம் அந்த உத்தியோகத்தர் தேவையான சேவைகளைப் பெறுவதற்கு ஏற்பாடு செய்வதோடு, ஆலோசனையும் வழங்குவார்.
 - பிரதேச சுகாதார வைத்திய அதிகாரியின் மூலம் நடாத்தப்படும் பிணியாய் சேவைகளில் பங்குபற்றுதல், அங்கு வழங்கப் படும் போசாக்கான உணவு

வகைகள், விற்றமின்கள், கனியுப்புகள் ஆகியவற்றை உட்கொள்ளலும் தேவையான சோதனைகளை மேற்கொள்ளலும்

- அன்றாடச் செயற்பாடுகள் மற்றும் உடற்பயிற்சி ஆகியவற்றில் ஈடுபடல்
- மனமலர்ச்சியுடன் இருப்பதற்கான சமய, அழகியல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்
- உரிய காலத்தில் மகப்பேற்று வைத்தியசாலையொன்றைத் தெரிவுசெய்து பதிவினை மேற்கொண்டு அங்கு நடைபெறும் பிணியாய் சேவைகளில் பங்கேற்றல்
- ஏனைய பிள்ளைகள் மற்றும் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் அனைவர் மீதான தனது பொறுப்புக்களை முன்னரைப் போன்றே மேற்கொள்ளல்
- புகைப்பிடித்தல், மது அருந்துதல் ஆகியவற்றைத் தவிர்த்தல்

➤ **பிள்ளைகள் தொடர்பில் பெற்றோருக்குள்ள பொறுப்புகள்**

- போதியளவு போசாக்கினைப் பெற்றுக்கொடுத்தல்
- சரியான கல்வியை வழங்குதலும் ஊக்கு வித்தலும்
- அன்பு, அரவணைப்பு ஆகியவற்றை வழங்குதல்
- சுயபாதுகாப்புத் உறுதி செய்யத் தேவையான திறன்களைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்
- உடல், உள, ஆன்மிக விருத்திக்கான சந்தர்ப்பங்களை வழங்குதல்
- கருத்து வெளியிடல் ஆக்கத்திறன் விருத்தி ஆகியவற்றுக்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்குதல்
- திறமைகளை மேம்படுத்திக் கொள்வதற்கான வாய்ப்புக்களை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல்
- வீட்டுச் சூழலினை முரண்பாடுகள் இன்றியதாகப் பேணுதல்



21 சமூகச் சவால்களை வெற்றிகொள்வோம்

01. சுற்றாடற் சவால்களை தருக.

- ✓ விபத்துக்கள்
- ✓ அனர்த்தங்கள்
- ✓ துஷ்பிரயோகங்கள்
- ✓ நோய்கள்

02. பிரதான சமூகச் சவால்கள் எவை?

- ✓ ஆரோக்கியமற்ற உணவுக்கோலம்
- ✓ நோய்கள்
- ✓ காலநிலை மாற்றமும் அனர்த்தங்களும்
- ✓ நவீன தொழினுட்பம் காரணமாக ஏற்படும் விளைவுகள்
- ✓ முரண்பாடுகள்



03. உணவின் வகைகளைத் தருக.

- ✓ இயற்கை உணவுகள்
- ✓ செயற்கை உணவுகள்

இயற்கை உணவுகள்	செயற்கை உணவுகள்
உணவின் இயற்கைத் தன்மையைப் பேணி குறைவாகச் சமைக்கப்பட்டதும் நீண்ட காலம் வைத்திருப்பதற்காக அல்லது அதன் சுவையையும், நிறத்தையும் அதிகரிக்க எவ்வித செயற்கை இரசாயனப் பொருட்களும் சேர்க்கப்படாததுமான உணவுகள். உ+ம் -- புதிய மரக்கறி வகைகள், பழங்கள், தானியங்கள்	பல்வேறு மாற்றங்களுக்குள்ளாக்கப்பட்ட உணவுகள். உ+ம் : பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் (processed food) பயன் குறைந்த உடனடி உணவுகள் (junk food) உடனடி உணவுகள் (Fast food)

- ✓ இயற்கையுணவுகள் கூடிய போசணையைக் கொண்டதும் தீமை பயக்கக்கூடிய இரசாயனப் பொருட்களைக் கொண்டிராதவையாகவும் இருப்பதால் எப்பொழுதும் அவற்றினை உட்கொள்வதன் மூலம் ஆரோக்கியம் தொடர்பான பிரச்சினைகளைக் குறைத்துக் கொள்ள முடியும்.
- ✓ இயற்கை உணவுகள் மாற்றங்களுக்கு உட்படுத்தப்படாத போதும் ஒருசில பயிர்களைப் பயிரிடும் போது பூச்சி நாசினிகள், இரசாயனப் பசளை போன்றவை இடப்பட்டிருக்கலாம்.
- ✓ எனவே, உணவைத் தெரியும் போது நாம் மிகக் கவனமாகவிருக்க வேண்டும்.

04. உணவைத் தெரிவுசெய்யும் போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்

- ✓ இரசாயன பசளை மற்றும் பூச்சி நாசினிகள் பயன்படுத்தப்படாத உணவுகளைத் தெரிவு செய்தல்
- ✓ கடினமான தோல் கொண்ட உணவுகளைத் தெரிவு செய்தல்
- ✓ புதிய, சுத்தமான உணவைத் தெரிவுசெய்தல்
- ✓ குறிப்பிட்ட காலத்தில் கூடுதலாகக் கிடைக்கக்கூடிய உணவுகளைத் தெரிவு செய்தல்

செயற்கை உணவுகள்

✓ பதப்படுத்திய உணவுகள் (Processed foods)

- பதப்படுத்திய உணவுகள் என்பது பெளதிக, இரசாயன முறைகளினால் உணவில் அடங்கியுள்ள பதார்த்தங்களை மாற்றங்களுக்குட்படுத்தி இலகுவாக சமைக்கக் கூடியவாறு அல்லது நீண்ட காலம் வைத்திருக்கக் கூடியவாறு தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளாகும்.
- இவற்றைத் தயாரிக்கும் போது நற்காப்புப் பதார்த்தங்களும் செயற்கைச் சுவையூட்டிகளும் கலக்கப்படுகின்றன. உ + ம் - தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட மரக்கறி, பழவகைகள் போன்றவை பால், புழுங்கலரிசி என்பவை பதப்படுத்தப்பட்ட போதிலும் அவை உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்காது.

✓ உடனடி உணவுகள் (Fast foods)

- உடனடி உணவுகள் என்பது மிகக் குறைந்த நேரத்தில் சமைத்து உண்ணக்கூடிய வகையில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளாகும்.
- ஏனைய உணவுகளுடன் ஒப்பிடும்போது இவை போசணைப் பெறுமானம் குறைந்தவையாகும். உ + ம் - உடனடி நூடில்ஸ், மாவினால் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள் போன்றவை

✓ பயன்குறைந்த உடனடி உணவுகள் (junk foods)

- பயன்குறைந்த உடனடி உணவுகள் என்பது கூடுதலாக சீனி மற்றும் கொழுப்பு அடங்கிய அதிக கலோரிப் பெறுமானம் கொண்ட உணவுகளாகும். இதில் நார்ப் பொருட்கள், புரதம், விற்றமின்கள், கனியுப்புகள் ஆகியன குறைந்தளவில் காணப்படும். உ + ம் பொரித்த கிழங்குத் துண்டுகள், பொரித்த மரவள்ளிக்கிழங்கு, டொபி, சொக்கிலேற்று, இனிப்புப் பானங்கள், ரோல்ஸ், பீசா போன்றவை.

05. செயற்கையுணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டியது ஏன்?

உணவின் தன்மை	தீய விளைவுகள்
சீனி, மாவு, கொழுப்பு மற்றும் உப்பு அதிகமாக இருத்தல்	உடற்பருமன், நீரிழிவு, உயர்குருதியழுக்கம், கொலஸ்திரோல் போன்ற நோய் நிலைமைகள் ஏற்படுதல்
உணவில் நார்ப்பொருள்கள் குறைவாகக் காணப்படுதல்	மலச்சிக்கல், சமிபாட்டுத் தொகுதியில் அசௌகரியம் ஏற்படுதல்
அதிகளவு கலோரி கொண்ட உணவுகள்	ஊட்டக் குறைபாட்டுப் பிரச்சினைகள் தோன்றுதல்
சுவையை அதிகரிக்கச் செய்வதற்காகச் செயற்கை இரசாயனப் பொருட்கள் நிறமூட்டிகள், பாதுகாப்பிற்காக இரசாயனப் பொருள்களைச் சேர்த்தல் போன்றவற்றை அதிகளவு பயன்படுத்துதல்	புற்றுநோய் ஏற்படுதல் ஒவ்வாமை மற்றும் நஞ்சாகுதல் நிலைமை ஏற்படுதல்

➤ எமக்கு ஏற்படும் நோய்கள் இரண்டு வகைப்படும்

- தொற்றும் நோய் (பரவும் நோய்கள்)
- தொற்றாத நோய் (பரவாத நோய்கள்)

தொற்றும் நோய் / பரவும் நோய்கள்	தொற்றாத நோய் / பரவாத நோய்கள்
தொற்றும் நோய்கள் என்பது நோயுள்ள ஒருவரிடமிருந்து இன்னொருவருக்கு பரவக்கூடிய நோய்களாகும். உ+ம் - டெங்குக் காய்ச்சல், மலேரியா யானைக்கால் நோய், சயரோகம், எலிக்காய்ச்சல், வயிற்றோட்டம், தைபோயிட்டுக் காய்ச்சல் (நெருப்பு காய்ச்சல்) பாலியல் தொற்று நோய்	தொற்றாத நோய்கள் என்பது நோயாளி ஒருவரிடமிருந்து இன்னொருவருக்கு பரவாத ஆனால் தவறான வாழ்க்கைக் கோலம் காரணமாக ஏற்படும் நோய்களாகும். உ+ம் - நீரிழிவு, புற்றுநோய், உயர்குருதியழுக்கம், உள நோய்கள்

தொற்று நோய்கள்

01. தொற்றும் நோய்கள் பல்வேறு காரணிகளால் பரவுகின்றன. அவை எவை?

- ✓ வளி மூலம்
- ✓ உணவுகள் மூலம்
- ✓ நீர் மூலம்
- ✓ தொடுகை மூலம்
- ✓ விலங்குகள் மூலம்
- ✓ பாலியல் தொடர்புகள் மூலம்



✚ டெங்கு

- ✓ ஈடிஸ் வகையைச் சேர்ந்த இரண்டு வகையான நுளம்புகளால் இது பரப்பப்படுகின்றது.
- ✓ இது மனிதனின் கவனயீனம் காரணமாக சமூகத்தில் பாரியதொரு சவாலாக மாறியுள்ளது.
- ✓ உரிய குருதிப் பரிசோதனை மூலம் டெங்கு நோயை இனங்காண முடியும்.
- ✓ டெங்கு நோயறிஞர்கள்
 - இரண்டு நாட்களுக்கு மேற்பட்ட காய்ச்சல் தலைவலி
 - கண்களில் வலி
 - தசை மற்றும் மூட்டுவலி
 - குமட்டலும் வாந்தியும்
 - தோலில் சிவப்புப் புள்ளிகள் தோன்றுதல்
 - இரத்த வாந்தி
- ✓ அந்நோயறிஞர்கள் தோன்றியவுடன் எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகள்
 - கடினமான வேலைகளைத் தவிர்த்து ஓய்வெடுத்தல்
 - காய்ச்சலைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு பரிசுற்றமோல் வில்லைகளை மாத்திரம் பாவித்தல்
 - குறிப்பிட்டளவு பானங்களை உட்கொள்ளல்
 - சிவப்பு அல்லது கபில் நிற உணவு பானங்களைத் தவிர்த்தல்
 - வைத்திய ஆலோசனைகளுக்கமைய உரிய பரிசோதனையை செய்வதுடன் தேவையான சிகிச்சையைப் பெற்றுக் கொள்ளல்

மலேரியா

- ✓ அனோபிலில் நுளம்பு கடிப்பதால் சுகதேகியொருவருக்கு இந்த நோய் பரவுகின்றது.
- ✓ மலேரியா நோய் பரவியுள்ள நாடுகளுக்குச் செல்வதாயின் நோய் தொற்றாதிருப்பதற்கு தடுப்பூசி பெறவேண்டும்.
- ✓ அவ்வாறே அந்நாடுகளிலிருந்து இங்கு வருவோரால் இந்நோய் பரவக்கூடிய வாய்ப்பிருப்பதால் அது தொடர்பிலும் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்.
- ✓ குருதிப் பரிசோதனை மூலம் நோய் ஏற்பட்டுள்ளதாவெனக் கண்டறியலாம்.
- ✓ மலேரியா நோயறிகுறிகள்

- நடுக்கத்துடனான காய்ச்சல்
- உணவில் விருப்பமின்மை
- மூட்டு வலி
- வாந்தி
- தலைவலி



யானைக்கால் நோய்

- ✓ கியூலெக்ஸ் நுளம்பு கடிப்பதால் சுகதேகியொருவருக்கு இந்த நோய் பரவுகின்றது.
- ✓ தற்போது இந்நோய் முழுமையாகக் கட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளதால் இந்நோய்த் தொற்றுக்குள்ளானவர்கள் மிகக் குறைவு.
- ✓ குருதி மாதிரியைப் பரீட்சிப்பதன் மூலம் இந்நோயை இனங்காண முடியும்
- ✓ யானைக்கால் நோயறிகுறிகள்
 - தசை நோ
 - காய்ச்சல்
 - தோலில் உண்டாகும் வலியுடன் கூடிய வடுக்கள்
 - நிணநீர்க் கணுக்கள் வீங்குதல்
 - தொற்றுதலடைந்த அவயவங்கள் வீங்குதல்

சயரோகம்

- ✓ பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் உங்களுக்கு இருமல் ஏற்படலாம்.
- ✓ அவை சாதாரணமானவையாக இருந்தபோதிலும் இரு வாரங்களை விட நீடிக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் வைத்திய ஆலோசனைமூலம் உரிய சிகிச்சை பெற வேண்டும்.
- ✓ இருமலோடு வெளிவரும் சளியைப் பரீட்சிப்பதன் மூலம் இந்நோய்க்காரணியான பற்றீரியாவை இனங்காண முடியும். சுமார் ஆறு மாதங்கள் தொடர்ச்சியாக சிகிச்சை பெறுவதன் மூலம் இந்நோயைக் குணப்படுத்தலாம்
- ✓ சயரோக நோயறிகுறிகள்
 - தொடர்ச்சியான இருமல்
 - சளியோடு குருதி வெளியேறுதல்
 - காய்ச்சல்
 - நெஞ்சு வலி
 - அசாதாரண விதத்தில் உடல் நிறை குறைவடைதல்
 - இரவில் அதிகமாக வியர்த்தல்

✚ எலிக்காய்ச்சல்

- ✓ எலிகளின் சிறுநீருடன் வெளிவரும் ஒருவகை பற்றீரியாவே இதற்குக் காரணமாகும்.
- ✓ இந்த நோய் பெரும்பாலும் திறந்த காயங்களினூடாகப் பரவுவதைப் போன்றே நோய்க்கிருமியுள்ள நீரைப் பருகுவதன் மூலமும் பரவும்.
- ✓ நீராடும் போது வாய் மற்றும் கண்களிலுள்ள இழையங்களினூடாகவும் பரவலாம்.
- ✓ இந்நோய் எலிகளைப் போலவே வளர்ப்புப் பிராணிகள் மூலமும் உடலினுள் பரவலாம் என்பதால், எச்சரிக்கையுடனிருக்க வேண்டும்.
- ✓ எலிக்காய்ச்சல் பரவும் பிரதேசங்களில் விவசாயிகளுக்கு இந்நோய் அதிகமாய் பரவக்கூடிய வாய்ப்பிருப்பதால் உரிய சிகிச்சைகளைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.
- ✓ பாதங்களில் காயங்கள் அல்லது கீறல்கள் போன்றவைகள் இருப்பின் அவற்றை நன்றாகச் சுற்றிக் கட்டி நீர் புகாத வண்ணம் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க வேண்டும்
- ✓ எலிக்காய்ச்சல் நோயறிகுறிகள்
 - காய்ச்சல்
 - உடல் சிவப்பு மற்றும் மஞ்சள் நிறமாகுதல்
 - கண்கள் சிவத்தல்
 - தலைவலி
 - தசைகளில் வலி உண்டாதல்

✚ தைபோயிட்டுக் காய்ச்சல் (நெருப்புக் காய்ச்சல்)

- ✓ இது அசுத்தமான உணவு, நீர் ஆகியன மூலம் பரவும் நோயாகும்.
- ✓ நோயைத் தவிர்ப்பதற்குச் சுத்தமான உணவு மற்றும் நீரை உட்கொள்ள வேண்டும்.
- ✓ தைபோயிட்டுக் காய்ச்சல் நோயறிகுறிகள்
 - காய்ச்சல்
 - மலம் திரவமாக வெளியேறுதல்
 - வயிற்று வலி
 - சோர்வு
 - உணவில் விருப்பமின்மை
 - தலைவலி

✚ வயிற்றோட்டம்

- ✓ இந்நோய்க்குக் காரணம் ஒருவகைப் பற்றீரியாவாகும்.
- ✓ இது அசுத்தமான உணவு மற்றும் நீரினால் பரவும் இன்னுமொரு நோயாகும்.
- ✓ வயிற்றோட்ட நோயறிகுறிகள்
 - காய்ச்சல்
 - மலத்துடன் குருதி வெளியேறுதல்
 - வயிற்றுவலி
 - வயிற்றோட்டம்
 - உணவில் விருப்பமின்மை

பாலியற் தொற்றுநோய்கள்

- ✓ பாதுகாப்பற்ற பாலியற் தொடர்புகள் மூலம் தொற்றி ஒருவரிடமிருந்து இன்னுமொருவருக்குப் பரவும் நோய்கள் பாலியற் தொற்று நோய்களெனப்படும்.
- ✓ உதாரணம் : - HIV / AIDS சிபிலிசு, கொணோரியா, பாலியல் உண்ணிகள், பாலியல் ஹர்பீஸ்



HIV / AIDS

- ✓ HIV (மானுட நிர்ப்பீடனக் குறைபாட்டு வைரசு) தொற்றல் மூலம் AIDS (பெற்றுக் கொண்ட நிர்ப்பீடனக் குறைபாட்டு அறிகுறி) நோய் உண்டாகின்றது.
- ✓ இங்கு வெண்குருதிச் சிறு துணிக்கைகளின் இயற்கையான நிர்ப்பீடனச் செயற்பாடுகள் தடைப்படுவதால் நோயெதிர்க்கும் ஆற்றல் உடலில் அற்றுப் போகின்றது. AIDS நோயறிகுறிகள் தோன்றுவதற்கு நீண்ட காலமெடுப்பதால் அக்கால இடை வெளியில் ஏனையோருக்கும் பரவக்கூடிய வாய்ப்புக்கள் உள்ளன.
- ✓ HIV வைரசுக்குச் சாதாரண சூழலில் வாழமுடியாததாகையால் உயிருள்ள கலங்களில் மாத்திரமே வாழ முடியும்.
- ✓ HIV தொற்றலை இனங்காண்பதற்கான சரியான முறை குருதியைப் பரிசோதனையாகும்.

HIV தொற்றும் முறை	HIV தொற்றாத முறை
பாதுகாப்பற்ற பாலியற் தொடர்பு	தொற்றுதலடைந்தவரைத் தொடுதல் அல்லது அவரோடு கை குலுக்குதல் மூலம்
தொற்றுதலடைந்த தாயிடமிருந்து சிசுவுக்கு தாயின் வயிற்றில் உள்ளபோது பிரசவத்தின்போது பாலூட்டும் போது	இருமல், தும்மல் மூலம்
தொற்றுதலடைந்தவரின் குருதி மாற்றீடு மூலம்	தொற்றுதலடைந்தவர் உபயோகிக்கும் உடைகள், உணவுகள், உணவுத் தட்டுக்கள், கோப்பை போன்றவற்றைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் தொற்றுதலடைந்தவரை முத்தமிடுதல் மூலம்
தொற்றுதலடைந்தவரின் அவயங்களைப் பொருத்துவதன் மூலம்	தொற்றுதலடைந்தவரின் அவயங்களைப் நுளம்பு அல்லது அது போன்ற பூச்சிகள் பொருத்துவதன் மூலம்
தொற்றுதலடைந்தவரின் குருதி தோய்ந்த தொற்று நீக்கப்படாத சிரிஞ்சர்கள் சத்திரசிகிச்சை உபகரணங்கள் போன்றவற்றினால்	நீச்சல் தடாகம், மலசலகூடங்கள் போன்றவற்றை ஒன்றாக உபயோகிப்பதன் போன்ற மூலம்

- தொற்றும் நோய்களைத் தவிர்ப்பதற்காக எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள்
 - ✓ சுய சுகாதாரத்தைப் பேணுதல்
 - ✓ அவசியமான நோய்த்தடுப்பூசிகளைப் (நீர்ப்பீடனம்) பெறுதல்
 - ✓ சிறந்த சுகாதாரப் பழக்கங்களைப் பின்பற்றுதல்
 - ✓ நுளம்பு வலை உபயோகித்தல் மற்றும் நுளம்புக் கடியிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதற்கான வழிமுறைகளைப் பின்பற்றதல்
 - ✓ சூழல் மாசடைவதை கட்டுப்படுத்தல்

தொற்றாத நோய்கள்

- தொற்றாத நோய்கள் பல்வேறு காரணிகளால் ஏற்படுகின்றன
 - ✓ உடற்பயிற்சியின்மை, செயற்றிறன் குறைதல்
 - ✓ பிழையான உணவுப் பழக்கம்
 - ✓ பரம்பரையாக நிறமூர்த்தத்தில் ஏற்படும் மாற்றம்
 - ✓ மதுபானம், புகைத்தல் பாவனை
 - ✓ உள நெருக்கிடை

நீரிழிவு நோய்

- ✓ யாதாயினுமொருவரின் குருதியிலிருக்கும் குளுக்கோசின் அளவு இருக்க வேண்டிய அளவை விடவும் அதிகரித்தல் நீரிழிவு நிலையாகும்.
- ✓ இங்கு மேலதிக குளுக்கோசு சிறுநீருடன் வெளியேறும்.
- ✓ இந்நோயைக் கட்டுப்படுத்தாதுவிடின் இதய உபாதைகள், பார்வைக் கோளாறு, சிறுநீரக உபாதைகள், பாரிசுவாதம் போன்றவை ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புக்கள் உள்ளன.
- ✓ நீரிழிவு நோயறிகுறிகள்
 - அசாதாரண விதத்தில் உடல் நிறை குறைவடைதல்
 - சிறுநீர் அதிகளவிலும் அதிக தடவைகளும் கழித்தல்
 - காயங்கள் விரைவில் குணமடையாதிருத்தல்
 - கடுந்தாகமும் நாவு, வரண்டு போதலும்
 - பார்வைக் குறைவடைதல் களைப்பு, தலைசுற்றுதல்
 - கை, கால்கள் விறைத்தல்

உயர் குருதியழுக்கம்

- ✓ உயர் குருதியழுக்கம் என்பது குருதியின் அழுக்கம் அதிகரிப்பதாகும்
- ✓ இது ஆபத்தானதாகையால் உயர் குருதியழுக்க நோயாளர்கள் தொடர்ச்சியாக குருதியழுக்கத்தைப் பரீட்சித்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.
- ✓ உயர் குருதியழுக்க நோயறிகுறிகள்
 - தலைவலி, தலைச்சுற்று
 - குமட்டல்
 - நெஞ்சுவலி மற்றும் திடுக்கிடுதல்
 - பார்வைக் குறைவு
 - அதிகளவு வியர்த்தல்

✚ இதய நோய்கள்

- ✓ இதயத் தசைகளுக்குக் குருதி வழங்கும் முடியுரு நாடி குறுகுவதால் அல்லது அதனுள் குருதிக் கட்டியொன்று இறுகுவதன் காரணமாக இதய நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.
- ✓ இதய நோயறிகுறிகள்
 - சுவாசம் சுருங்குதலும் சுவாசிப்பதில் சிரமமும்
 - மார்பின் மத்தியில் வேதனை
 - இடக்கையினுடாகப் பரவிச் செல்லும் வேதனை
 - வெளிறுதலும் சோர்வும்
- ✓ இதய நோயறிகுறிகள் தோன்றுமாயின் விரைவாக வைத்தியரின் உதவியை நாட வேண்டும்.

✚ புற்றுநோய்

- ✓ உடலில் உள்ள சில பகுதிகள் அசாதாரண முறையில் விருத்தியடைவதால் புற்றுநோய் ஏற்படுகின்றது.
- ✓ உடலின் பல்வேறு உறுப்புக்களில் புற்றுநோய் ஏற்படலாம். அவ்வுறுப்புக்களுக்கேற்ப புற்றுநோய்கள் பெயரிடப்படுகின்றன.
- ✓ உ + ம : - வாய்ப்புற்று, மார்புப்புற்று நோய், கருப்பைப் புற்றுநோய் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.
- ✓ புற்று நோய் காணப்படுமிடங்களுக்கேற்ப நோயறிகுறிகளும் வேறுபடும்.
- ✓ வாய்ப்புற்று நோய் குரல் மாற்றம் ஏற்படும், நீண்ட கால இருமல் உணவுக் கால்வாய்ப் புற்று மலச்சிக்கல், குருதி வெளியேறல் மார்புப்புற்று நோய் வலியற்ற கட்டிகள் ஏற்படல் ஆரம்பக்கட்டத்திலேயே புற்றுநோயை இனங்காண முடியுமாயின் குணப்படுத்த முடியும்.

✚ சிறுநீரக நோய்கள்

- ✓ சிறுநீரக நோய்கள் காரணமாக உங்கள் சிறுநீரகங்களினால் சிறுநீர் வடிகட்டும் தொழிற் பாட்டுக்கு இடையூறு ஏற்படும்.
- ✓ இதனால் கழிவுப் பொருட்கள் முறையாக வெளியேற்றப்படமாட்டாது.
- ✓ சிறுநீரக நோயறிகுறிகள்
 - உடல் வீங்குதல்
 - மூட்டுக்களில் நோ
 - ஞாபக சக்தி குறைவடைதல்
 - சிறுநீர் வெளியேறுவது குறைவடைதல்
 - தூக்கமின்மை
 - உடலரிப்பு
- ✓ சிறுநீரகநோய்கள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்
 - வைத்திய ஆலோசனையின்றி மருந்துகள் பாவித்தல்
 - சிறுநீரகங்களுக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் உணவு, பானங்கள் மற்றும் மதுபானங்களின் பாவனை
 - மனவழுத்தல்
 - நீரிழிவும் உயர் குருதியழுக்கமும்

உள நோய்கள்

- ✓ முடிவெடுத்தல், பிரச்சினை தீர்த்தல் போன்ற வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளை வளர்த்துக் கொள்ளாததன் காரணமாக வாழ்க்கையில் ஏற்படும் பல சவால்களைத் தாங்கிக் கொள்ள முடியாமல் உளநோய்க்கு ஆளாகின்றனர்.
- ✓ மற்றைய உடலியல் நோய்களைப் போன்றே உள நோயும் உயிராபத்தை ஏற்படுத்தும் அளவுக்கு பாரதூரமான விளைவுகளை உண்டு பண்ணைக் கூடியது.
- ✓ பெரும்பாலான உடலியல் நோய்களை நிச்சயமாக உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள முடியுமாவிருந்த போதிலும் சில உள நோய்களைக் கண்டறிய நீண்ட காலமெடுக்கும்.
- ✓ போட்டி நிறைந்த வாழ்க்கைக் கோலத்திற்கேற்ப உளநலனில் கூடிய கவனம் செலுத்தாமை, உள நெருக்கிடையே முகாமைத்துவம் செய்யாமை, போதியளவு ஓய்வின்மை போன்றவை உள நோய்க்கு காரணமாகும்.
- ✓ **உளநோயின் அறிகுறிகள்**
 - எதிர்பார்ப்புக்கள் இன்றிய நிலை
 - தனிமைப்படுத்தப்பட்ட நிலை
 - நிம்மதியற்ற நிலை
 - சூழலில் அல்லாதவற்றைக் காணுதலும் கேட்டலும்
 - மௌனம் காத்தல் அல்லது அதிகமாகக் கதைத்தல்
 - ஞாபக சக்தி குறைவடைதல்
 - கவனக்குறைவு
- ✓ இவ்வாறான நிலைமைகளைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்காக பாடசாலையில் நீங்கள் குழுவாகச் செயற்பட்டு, அழகியற் செயற்பாடுகளிலும் விளையாட்டுக்களிலும் ஈடுபட்டு மகிழ்ச்சியாக வாழ்வதோடு சிக்கலான சந்தர்ப்பங்களில் தேவையான ஆலோசனைகளைப் பெறுவதற்கும் அக்கறைகொள்ள வேண்டும்.
- **தொற்றாத நோய்கள் ஏற்படுவதைத் தடுப்பதற்கு எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள்**
 - அதிகளவு சீனி, மாவு, கொழுப்பு மற்றும் உப்பு அடங்கிய உணவுகளை மட்டுப்படுத்தல்
 - செயற்கை உணவுகளைத் தவிர்த்தல்
 - சுத்தமான நீர் அருந்துதல்
 - புகைத்தல், மது அருந்துதலைத் தடுத்தல்
 - தினமும் உடற்பயிற்சி செய்தல்
 - உடற்றிணிவுச் சுட்டியை முறையாகப் பேணுதல்
 - குருதியழுக்கம், குளுக்கோசின் அளவு என்பவற்றைப் பரீட்சித்துக் கொள்ளுதல்
 - உள நெருக்கிடையை முகாமைத்துவம் செய்தல்
- **தொற்று நோய்கள், தொற்றாத நோய்கள் காரணமாக எதிர்கொள்ள வேண்டிய சவால்கள்**
 - உடல் பாதிப்படைதலும் அசௌகரியம் ஏற்படுதலும்
 - கல்வ, தொழில் என்பன பாதிப்படைதல்
 - உடல் உள்ளுறுப்புகளின் தொழிற்பாடுகள் பாதிப்புறுதல்
 - உடல், உள நலப் பாதிப்புகள் காரணமாக அன்றாட காரியங்களை ஆற்றுவதில் அசௌகரியம் ஏற்படல்
 - பொருளாதாரப் பிரச்சினைகள் ஏற்படுதல்

✚ காலநிலை மாற்றமும் அனர்த்தங்களும்

- ✓ காலநிலை மாற்றம் காரணமாக ஏற்படும் அனர்த்தங்கள் தற்போது அதிகரித்து வருவதைக் காணக்கூடியதாகவுள்ளது. கால நிலை மாற்றம் காரணமாக அனர்த்தம் ஏற்படுவதற்கு சூழல் மாசடைதல் போன்ற மனித செயற்பாடுகளே காரணமாக அமைகின்றன.
- ✓ பூமியதிர்ச்சி, சுனாமி, வெள்ளப்பெருக்கு, மண்சரிவு, சூறாவளி, மின்னல் தாக்குதல் போன்றவை அனர்த்த நிலைமைகளாகும்.
- ✓ காலநிலை மாற்றம் மற்றும் அனர்த்தம் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகள்
 - காயங்கள் ஏற்படல்
 - நோய் ஏற்படுதல்
 - அதிர்ச்சிக்குள்ளாதல்
 - உயிரிழப்பு ஏற்படல்
 - உள நெருக்கிடை ஏற்படல்
 - உடைமைகள் சேதமடைதல்
 - கல்விச் செயற்பாடுகள் பாதிப்படைதல்
- ✓ அனர்த்தங்களைத் தடுப்பதற்கும் அதனால் ஏற்படும் பாதிப்புகளைக் குறைப்பதற்கும் எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள்
 - சூழலில் ஏற்படும் மாற்றம் பற்றி விழிப்புடன் இருத்தல்
 - பாதுகாப்பற்ற, ஆபத்தான இடங்களையும் காலநிலை பற்றியும் முன்கூட்டியே அறிந்திருத்தல்
 - சட்டதிட்டங்களையும் தர உறுதிப்பாட்டையும் நடைமுறைப்படுத்தல்
 - நல்ல மனப்பான்மை விருத்தியை ஏற்படுத்துதல்
 - அவசர நிலைமைகளின்போது அறிவிக்க வேண்டிய இடம், தொலைபேசி இலக்கம் போன்றவற்றை அறிந்திருத்தல்
 - முன்னாயத்தங்கள் தொடர்பான அறிவுறுத்தல்கள் வழங்கும் கட்டமைப்பைப் பலப்படுத்துதல்
 - சூழல் மாசடைதலைத் தடுத்தல்
 - முதலுதவி பற்றி அறிந்திருத்தல்

✚ கலாசாரத் தாக்கங்கள்

- ✓ இலங்கையில் சிங்களவர், தமிழர், முஸ்லிம்கள், பறங்கியர் எனப் பல இனத்தவர்கள் வாழுகின்றனர்.
- ✓ பிறநாடுகளிலும் இவ்வாறே பல இனத்தவர்கள் சேர்ந்து வாழுகின்றனர்.
- ✓ இவர்களது மதம், மொழி, ஆடையணிகள், நம்பிக்கைகள், சம்பிரதாயங்கள் போன்றவை தனித்தனியானவை. இதன் காரணமாகப் பல்வேறு சமூகப் பிரச்சினைகள் தோன்றுகின்றன.
 - உதாரணம் மொழி தெரியாததால் சமூகத்தில் ஓரங்கட்டப்படுதல் அல்லது தமது தேவையை நிறைவேற்றிக் கொள்ள முடியாது போதல்
 - சில கலாசாரத்தை பிழையாக நோக்குதல்
 - கல்வி, தொழில் போன்றவற்றைத் தெரிவு செய்வதில் தடைகள் ஏற்படல்

✚ நவீன தொழில்நுட்பம் காரணமாக ஏற்படும் விளைவுகள்

- ✓ தற்போதைய காலகட்டத்தில் மனிதனின் அன்றாட காரியங்களை மிக இலகுவாகவும், செயற்றிறன் மிக்கதாகவும் மேற்கொள்வதற்கு நவீன தொழில்நுட்பம் பெரிதும் உதவுகின்றது.
- ✓ எனினும் அதனைப் புத்திசாதுரியமான விதத்தில் பயன்படுத்தாதுவிடின் எதிர்காலத்தில் தீய விளைவுகளை எதிர்கொள்ள நேரிடும்.
- ✓ உதாரணம் : - இணையத்தளம், சமூகவலையத்தளம் போன்றவை நன்மை பயக்கக் கூடியவையாயினும் சிறுவர்களைத் தவறான வழியில் இட்டுச் செல்லக் கூடியதொரு மார்க்கமாகவும் விளங்குகின்றன.

✓ நவீன தொழில்நுட்பத்தின் விரும்பத்தகாத விளைவுகள்

- மனித உழைப்புக்குப் பதிலாக இயந்திரங்கள் மூலம் வேலை செய்யப்படுவதால் தொழில் வாய்ப்புகள் அருகிப் போதல்.
- ஆபத்தான இரசாயன ஆயுதங்களும் அணு ஆயுதங்களும் உற்பத்தி செய்யப்படுதல்
- ஆளிடாத் தொடர்புகள் குறைவடைவதனால் தனிமைப்படுத்தப்படல்
- இயந்திரங்களைப் பயன்படுத்துவதனால் வாழ்க்கைத் திறன்கள் விருத்தியடையாமை
- செயற்றின் குறைவடைதல்
- கையடக்கத் தொலைபேசி, சமூக வலைத்தளங்களின் பாவனையை சிறுவர்கள் விளங்கிக் கொள்ள முடியாமையினால் அவர்களை ஏமாற்றி துஷ்பிரயோகத்துக்குள்ளாக்குதல்

✓ நவீன தொழில்நுட்பத்தை உபயோகமான முறையில் பயன்படுத்தக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள்

- தொடர்பாடல்களை விரைவாகவும் இலகுவாகவும் மேற்கொள்வதற்கு
- தகவல்களையும் அறிவையும் விரும்பிய இடத்திலும் விரும்பிய நேரத்திலும் பெற்றுக் கொள்வதற்கு
- தனது அன்றாட வீட்டு வேலைகளை இலகுவாக்கிக் கொள்வதற்கு
- மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்தக்கூடிய விடயங்கள் மூலம் உளநெருக்கிடையைக் குறைப்பதற்கு
- கல்வி நடவடிக்கைகளை இலகுவாக்கிக் கொள்வதற்கு
- மருத்துவ விஞ்ஞானத்தில், மருந்து, சிகிச்சை முறைகள் என்பவற்றை தர உறுதிப்பாட்டுடன் பெற்றுக்கொள்வதற்கு
- நேரத்தையும், பணத்தையும் மீதப்படுத்துவதற்கு
- நவீன கண்டுபிடிப்புக்களை மேற்கொள்வதற்கு



✚ முரண்பாடுகள்

- ✓ கருத்து வேறுபாடுகள் அல்லது விருப்பு வெறுப்புகளால் இசைந்து போக முடியாமை காரணமாக இணக்கப்பாட்டுக்கு வரமுடியாத நிலை **முரண்பாடுகள்** எனப்படும்.
- ✓ முரண்பாடுகள் தன்னில் ஏற்படக் கூடியதாக இருப்பதோடு சமூகத்திலுள்ள ஏனைய பிரிவினர்களோடும் ஏற்படலாம்.
- ✓ முரண்பாடுகள் ஏற்படுதல்
 - தன்னில்
 - பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கிடையில்
 - நண்பர்களுக்கிடையில்
 - தொழிலாளர்கள் மற்றும் தலைவர்களுக்கிடையில்
- ✓ முரண்பாடுகளைத் தவிர்ப்பதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள்
 - உள நோய்கள் ஏற்படுதல்
 - கல்வி பாதிப்படைதல்
 - தொழில் இழக்கப்படுதல்
 - பொருளாதாரப் பிரச்சினைகள் தோன்றுதல்
 - உடல் ரீதியான மோதல்கள்
 - உயிரிழப்புக்கள் ஏற்படுதல்
 - உடலுறுப்புக்களை இழத்தல்
 - காயங்கள் ஏற்படுதல்
- ✓ முரண்பாடுகள் காரணமாக ஏற்படும் பிரதிகூலமான நிலைமைகள்
 - வாழ்க்கைத் தேர்ச்சியை விருத்தி செய்தல்
 - எளிமையான வாழ்க்கை முறையைக் கையாளல்
 - உளநலம் தொடர்புகளைப் பேணுதல்
 - சிறப்பான ஆளிடைத் தொடர்புகளைப் பேணுதல்
 - சிறப்பான மனப்பாங்குகளை விருத்தி செய்தல்

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

தொலைபேசி இலக்கம் - 0758424573

நோக்கம் - இந்த தரம் 09 இற்கான சுயகற்றல் கையேடு எனது அன்பு மாணவர்களின் கற்றல் செயற்பாட்டிற்கு இலகுவாக இருக்குமென எதிர்பார்த்தவனாக..

எனது அன்பு மாணவர்களின் நலனை மட்டும் என்றும் எதிர்பார்த்தவனாக.

Thank you..