

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் செயலட்டை

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?

.....

02. சமூகத்தின் பகுதிகள் எவை?

.....

.....

03. தேவைகள் வேறுபடுவதற்கான காரணிகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

04. சூழவுள்ள சமூகத்தின் ஆரோக்கியத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணியைத் தருக.

.....

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

.....

.....

06. தனிநபரின் ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன? அவற்றை ஒவ்வொன்றாக விளக்குக.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

07. சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகளின் நன்மைகள் எவை?

➤ அளவுரீதியான அதிகரிப்பு

.....	
.....	
.....	

➤ பண்புரீதியான அதிகரிப்பு

.....	
.....	
.....	

08. சமூக சுகாதாரப் பிரச்சினைகள் என்றால் என்ன?

.....	
.....	
.....	

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

.....	
.....	
.....	

10. சூழல் மாசடைதல் என்றால் என்ன?

.....	
.....	

11. சூழல் மாசடைதலுக்குட்படும் சில சூழற்கூறுகளைத் தருக.

.....	
.....	

12. வளி மாசடைதல் என்றால் என்ன?

.....	
.....	

13. வளி மாசடைவதால் ஏற்படும் நோய்கள் எவை?

.....	
.....	

14. நீர் மாசடைதல் என்றால் என்ன?

.....
.....
.....

15. நீர் மாசடைவதால் ஏற்படும் நோய்கள் எவை?

.....
.....
.....

16. நிலம் அல்லது மண் மாசடைதல் என்றால் என்ன?

.....
.....

17. நிலம் மாசடைவதன் பாதகமான விளைவுகள் எவை?

.....
.....

18. ஒலி மாசடைதல் என்றால் என்ன?

.....
.....

19. ஒலி மாசடைவதன் பாதகமான விளைவுகள் எவை?

.....
.....

20. சூழல் மாசடைவதற்கான காரணங்கள் எவை?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

21. சூழல் மாசடைவதைத் தவிர்ப்பதற்கான ஆலோசனைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

22. தொற்று நோய் என்றால் என்ன? உதாரணத்துடன் தருக.

.....

.....

.....

.....

23. தொற்றா நோய் என்றால் என்ன? உதாரணத்துடன் தருக.

.....

.....

.....

.....

24. நோய்கள் மூலம் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் எவை?

.....

.....

.....

25. நோய்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளக் கூடிய வழிமுறைகள் எவை?

.....

.....

26. புகைத்தல், போதைப் பொருள்களின் பாவனையால் ஏற்படும் விளைவுகள் எவை?

.....

.....

.....

.....



27. புகைத்தல், போதைப் பொருள்களின் பாவனையை தடுக்க மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

28. விபத்துக்கள் ஏற்படக்கூடிய இடங்களைத் தருக.

.....

.....

.....

29. அனர்த்தங்களுக்கு உதாரணம் தருக.

.....

.....

30. விபத்துக்கள், அனர்த்தங்கள் காரணமாக ஏற்படும் விளைவுகள் எவை?

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

32. குற்றங்கள் என்றால் என்ன?

.....

.....

33. துஷ்பிரயோகம் என்றால் என்ன?

.....

.....

34. குற்றங்கள் மற்றும் துஷ்பிரயோகம் என்பவற்றிற்கு உதாரணம் தருக.

.....

.....

.....

35. குற்றங்கள், துஷ்பிரயோகங்களால் ஏற்படும் விளைவுகள் எவை?

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

37. சமூக சுகாதார மேம்பாடு என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....

38. சமூக சுகாதார மேம்பாட்டின் ஊடாக எவற்றை தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்?

.....

.....

.....

39. சமூக சுகாதார மேம்பாட்டிற்காக மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகளை உதாரணத்துடன் தருக.?

➤ ஆரோக்கியம் தொடர்பான கொள்கைகளை உருவாக்குதல்

.....

.....

.....

.....

.....

- சுகாதாரச்சேவை மீளுவாக்கமும் அவற்றினால் உச்சப் பயனைப் பெற்றுக் கொள்ளலும்

.....

.....

.....

.....

.....

- தனியாள் தேர்ச்சி மற்றும் அறிவு விருத்தி

.....

.....

.....

.....

.....

- சுகாதார நேயமான சூழலை உருவாக்குதல்

.....

.....

.....

.....

.....

- சமூகப் பங்களிப்பினைப் பெற்றுக் கொள்ளல்

.....

.....

.....

.....

.....



02 சுயதிறனியல் நிறைவினை எட்டுவதற்கு முயல்வோம்

01. மனிதர்களது தேவைகள் பற்றி விசேட ஆராய்ச்சியை மேற்கொண்ட மானுடவியலாளர் யார்?

.....

02. இவரது கோட்பாட்டின் பிரதான அம்சம் எது?

.....

03. மாஸ்லோவின் தேவைக் கோட்பாடு எது?

04. உம்மில் காணப்படும் ஆற்றல்கள் அல்லது திறன்களை தருக.

.....
.....
.....

05. தனிநபர் ஒருவரிடம் காணக்கூடிய ஆற்றல்கள் மூலம் அடையக்கூடிய நிலைகளை தருக.

.....
.....
.....
.....

06. சுயதிறனியல் நிறைவு என்றால் என்ன?

.....
.....
.....
.....

07. சுயதிறனியல் நிறைவைப் பெறுவதற்கு ஒருவர் கொண்டிருக்க வேண்டிய சிறப்பம்சங்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

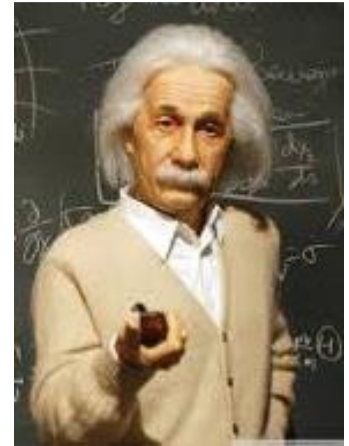
08. சுயதிறனியல் நிறைவை உச்ச அளவில் பெற்றுக்கொண்டவர்கள் யாவர்?

.....

.....

.....

.....





01. சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுதல் ஏன் அவசியமாகும்?

.....

.....,

.....

02. சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவதற்கு இடையூறை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் எவை?

.....

03. சரியான கொண்ணிலை என்றால் என்ன?

.....

.....

.....,

.....

.....

04. சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவதால் ஏற்படும் பயன்கள் எவை?

.....,

.....

.....

.....

.....

05. உடல் ரீதியான குறைபாடுகள் ஏற்படுவதற்கான பிரதான காரணிகள் எவை?

.....

[illegible]

.....

.....

.....

.....

Year	Number of people (millions)
1990	40
1991	42
1992	43
1993	45
1994	48
1995	50
1996	52
1997	55
1998	58
1999	60
2000	62
2001	65
2002	68
2003	70
2004	72
2005	75
2006	78
2007	80
2008	82
2009	85
2010	88

09. நோய் நிலைமைளை விளக்குக.

.....

.....,

.....

.....,

.....

.....,

.....

10. பிழையான கொண்ணிலைகளை விளக்குக.

.....

.....,

.....

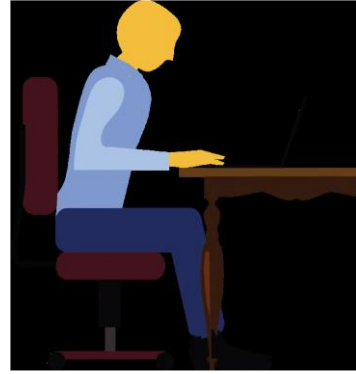
.....

.....,

.....



சரியானது



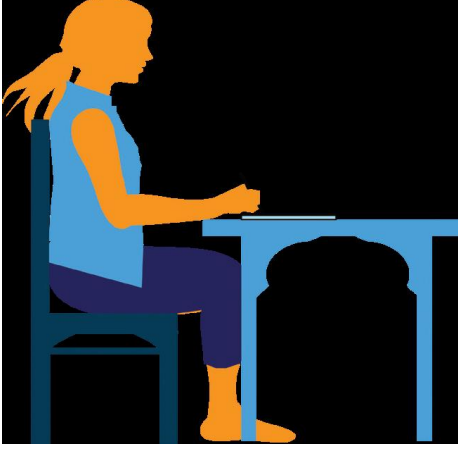
பிழையானது



சரியானது



பிழையானது



சரியானது



பிழையானது

11. பிழையான செயற்பாடுகள் மற்றும் சந்தர்ப்பங்கள் அட்டவணைப்படுத்துக.

13. பிழையான கொண்ணிலைளால் ஏற்படும் குறைபாடுகளைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்காகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சுகாதாரப் பழக்கங்கள் எவை?



04 ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் மற்றும் வெளிக்கள விளையாட்டுக்களை
அறிவோம்

01. விளையாட்டுக்கள் என்றால் என்ன?

.....

.....

02. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

03. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகளின் சிறப்பியல்புகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

04. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களை நடைபெறும் இடத்துக்கேற்ப எவ்வாறு
வகைப்படுத்தலாம்?

➤ நீர் விளையாட்டுக்கள்

.....

.....

.....

.....

➤ ஐஸ் விளையாட்டுக்கள்

.....

.....

.....

.....

➤ பனி விளையாட்டுக்கள்

.....

.....

.....

➤ வானில் மேற்கொள்ளப்படும் விளையாட்டுக்கள்

.....

.....

.....

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



05. வெளிக்களக் கல்வி என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

06. வெளிக்கள கல்வியின் குறிக்கோள்கள் எவை?

.....	
.....	
.....	

07. வெளிக்களக்கல்விச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் கிடைக்கும் அனுபவங்களைத் தருக.

.....

.....,

.....

.....,

.....,

.....,

.....,

.....,

08. வெளிக்களக் கல்விச் செயற்பாடுகளைத் தருக.

✓ இயற்கையுடனான வன வாழ்வு

.....

.....,

.....,

.....,

.....,

.....,

✓ வெளிக்களத்தில் உணவு சமைத்தல்

.....,

.....,

.....,

✓ பாசறை நுட்ப முறைகள்

.....,

.....,

✓ ஆய்வும் இரசனை விளையாட்டுக்களும்

.....

.....,

.....,

.....,

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

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





01. வொலிபோல் உலகில் எப்போது யாரால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது?

.....

02. வொலிபோல் விளையாட்டு இலங்கையில் எப்போது யாரால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது?

.....

03. ஆரம்பத்தில் இவ்விளையாட்டு எவ்வாறு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது?

.....

04. வொலிபோல் விளையாட்டின் விசேட தன்மைகளை தருக.

.....

05. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்களை தருக.

.....

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

.....

[illegible]

07. வெற்றிகரமான அறைதலொன்றின்போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10. வெற்றிகரமான தடுத்தலொன்றின்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?



01. உலக வலைப்பந்தாட்ட வரலாற்றை தருக.

.....

02. இலங்கையின் வலைப்பந்தாட்ட வரலாற்றை தருக.

.....

03. ஓர் அணியில் விளையாடும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?

.....

04. வலைப்பந்தாட்ட மைதானத்தை அளவீடுகளோடு தருக.

05. அதிகளவு பரப்பு தூரத்தில் விளையாடக்கூடிய வீரர் யார்?

.....

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

07. வலைப்பந்தாட்ட திறன்களை தருக.

.....

.....

.....

.....

08. தாக்குதல் என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

09. தாக்குதலின் போது ஏற்படும் இடையூறுகளை தருக.

.....

.....

.....

10. பாதுகாத்தலின் நோக்கம் யாது?

.....

.....

.....

11. பாதுகாத்தலை மேற்கொள்ளும் முறைகளைத் தந்து விளக்குக.

.....

.....

.....

.....

.....

12. பந்தை பேற்றுக்கெய்தலை விளக்குக.

13. தாக்குதல், பாதுகாத்தல் திறன்களைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் எவை?

✓ குறுக்கும் நெடுக்குமாக ஓடுதல்

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

✓ இருவர் வீதம் தாக்குதல், பாதுகாத்தல் பயிற்சி பெறல்

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

14. எய்தல் திறனைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

15. தாக்குதல், பாதுகாத்தல் மற்றும் எய்தலில் ஏற்படும் தவறுகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



[illegible]

.....

.....

.....

.....

.....,

Year	Number of people (millions)
1990	55
1995	60
2000	70
2005	80
2010	95

.....5.....

.....

.....5.....

.....

Handwriting practice lines with dotted midlines and dashed arrows indicating stroke direction.

08. பேறுகாத்தல் திறனைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் எவை?

✓ தரையில் உருண்டவாறு நேராக வரும் பந்தைக் காப்பதற்கான பயிற்சி

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



✓ மார்புக்கு அல்லது வயிற்றுக்கு நேராக வரும் பந்தைக் காத்தல்

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

01. குறுங்கோல் மாற்றத்தின்போது குறுங்கோலைக் கொண்டுவரும் வீரரால் அடுத்த வீரருக்குக் குறுங்கோலைக் கொடுக்கும் நுட்ப முறைகள் இரண்டாகும். அவை எவை?

.....

02. மேற்கை முறையை விளக்குக.

.....

03. கீழ்க்கை முறையை விளக்குக.

.....

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

.....

05. உட்புற மாற்றத்தை விளக்குக.

.....

06. வெளிப்புற மாற்றத்தை விளக்குக.

.....

.....

.....

.....

.....

07. கலப்பு மாற்றத்தை விளக்குக.

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

09. பார்த்து மாற்றுதலை விளக்குக.

.....

.....

.....

.....

.....

10. பார்க்காது மாற்றுதலை விளக்குக.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

11. குறுங்கோல் மாற்றும் திறனைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் எவை?

.....

.....

.....

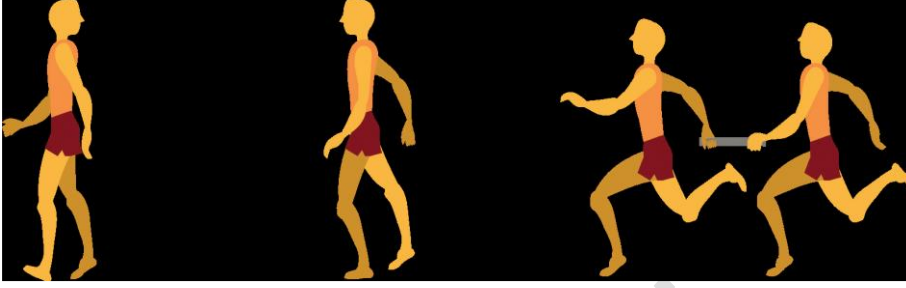
.....

.....

.....

.....

.....



12. குறுங்கோல் மாற்ற விதிமுறைகள் எவை? படத்தோடு விளக்குக.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

பாய்தல் நிகழ்வுகளின் வகைகள்.



01. நீளம் பாய்தல் நுட்ப முறைகளைத் தருக.

.....

.....

.....

.....

02. நீளம் பாய்தலின் படிமுறைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

03. நீளம் பாய்தலில் தொங்கும் நுட்பமுறையை விளக்குக.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

04. நீளம் பாய்தல் திறன்களைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

05. நீளம் பாய்தலில் பிழையான பாய்ச்சல் எனக் கருதப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10 போசணைத் தேவைகளை நிறைவு செய்வோம்

01. உணவின் தொழிற்பாடுகளைத் தருக.

.....

.....

.....

02. போசணைகளின் இரண்டு வகைகளும் எவை?

.....

.....

03. மா போசணைகள் எவை?

.....

.....

04. நுண் போசணைகள் எவை?

.....

.....

05. எமது உடலுக்கு தேவையான பிரதான உணவின் ஆறு வகைகளும் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

06. நிறையுவு என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

07. போசணைத் தேவை மாற்றமடையும் பருவங்களைத் தருக.

08. குழந்தைப் பருவப் போசணைத் தேவைகளை விளக்குக.

.....

.....,

.....,

.....,

.....,

.....,

.....,

.....,

.....,

.....,

✓ ஆறு மாதங்களின் பின்னர் வழங்கக்கூடிய உணவுகள்

09. பிள்ளைப் பருவப் போசணைத் தேவைகளை விளக்குக.

.....

.....,

.....,

.....,

.....,

.....,

.....,

.....,

.....,

.....,

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

11. கட்டிளமைப் பருவப் போசணைத் தேவைகளை விளக்குக.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

12. கட்டிளமைப் பருவத்தில் பாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் உணவுப் பழக்கங்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

14. வாலிப மற்றும் நடுத்தரப் பருவத்தினரின் போசணைத் தேவைகளை விளக்குக.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

15. வாலிபப் பருவத்திலும் நடுத்தரப் பருவத்திலும் பின்பற்றும் பிழையான உணவுப் பழக்கங்களினால் ஏற்படும் பாதகமான விளைவுகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

16. வயோதிபப் பருவத்தினரின் போசணைத் தேவைகளை விளக்குக.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

17. வயோதிபப் பருவத்தில் ஏற்படத்தக்க மாற்றங்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

18. வயோதிபப் பருவத்தினரின் போசணைத் தேவையின்போது பின்பற்றும் நடைமுறைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

20. விசேட போசணைத் தேவைகள் உடையவர்களை பட்டியலிடுக.

.....

.....,

.....

.....

.....,

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

.....

.....,

.....

.....,

22. தாய் சேய் நலச் சிகிச்சை நிலையங்களில் வழங்கப்படும் சில போசணைகளும் மருந்து வகைகளும் எவை?

.....

.....,

.....

.....

.....

.....,

.....

.....

.....

.....,

23. பாலுட்டுந் தாய்மார்களின் விசேட போசணைத் தேவைகள் எவை?

.....

.....,

.....

.....

.....,

24. விளையாட்டு வீரர்களின் விசேட போசணைத் தேவைகளை விளக்குக.

.....

.....,

.....

.....

.....

.....

.....,

.....

.....

.....,

25. சீரான போசணையைப் பெறுவதனால் விளையாட்டு வீரர்களுக்குக் கிடைக்கும் அனுகூலங்கள் எவை?

.....

.....

.....,

.....

.....

.....,

.....

.....

26. நோயாளிகளின் விசேட போசணைத் தேவைகளை விளக்குக.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

27. தாவர உணவுகளை மட்டும் உட்கொள்வோரின் விசேட போசணைத் தேவைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

29. போசணைமிக்க உணவுகளைப் பெற்றுக்கொள்ள உங்களால் வழங்கப்படக் கூடிய பங்களிப்பு எவை?

.....

.....

.....

.....

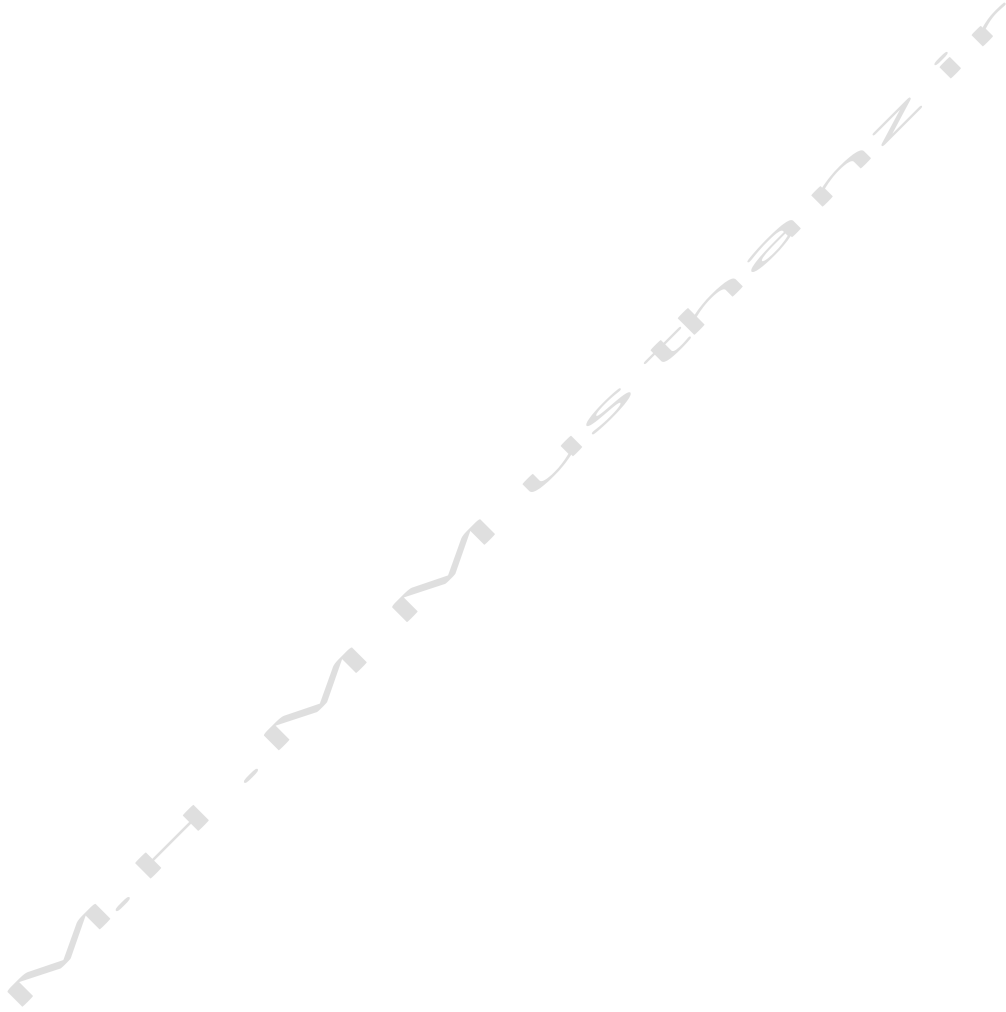
.....

.....

.....

.....

28. ುுசணு ುுடர்புன தவறான நம்புக்கைகள் ஁வு?



01. தோலினால் ஆற்றப்படும் தொழில்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

02. தோலில் ஏற்படும் நோய்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

03. தோலைப் பாதுகாப்பதற்கான சுகாதார நடைமுறைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

04. தலைமயிர் தொடர்பான நோய்கள் எவை?

.....

.....

05. தலைமயிர் சார்ந்த நோய்களைத் தவிர்ப்பதற்கான சுகாதார நடைமுறைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

06. நகங்கள் சார்ந்த நோய்கள் எவை?

07. நகங்களைப் பாதுகாப்பதற்கான சுகாதார நடைமுறைகள் எவை?

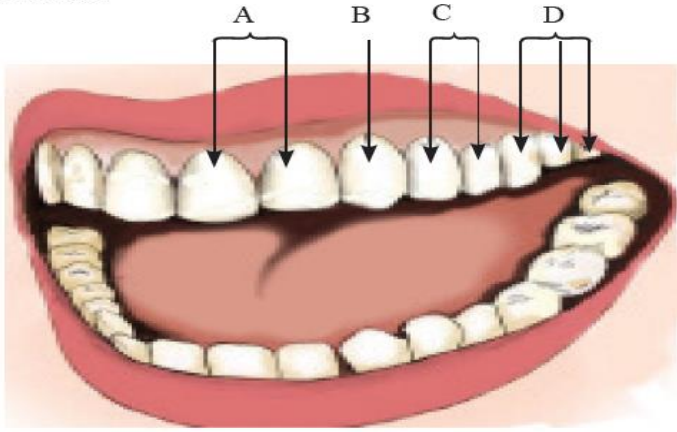
உதடுகள்

01. உதடு சார்ந்த நோய்கள் எவை?

02. உதடுகளைப் பாதுகாப்பதற்கான சுகாதார நடைமுறைகள் எவை?

பற்கள்

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



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

01. பற்களில் ஏற்படும் நோய்கள் எவை?

.....
.....

02. பற்களைப் பாதுகாப்பதற்கான சுகாதார நடைமுறைகள் எவை?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

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 முடிக்கொள்ளும். இதனால் கண்ணுக்கு ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக் குறைவடையும்.

01. கண்ணில் ஏற்படும் நோய்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

02. கண்களைப் பாதுகாப்பதற்கான சுகாதார நடைமுறைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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 சம்பந்தப்படுகின்றன.
 - செவிகள் உடற் சமநிலைக்குக் காரணமாக அமைந்துள்ளன.

01. செவிகளில் ஏற்படும் நோய்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

02. செவியின் சுகாதாரத்தைப் பாதுகாப்பதற்கான நடைமுறைகள் எவை?

.....

.....

.....

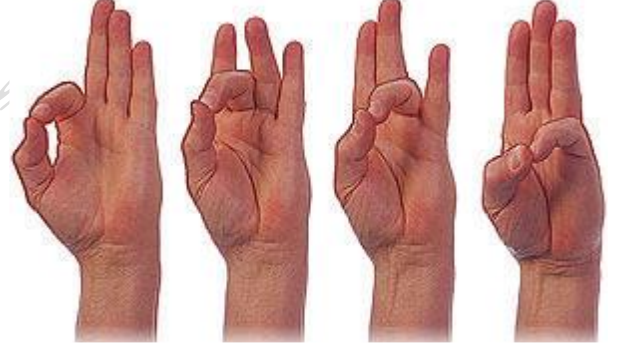
.....

.....

.....

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?

.....

.....

.....

.....

.....

02. விரல்களைப் பாதுகாப்பதற்கான சுகாதார நடைமுறைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

12 ஆரோக்கியம் சார்ந்த உடற்றகைமையை விருத்தி செய்வோம்

01. உடற்றகைமை என்றால் என்ன?

.....,

.....,

02. உடற்றகைமைகளின் வகைகளைத் தந்து விளக்குக.

Handwriting practice lines with a diagonal watermark reading "www.englishgrammar.com".

03. உடற்றகைமைச் சோதனைகளின் ஒழுங்குமுறைகளைத் தருக.

04. ஆரோக்கியம் சார்ந்த உடற்றகைமைச் சோதனைகளின்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

Handwriting practice lines with a dotted midline and a dashed midline. The page includes a large, stylized letter 'A' in the top left corner, followed by several rows of dotted lines for tracing and dashed lines for independent writing practice.

- இதயம் மற்றும் குருதிக்கலன்கள் (சுவாசப்பைகள்) சார்ந்த தாங்கு திறனை அளவிடுதல்
- இதயம் மற்றும் குருதிக்கலன்கள் (சுவாசப்பைகள்) சார்ந்த தாங்கும் திறன் என்பது

.....,

.....,

.....,

.....,

.....,

.....,

- தசைநார்களின் தாங்குதிறனை அளவிடுதல்
- தசைகளின் தாங்குதிறன் என்பது

.....,

.....,

.....,

.....,

.....,

.....,

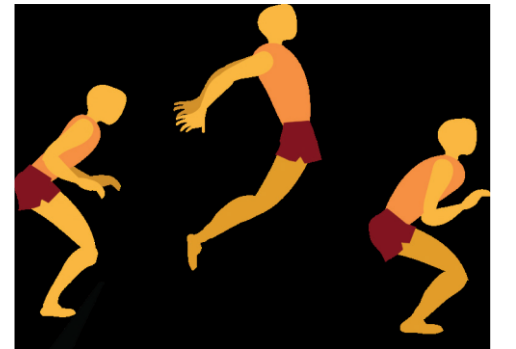
- தசை நார்களின் சக்தியை அளவிடுதல்
- தசைநார்களின் சக்தி என்பது

.....,

.....,

.....,

.....,



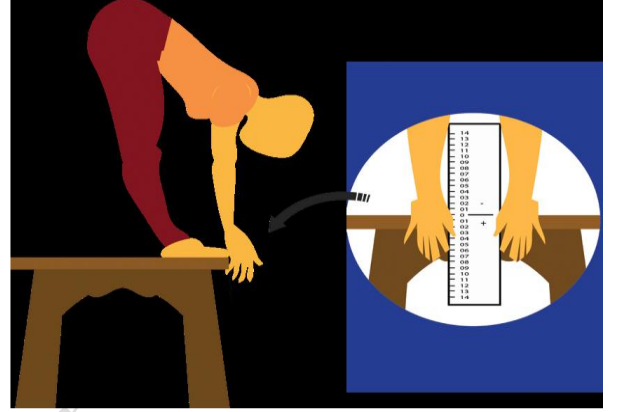
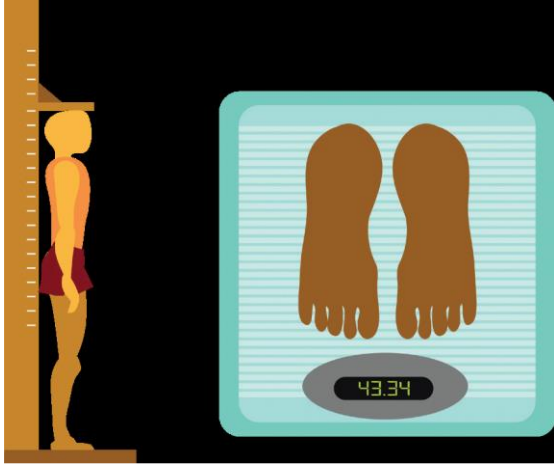
- நெகிழும் தன்மையை அளவிடுதல்
- நெகிழும் தன்மை என்பது

.....

.....

.....

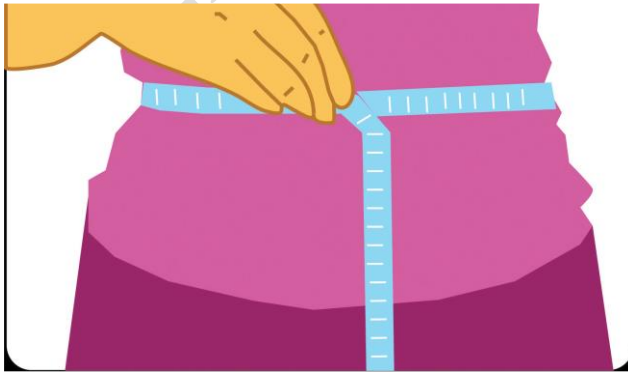
.....



- 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?

.....
.....

02. கட்டொன்றில் காணப்பட வேண்டிய சிறப்பியல்புகள் எவை?

.....
.....

03. பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படும் கட்டுக்களும் முடிச்சுக்களும் எவை?

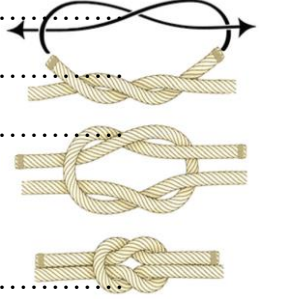
.....
.....
.....
.....
.....
.....

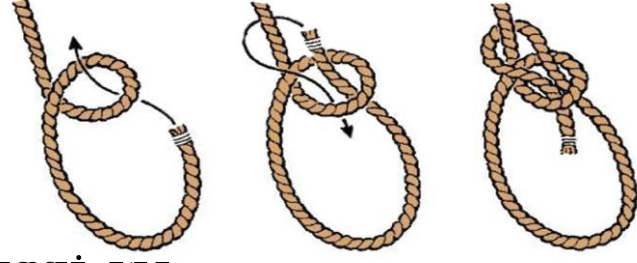
➤ ஆண் முடிச்சு அல்லது நேர்க்கட்டு பயன்படும் சந்தர்ப்பங்களைத் தருக.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

➤ துணிக்கட்டு அல்லது ராவல் முடிச்சு பயன்படும் சந்தர்ப்பங்களைத் தருக.

.....
.....





- வழுக்காத சுருக்கு முடிச்ச பயன்படும் சந்தர்ப்பங்களைத் தருக.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- பலாப்பட்டை முடிச்ச அல்லது எட்டுரு முடிச்ச பயன்படும் சந்தர்ப்பங்களைத் தருக.

.....

.....

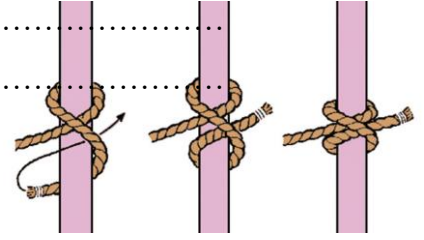
.....

.....

.....

.....

.....



- சதுரக்கட்டு பயன்படும் சந்தர்ப்பங்களைத் தருக.

.....

.....

.....

.....

.....



➤ கத்தரிக்கோலுரு முடிச்சு பயன்படும் சந்தர்ப்பங்களைத் தருக.

.....,

.....,

.....,



01. தீக்குவியல் பயன்படுத்தப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

.....

.....

02. தீக்குவியல் அமைக்கும்போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

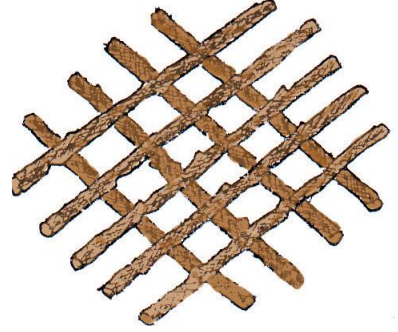
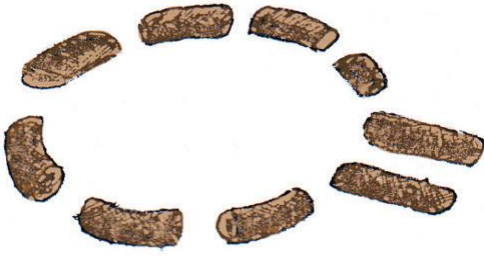
.....

.....

.....

.....

.....



03. வெவ்வேறு தீக்குவியல் வகைகளைத் தருக.

.....

.....

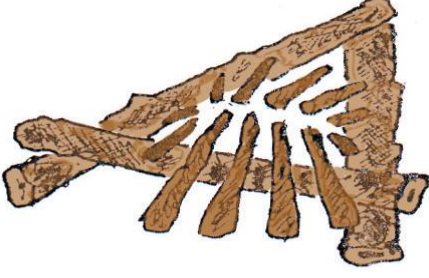
தீக்குவியல் அமைத்தல்

✓ A வடிவிலான தீக்குவியல்

.....

.....

.....



✓ தெறிப்புத் தீக்குவியல்

.....

.....

.....

.....

.....

.....



✓ செவ்வகத் தீக்குவியல்

.....

.....

.....



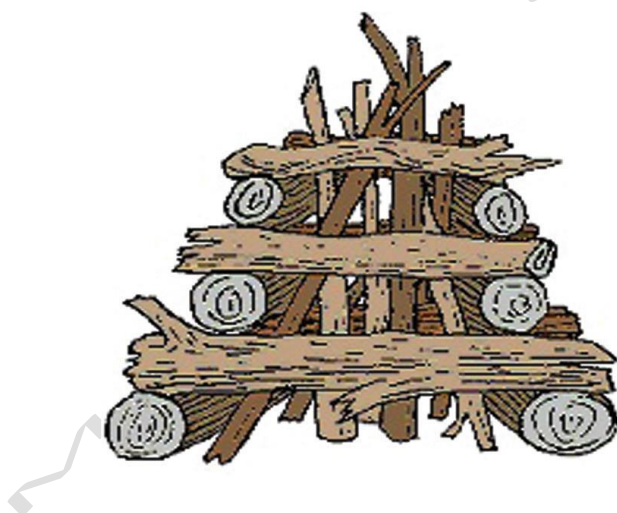
✓ பிரமிட் தீக்குவியல்

.....

.....

.....

.....



04. தீக்குவியல் எரிப்பதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

.....,

.....,

.....,

.....,

.....,

.....,

.....,

.....,



05. தீக்குவியல் கண்காட்சி என்றால் என்ன?

.....,

.....,

.....,



15 கூட்டாகத் திறந்த வெளியில் உணவு சமைப்போம்

01. திறந்தவெளிப் பாசறை அமைக்கும் போது முன்னாயத்துடனான செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவதனால் கிடைக்கும் அனுகூலங்கள் எவை?

.....,

.....,

.....,

.....,

.....,

.....,

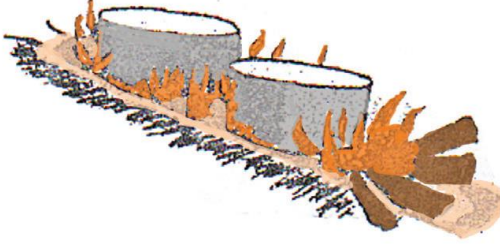
.....,

.....,

02. திறந்த வெளியில் உணவு சமைப்பதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் அடுப்பு வகைகள் எவை?

✓

✓



✓



✓

.....

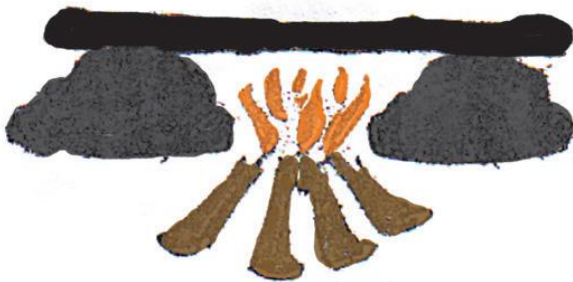
✓

.....



✓

.....



✓

.....



03. உணவைச் சமைப்பதற்கென அடுப்பைப் பற்றவைக்கும்போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

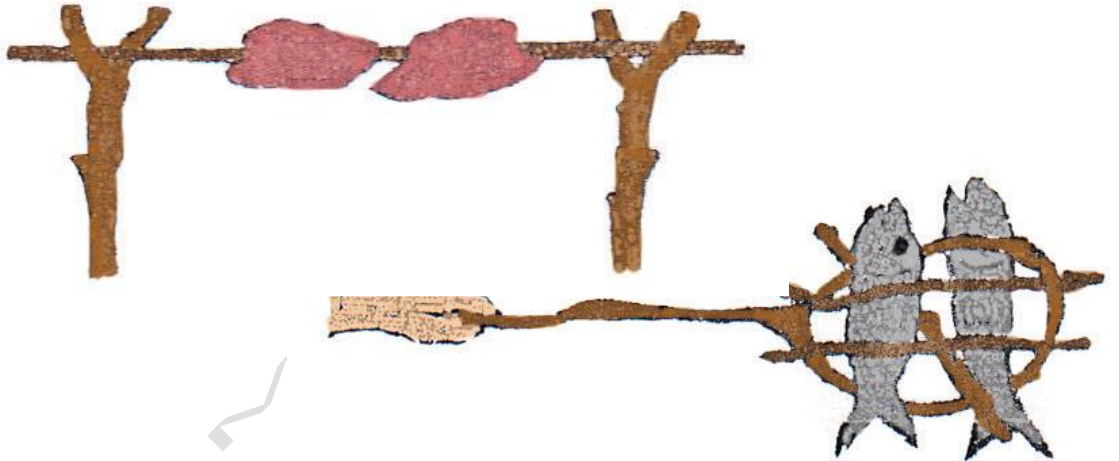
.....

04. திறந்த வெளியில் சமைக்கத்தக்க உணவு வகைகள் எவை?

✓



✓



✓



✓

பாய்தல் நிகழ்வுகளின் வகைகள்.

பாய்தல் நிகழ்ச்சிகள்



நீளம் பாய்தல்
முப்பாய்ச்சல்



உயரம் பாய்தல்
கோலூன்றிப் பாய்தல்

01. உயரம் பாய்தல் நுட்பமுறைகளைத் தருக.

.....

.....

.....

.....

.....

02. உயரம் பாய்தல் நுட்பமுறையின் பொதுவான படிமுறைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

03. உயரம் பாய்தலின் பொஸ்பெரி :புளொப் நுட்பமுறையை விளக்குக.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

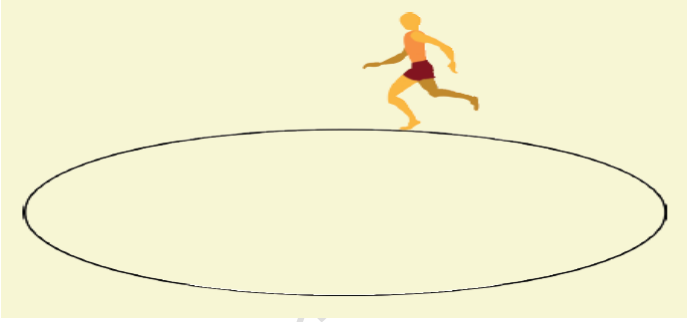
.....



04. பொஸ்பெரி ஃபுளோப் முறையின் அணுகல் ஓட்டத்தைப் பயில்வதற்கான செயற்பாடுகள் எவை?

.....

.....



.....

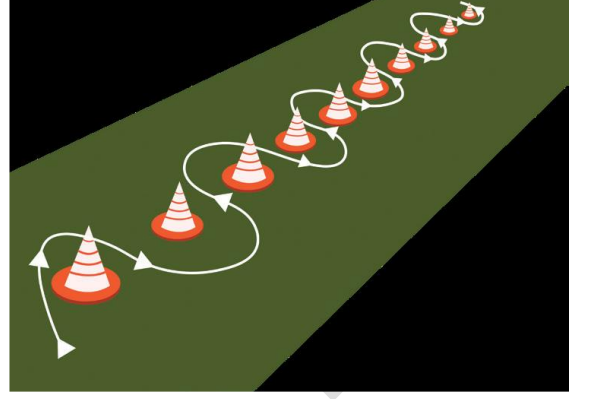
.....

.....

.....

.....

✓



05. பொஸ்பெரி .புளொப் முறையில் மிதித்தெழுதலைப் பயில்வதற்கான செயற்பாடுகளைத் தருக.

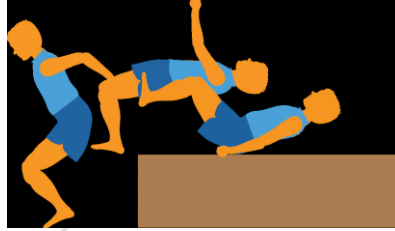
.....

.....

.....

.....

.....



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



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



07. உயரம் பாய்தல் விதிமுறைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

எறிதல் நிகழ்வுகளின் வகைகள்

எறிதல் நிகழ்ச்சிகள்



01. குண்டுபோடுதல், தட்டெறிதல் நிகழ்ச்சிகளைப் பல படிமுறைகளின் கீழ் விபரிக்கலாம். அவை எவை?

.....

02. வலுக் கொண்ணிலை என்றால் என்ன?

.....



03. வலுக்கொண்ணிலையிலிருந்து குண்டு போடுதலை விளக்குக.

.....

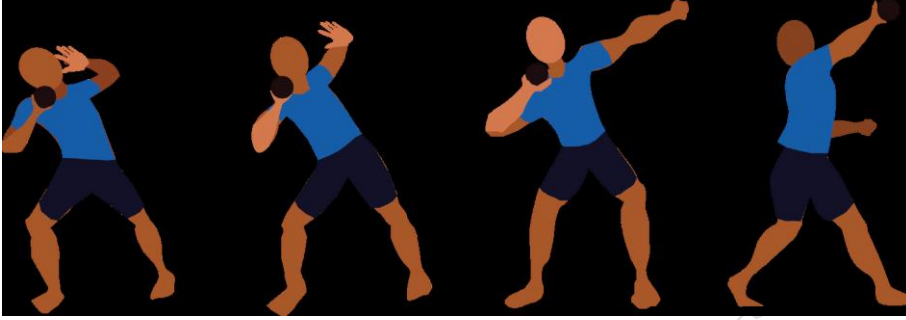
.....

.....

.....

.....

.....



04. வலுக்கொண்ணிலையிலிருந்து தட்டெறிதலை விளக்குக.

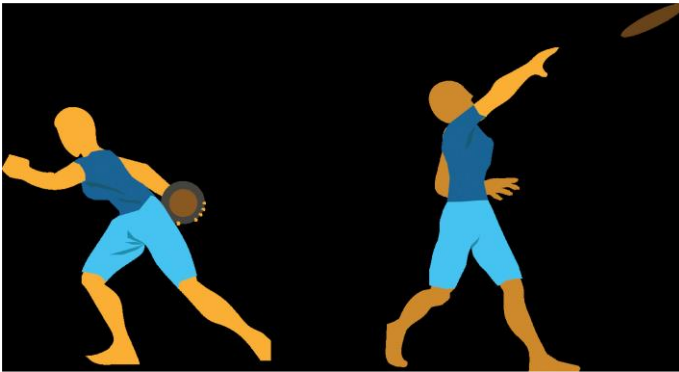
.....

.....

.....

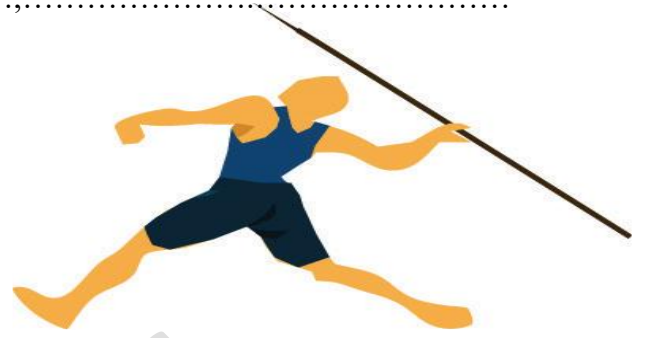
.....

.....



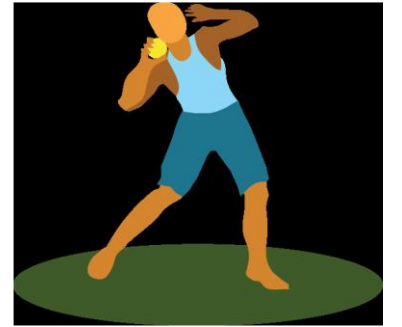
05. வலுக்கொண்ணிலையிலிருந்து ஈட்டியெறிதலை விளக்குக.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

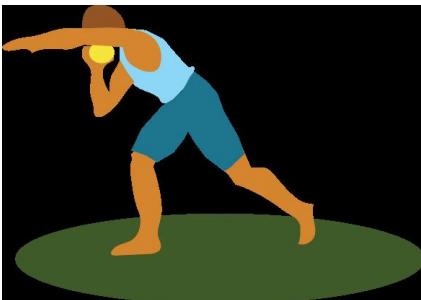


06. குண்டு போடுதலுக்கான திறனைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் எவை?

.....
.....
.....
.....



.....
.....



07. தட்டெறிதலுக்கான திறனைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் எவை?

.....,
.....,



.....,
.....,
.....,
.....,



.....,
.....,
.....,

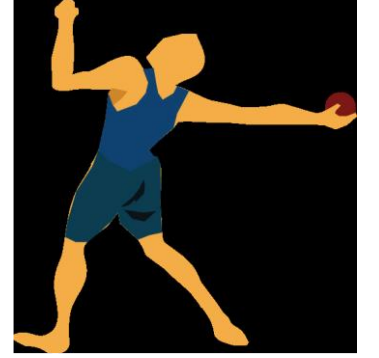


.....,
.....,



08. ஈட்டி எறிதலுக்கான திறனைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் எவை?

.....,
.....,
.....,



.....,
.....,
.....,



18 விளையாட்டின் மூலம் சமூக விழுமியங்களை விருத்தி செய்வோம்

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

02. விதிமுறைகள் என்றால் என்ன?

03. விளையாட்டு ஒழுக்க விழுமியங்கள் என்றால் என்ன?

04. விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்க விழுமியங்களுக்கு இயைவாகச் செயற்படாதுவிடின் அது விளையாட்டு வீரனுக்கும் அணிக்கும் பாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். ஆவை எவை?

05. சமூகத்தில் விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்க விழுமியங்களுக்கு இசைவாக நடப்பதன் முக்கியத்துவம் என்ன?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

06. விளையாட்டின் மூலம் அடையும் சிறந்த பண்புகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

07. தமது அணியிலுள்ள அங்கத்தினருடன் செயலாற்றும்போது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நற்பண்புகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

08. எதிரணி வீரர்களுடன் செயலாற்றும்போது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நற்பண்புகள் எவை?

.....,

.....,

.....,

.....,

.....,

.....,

.....,

09. நடுவர்களோடு செயலாற்றும்போது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நற்பண்புகள் எவை?

.....,

.....,

.....,

.....,

.....,

.....,

.....,

10. பார்வையாளர்களோடு செயலாற்றும்போது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நற்பண்புகள் எவை?

.....,

.....,

.....,

.....,

.....,

11. பார்வையாளர்களிடம் இருக்க வேண்டிய நற்பண்புகள் எவை?

.....,

.....,

.....,

.....,

.....,

.....,

.....,



01. வாழ்க்கையின் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் பல்வேறு சவால்களுக்கு முங்கொடுக்க வேண்டி ஏற்படுகின்றது. ஆவை எவை?

.....

.....

.....

02. உள மற்றும் சமுகத் தகைமைகள் எங்கு உதவுகின்றன?

.....

.....

.....

03. உள மற்றும் சமுகத் தகைமைகளுக்கு உதவும் தேர்ச்சிகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

04. ஆக்கத்திறன் மற்றும் ஆராய்ச்சிச் சிந்தனை ஆற்றல் என்பது...

.....

.....

.....

05. உங்களது சிந்தனை ஆற்றல்களை எவ்வாறு வளர்த்துக் கொள்ளலாம்?

.....

.....

.....

.....

Handwriting practice sheet with 10 rows of dotted lines for tracing and writing. A faint watermark 'www.englishworksheetsland.com' is visible diagonally across the bottom right.

.....

.....

.....



20 பால்நிலை சார்ந்த பொறுப்புக்களை இனங்காண்போம்

- ✓ 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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

➤ பால்நிலைப் பகுப்பின் காரணமாக ஏற்படத்தக்க பிரச்சினைகள்

- 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

- ஆரோக்கியமான பிள்ளையொன்றைப் பெறுவதில் கர்ப்பிணித் தாய் பின்பற்ற வேண்டிய வழிமுறைகள்

.....,

.....,

.....,

.....,

.....,

.....,

.....,

.....,

.....,

.....,

- பிள்ளைகள் தொடர்பில் பெற்றோருக்குள்ள பொறுப்புகள்

.....,

.....,

.....,

.....,

.....,

.....,

.....,

.....,



21 சமூகச் சவால்களை வெற்றிகொள்வோம்

01. சுற்றாடற் சவால்களை தருக.

.....

.....

02. பிரதான சமூகச் சவால்கள் எவை?

.....

.....

.....

03. உணவின் வகைகளைத் தருக.

.....

இயற்கை உணவுகள்	செயற்கை உணவுகள்

- ✓ 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

.....

.....

.....

.....

செயற்கை உணவுகள்

✓ பதப்படுத்திய உணவுகள் (Processed foods) என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

✓ உடன் உணவுகள் (Fast foods) என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....

.....

✓ பயன்குறைந்த உடன் உணவுகள் (junk foods) என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

05. செயற்கையுணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டியது ஏன்?

உணவின் தன்மை	தீய விளைவுகள்

➤ எமக்கு ஏற்படும் நோய்கள் இரண்டு வகைப்படும்

.....

.....

தொற்றும் நோய் / பரவும் நோய்கள்	தொற்றாத நோய் / பரவாத நோய்கள்

தொற்று நோய்கள்

01. தொற்றும் நோய்கள் பல்வேறு காரணிகளால் பரவுகின்றன. அவை எவை?

.....

.....

.....

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 நோயறிகுறிகள்

.....

.....

.....

- ✓ அந்நோயறிகுறிகள் தோன்றியவுடன் எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகள்

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....



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

.....

.....

.....



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

.....

.....

.....



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

.....

.....

.....

✚ தைபோயிட்டுக் காய்ச்சல் (நெருப்புக் காய்ச்சல்)

- ✓ இது அசுத்தமான உணவு, நீர் ஆகியன மூலம் பரவும் நோயாகும்.
- ✓ நோயைத் தவிர்ப்பதற்குச் சுத்தமான உணவு மற்றும் நீரை உட்கொள்ள வேண்டும்.
- ✓ தைபோயிட்டுக் காய்ச்சல் நோயறிகுறிகள்

.....

.....

.....

✚ வயிற்றோட்டம்

- ✓ இந்நோய்க்குக் காரணம் ஒருவகைப் பற்றீரியாவாகும்.
- ✓ இது அசுத்தமான உணவு மற்றும் நீரினால் பரவும் இன்னுமொரு நோயாகும்.
- ✓ வயிற்றோட்ட நோயறிகுறிகள்

.....

.....

.....

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 வாழமுடியாததாயினால் உயிருள்ள கலங்களில் மாத்திரமே வாழ முடியும்.
- ✓ HIV தொற்றலை இனங்காண்பதற்கான சரியான முறை குருதியைப் பரிசோதனையாகும்.

HIV தொற்றும் முறை	HIV தொற்றாத முறை

- தொற்றும் நோய்களைத் தவிர்ப்பதற்காக எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள்

.....

.....

.....

.....

.....

.....

தொற்றாத நோய்கள்

- தொற்றாத நோய்கள் பல்வேறு காரணிகளால் ஏற்படுகின்றன

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....,

.....,

.....,

.....,

.....,

.....,

உயர் குருதியழுக்கம்

- ✓ உயர் குருதியழுக்கம் என்பது குருதியின் அழுக்கம் அதிகரிப்பதாகும்
- ✓ இது ஆபத்தானதாகையால் உயர் குருதியழுக்க நோயாளர்கள் தொடர்ச்சியாக குருதியழுக்கத்தைப் பரீட்சித்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.
- ✓ உயர் குருதியழுக்க நோயறிகுறிகள்

.....

.....

.....

இதய நோய்கள்

- ✓ இதயத் தசைகளுக்குக் குருதி வழங்கும் முடியுரு நாடி குறுகுவதால் அல்லது அதனுள் குருதிக் கட்டியொன்று இறுகுவதன் காரணமாக இதய நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.
- ✓ இதய நோயறிகுறிகள்

.....,

.....,

.....,

.....,

- ✓ இதய நோயறிகுறிகள் தோன்றுமாயின் விரைவாக வைத்தியரின் உதவியை நாட வேண்டும்.

புற்றுநோய்

- ✓ உடலில் உள்ள சில பகுதிகள் அசாதாரண முறையில் விருத்தியடைவதால் புற்றுநோய் ஏற்படுகின்றது.
- ✓ உடலின் பல்வேறு உறுப்புகளில் புற்றுநோய் ஏற்படலாம். அவ்வுறுப்புகளுக்கேற்ப புற்றுநோய்கள் பெயரிடப்படுகின்றன.
- ✓ உ + ம் : - வாய்ப்புற்று, மார்புப்புற்று நோய், கருப்பைப் புற்றுநோய் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.
- ✓ புற்று நோய் காணப்படுமிடங்களுக்கேற்ப நோயறிஞர்களும் 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 நோயறிஞர்கள்

.....

.....

.....

- ✓ சிறுநீரகநோய்கள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்

.....

.....

.....

.....

.....

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**

.....

.....

.....

- ✓ 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**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

➤ **தொற்று நோய்கள், தொற்றாத நோய்கள் காரணமாக எதிர்கொள்ள வேண்டிய சவால்கள்**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 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 பாதிப்புகள்ஓ

.....

.....

.....

- ✓ அனர்த்தங்களைத் தடுப்பதற்கும் அதனால் ஏற்படும் பாதிப்புகளைக் குறைப்பதற்கும் எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள்

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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 தொழிநுட்பம் காரணமாக ஏற்படும் விளைவுகள்

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ✓ நவீன தொழினுட்பத்தின் விரும்பத்தகாத விளைவுகள்

.....,

.....,

.....,

.....,

.....,

- ✓ நவீன தொழில்நுட்பத்தை உபயோகமான முறையில் பயன்படுத்தக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள்

.....,

.....,

.....,

.....,

.....,



✚ 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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

✓ முரண்பாடுகள் காரணமாக ஏற்படும் பிரதிகூலமான நிலைமைகள்

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

தொலைபேசி இலக்கம் - 0758424573

நோக்கம் - இந்த தரம் 09 இற்கான செயலட்டை எனது அன்பு மாணவர்களின்

கற்றல் செயற்பாட்டிற்கு இலகுவாக இருக்குமென எதிர்பார்த்தவனாக..

எனது அன்பு மாணவர்களின் நலனை மட்டும் என்றும் எதிர்பார்த்தவனாக.

Thank you..