சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
சுயகற்றல் கையேடு



தரம் 06

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

வலயக் கல்வி அலுவலகம் - கல்முனை

www.lkedu.lk

உள்ளடக்கம்

1. ஆரோக்கியமாகவும் மகிழ்ச்சிகரமாகவும் வாழ்வோம்
2. தேவைகளையும் விருப்பங்களையும் இனங்காண்போம்
3. சரியான கொண்ணிலைகளினூடாக எமது ஆளுமையை மேம்படுத்திக் கொள்வோம்
4. ஓய்வு நேரத்தை மகிழ்ச்சிகரமாக்க விளையாடுவோம்
5. மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களின் அடிப்படைத் திறன்களை விருத்தி செய்வோம்
6. விளையாட்டு விதிமுறைகளை மதித்து விளையாடுவோம்
7. ஆரோக்கியமாக வாழ சரியான உணவு முறைகளைக் கடைப்பிடிப்போம்
8. எமது உடலை நோயின்றிப் பேணுவோம்
9. ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான உடற்றகைமைகளைப் பேணுவோம்
10. அன்றாட வாழ்வில் ஏற்படும் சவால்களை வெற்றிகொள்வோம்

www.ikeotk

01 ஆரோக்கியமாகவும் மகிழ்ச்சிகரமாகவும் வாழ்வோம்

✓ சுகாதார எண்ணக்கரு

01. ஆரோக்கியமான வாழ்வு என்றால் என்ன?

- தனிநபர் ஒருவரிடம் காணப்படும் உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக நலன்களில் பரிபூரண நிலையைப் பெற்றிருப்பதாகும்.

02. ஆரோக்கியம் அல்லது சுகாதாரத்திற்குள் உள்ளடங்கும் அம்சங்கள் எவை?

- உடல் ஆரோக்கியம்
- உள ஆரோக்கியம்
- சமூக ஆரோக்கியம்
- ஆன்மீக ஆரோக்கியம்

உடல் நலம் (Physical well - being)

01. உடல் சார்ந்த நல்வாழ்வு என்றால் என்ன?

- ஒருவர் தனது உடல் ஆரோக்கியத்தையும், உடல் சமநிலையையும் பேணுவதாகும்.

02. சிறந்த உடல் நலத்தைப் பேணுவதற்கு அவசியமான காரணிகளைத் தருக.

- தூய்மையான வளி
- சுத்தமான நீர்
- சுகாதாரப் பழக்க வழக்கம்
- ஆரோக்கியமான உணவு
- விளையாட்டும் உடற்பயிற்சியும்
- ஓய்வும் நித்திரையும்
- சிறந்த சூழல்



03. தூய்மையான வளியைப் பேணுவதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் எவை?

- வாகனங்களில் இருந்து வரும் புகையைக் குறைத்தல்
- இயந்திரங்களில் இருந்து வெளிவரும் புகையைக் கட்டுப்படுத்தல்
- பொலித்தீன் வகைகளை எரித்தலை தவிர்த்தல்
- கழிவு முகாமைத்துவத்தை முறையாக நடைமுறைப்படுத்தல்

04. அசுத்தமான இடங்களில் எவற்றைப் பாவிப்பதன் மூலம் நுரையீரல் பாதிப்பைக் குறைக்கலாம்?

- முகக்கவசம்

www.Musthanzir

05. அசுத்தமான வளியை சுவாசிப்பதனால் எவ்வகையான நோய் ஏற்படும்?

- நுரையீரல் பாதிப்பு



06. வளி மாசடைதலை எவ்வாறு குறைக்கலாம்?

- மரங்களை நடுதல்
- சூழல் மாசடையாது பாதுகாத்தல்

07. நீர் ஏன் அவசியமாகும்?

- குளிக்க
- குடிக்க
- உணவு சமைக்க

08. பாடசாலை மாணவன் ஒருவன் நாளொன்றுக்கு அருந்த வேண்டிய நீரின் அளவு யாது?

- 1.5 லீற்றர் – 2 லீற்றர்

09. சுத்தமான நீரை பெறும் வழிமுறைகளைக் தருக.

- நீரைக் கொதிக்க வைத்தல்
- நீரை வடிகட்டுதல்

10. ஆரோக்கியம் தொடர்பாக விசேடமாக கவனம் செலுத்த வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

- ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தது இரு முறையாவது பல் துலக்குதல்
- மலசலம் கழித்த பின் கைகளை சவர்க்காரமிட்டு கழுவுதல்
- உணவு உண்பதற்கு முன் கைகளை சவர்க்காரமிட்டு கழுவுதல்
- தோய்த்துலர்ந்த சுத்தமான ஆடை அணிதல்
- தினமும் குளித்தல்

11. நீர் மற்றும் சுத்தம் தொடர்பான எண்ணக்கருக்களை குறிப்பிடுக.

✓ **WASH**

- WA – WATER - நீர்
- S - SANITATION - சுத்தம்
- H - HYGIENE - சுகாதாரப்பழக்கவழக்கம்

உங்கள் அறிவுக்கு - கைகழுவும் சரியான முறை

✓ உங்கள் நகங்களைச் சீராக வெட்டிச் சுத்தமாக வைத்திருங்கள்
✓ சுத்தமான நீரில் கைகளை நனையுங்கள்
✓ கைகளின் முழு மேற்பரப்பும் மூடப்படும் அளவுக்குச் சவர்க்காரம் இடுங்கள்
✓ கீழ்வரும் படிமுறைகளுக்கமைய, கைகளைக் கழுவுங்கள்

- கைகள் இரண்டையும் ஒன்றாக சேர்த்து தேய்க்கவும்
- கைகளின் வெளிப் புறப்பாகங்களைத் தேய்க்கவும்
- விரலிடுக்குகளை நன்றாகத் தேய்க்கவும்
- விரல்களின் பின்புறத்தை நன்றாகத் தேய்க்கவும்
- பெருவிரலின் வெளிப்பகுதியை நன்கு தேய்க்கவும்
- விரல் நுனிகளால் உள்ளங்கைகளைப் பலமாகத் தேய்க்கவும்

www.Mashanika

- ✓ மீண்டும் சுத்தமான நீரில் கைகளை நன்கு கழுவவும்
- ✓ சுத்தமான துணியால் அல்லது கடதாசியினால் துடைத்துக் கையை நன்கு உலர விடவும்



12. உணவைத் தெரிவு செய்யும் போது கவனத்தில் கொள்ளவேண்டிய விடயங்கள் எவை?

- தூய்மையான உணவாக காணப்படுதல்
- இயற்கையானதும் புத்தம் புதியனவாகவும் காணப்படல்
- சகல போசணைப்பதர்த்தங்களை கொண்டிருத்தல் அவசியமாகும்
- ஒவ்வொரு நபரின் போசணைமட்டத்திற்கு ஏற்ப உள்ளெடுக்கப்பட வேண்டிய உணவாக காணப்படுதல் அவசியம்.

13. விளையாட்டுக்கள் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதனால் கிடைக்கும் நன்மைகளை தருக.

- ஏன்புகள், தசைகள் பலமடையும்
- இதயமும், குருதிச்சுற்றோட்டமும் சீராகத் தொழிற்படும்
- விளையாட்டின் திறன்கள் விருத்தி அடையும்
- உடலின் நிறையைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.
- சிறந்த பொழுதுபோக்காகவும் காணப்படும்.

14. தினமும் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டிய நேர அளவு யாது?

- 30 – 60 நிமிடங்கள்

15. பிள்ளைகள் ஒரு நாளைக்கு எத்தனை மணித்தியாலங்கள் நித்திரை செய்ய வேண்டும்?

- 8 – 10 மணித்தியாலங்கள்

16. சிறந்த சுற்றாடலின் இலட்சணங்கள் எவை?

- தூய்மையான வளி
- பிரகாசமான ஒளி
- மரம், செடி, கொடிகளை வளர்த்தல்
- சுற்றுப் புறச் சூழலை சுத்தமாக வைத்திருத்தல்

- உங்கள் அறிவுக்கு
- **5S எண்ணக்கரு**
  - ✓ இது தான் வாழும் அல்லது தொழில் புரியும் சுற்றாடலை நேர்த்தியாகப் பேணுவதற்கான ஜப்பானிய எண்ணக்கருவாகும். இவ்வெண்ணக்கரு, சுற்றாடலைச் சுத்தமாக ஒழுங்குப்படுத்த மட்டுமன்றி, உற்பத்தித் திறனையும் வினைத்திறனையும் மேம்படுத்த உதவுவதாகவும் அமையும்.

1. வகைப்படுத்தல் (Seiri)

- ✓ சுற்றாடலில் காணப்படும் தேவையற்ற பொருள்களை இனங்கண்டு, அகற்றுதல்.

2. ஒழுங்குபடுத்தல் (Seiton)

- ✓ தேவையான பொருள்களை வகைப்படுத்தி, பொருத்தமான இடத்தில் முறையாக அடுக்குதல்

3. தூய்மைப்படுத்தல் (Seiso)

- ✓ தூசுகள் குப்பைக் கூழங்கள் அற்ற வகையில் தினமும் தூய்மைப்படுத்தல்

நியமப்படுத்தல் (Seiketsu)

- ✓ தூய்மையாகப் பராமரிக்கும் வழிமுறைகளை ஒழுங்குபடுத்தல்.

5. ஒழுங்காகப் பேணுதல் (Shitsuke)

- ✓ மேலே குறிப்பிட்ட நான்கு வழி முறைகளையும் ஒழுங்காகத் தொடர்ந்து தக்கவைத்தல்

17. உடல் நலத்தைத் தீர்மானிக்கும் காரணிகளை தருக.

- போசணை மட்டம்
- உடற்றகைமை
- நோய் எதிர்ப்பு சக்தி
- அழகிய தோற்றம்
- சுறுசுறுப்பு

18. போசணை மட்டம் என்றால் என்ன?

- ஒவ்வொரு தனிநபரினதும் போசணை நிலமை போசணை மட்டம் ஆகும்.
- உதாரணம் - போசாக்கற்ற நிலை மந்த போசணை மிகையுட்டம் போசணைக் குறைபாடுகள்

19. மிகையூட்டம் என்றால் என்ன?

- ஒருவருடைய வயது, உயரம் என்பவற்றைக் காட்டிலும் உடல் நிறையானது அதிகமாக காணப்படுதல் மிகையூட்டம் எனப்படும்

www.lkedu.lk

20. மிகையூட்டம் ஏற்படுவதற்குரிய காரணங்களைத் எவை?

- உடன் உணவுகளை உட்கொள்ளுதல்
- உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுதல்
- அதிக கொழுப்புள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளல்
- சீனி அதிகமுள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளல்

21. மிகையூட்டத்தினால் ஏற்படும் விளைவுகள் எவை?

- நீரிழிவு நோய் ஏற்படுதல்
- உயர்குருதியமுக்கம் ஏற்படல்
- இதய நோய் ஏற்படுதல்

22 குறையூட்டம் என்றால் என்ன?

- ஒருவருடைய வயது, உயரம் என்பவற்றைக் காட்டிலும் உடல் நிறை குறைவாக காணப்படுதல் குறையுட்டம் எனப்படும்.

23. குறையூட்டம் ஏற்படுவதற்குரிய காரணங்கள் எவை?

- போசணையுள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளாமை
- உடலில் காணப்படும் காயங்கள்
- குடும்ப வறுமை
- பரம்பரை

24. குறையூட்டத்தினால் ஏற்படும் விளைவுகளைத் எவை?

- போசணை குறைபாட்டு நோய்கள் ஏற்படுதல்
- உடற்களைப்பு ஏற்படுதல்

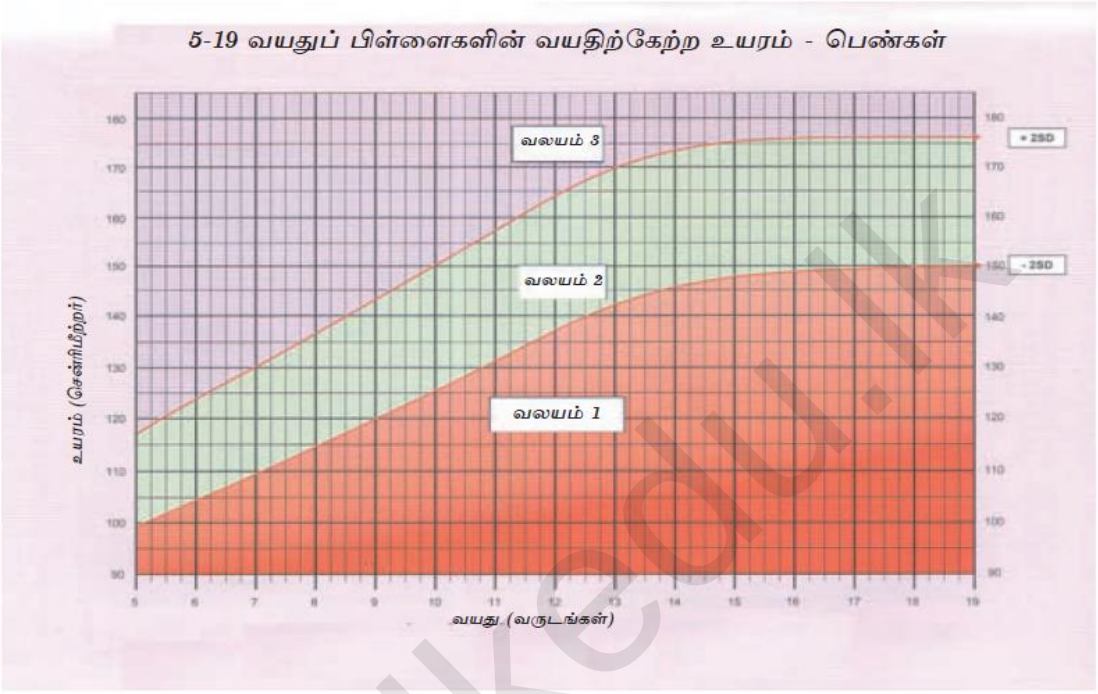
25. சீரான போசணை மட்டத்தை அளவிடுவதற்கு தேவையான அம்சங்கள் எவை?

- உயரம் (Height)
- உடற்றிணிவுச்சுட்டி (BMI)
- இடுப்புச்சுற்றளவு (Waist circumference)

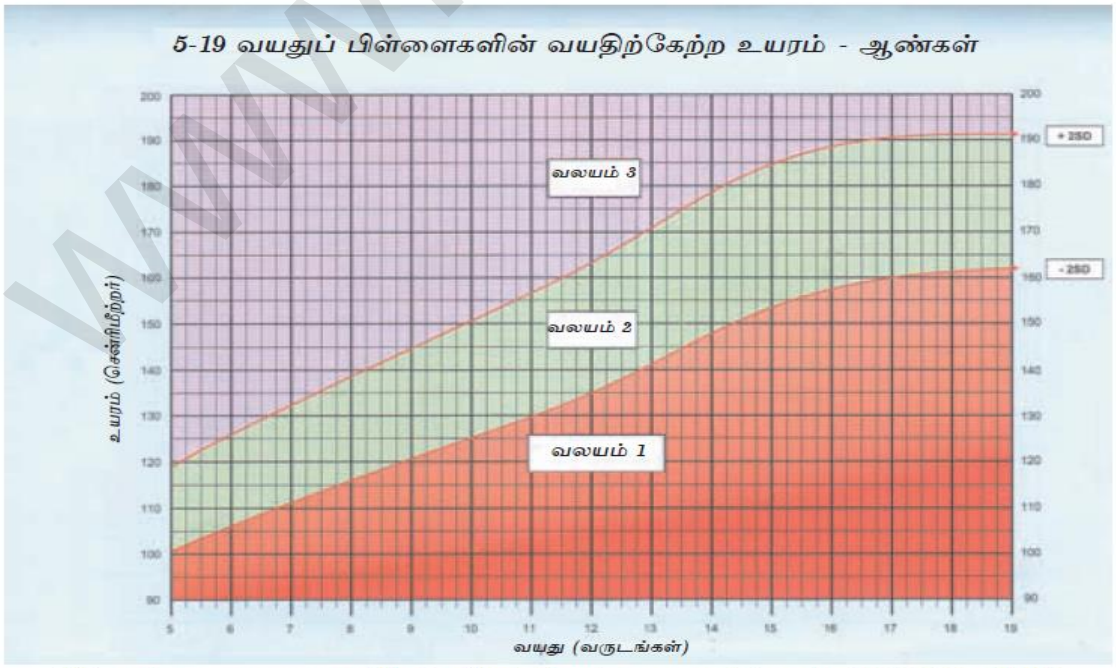
M.H.M Musthanzir

➢ உயரம் (Height)

- நீங்கள் உங்கள் வயதுக்கு ஏற்ற உயரத்தினைக் கொண்டிருக்க வேண்டும். 5 -19 வயதுப் பிரிவினரின் உயரத்தை அளவிடுவதற்கு ஆண்,பெண் வேறுபாடுகளுக்கேற்ப தயாரிக்கப்பட்டுள்ள வரைபுகளைப் பயன்படுத்தலாம்.



1.1 அட்டவணை - வயதுக்கேற்ப இருக்கவேண்டிய உயரம் (பெண்கள்) source - WHO



1.2 அட்டவணை - வயதுக்கேற்ப இருக்கவேண்டிய உயரம் (ஆண்கள்) source - WHO

www.ikeu.lk

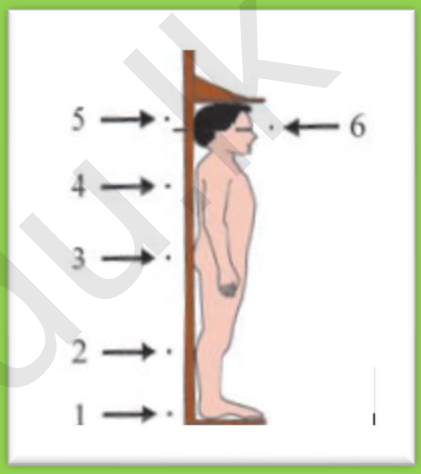
- மேற்குறித்த அட்டவணைக்கு ஏற்ப உயரம் செம்மஞ்சள் வலயத்தினுள் காணப்படுமாயின் அந்த நிலை "குறள் நிலை" எனப்படும்.

உங்கள் அறிவுக்கு

உயரத்தை அளத்தல்

✓ உபகரணம் - சுவரில் பொருத்தப்பட்ட மீற்றர் அளவுகோலைப் பயன்படுத்தி உயரத்தை அளந்து கொள்ளலாம்

- சரியான முறையில் உயரத்தை அளப்பதற்காக படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு நில்லுங்கள்
  1. குதிக்கால்
  2. கால் பின்பகுதி
  3. பிட்டத்தசை
  4. முதுகு
  5. பின்னந்தலை
  6. பார்வை நேராக



➢ உடற்றிணிவுச்சுட்டி (BMI)

- உடற்றிணிவுச்சுட்டி என்பது, உங்களது உயரத்துக்கு ஏற்ற திணிவு காணப்படுகிறதா என்பதை அளக்கும் சுட்டி ஆகும். உடற்றிணிவுச் சுட்டியைக் (Body Mass Index) காண்பதற்காக உங்களது உடலின் திணிவை, உங்களது உயரத்தின் வர்க்கத்தால் வகுத்தல் வேண்டும். உடற்றிணிவைக் கிலோகிராமிலும்(kg) உயரத்தை மீற்றரிலும்(m) கணித்து எழுதுதல் வேண்டும்.

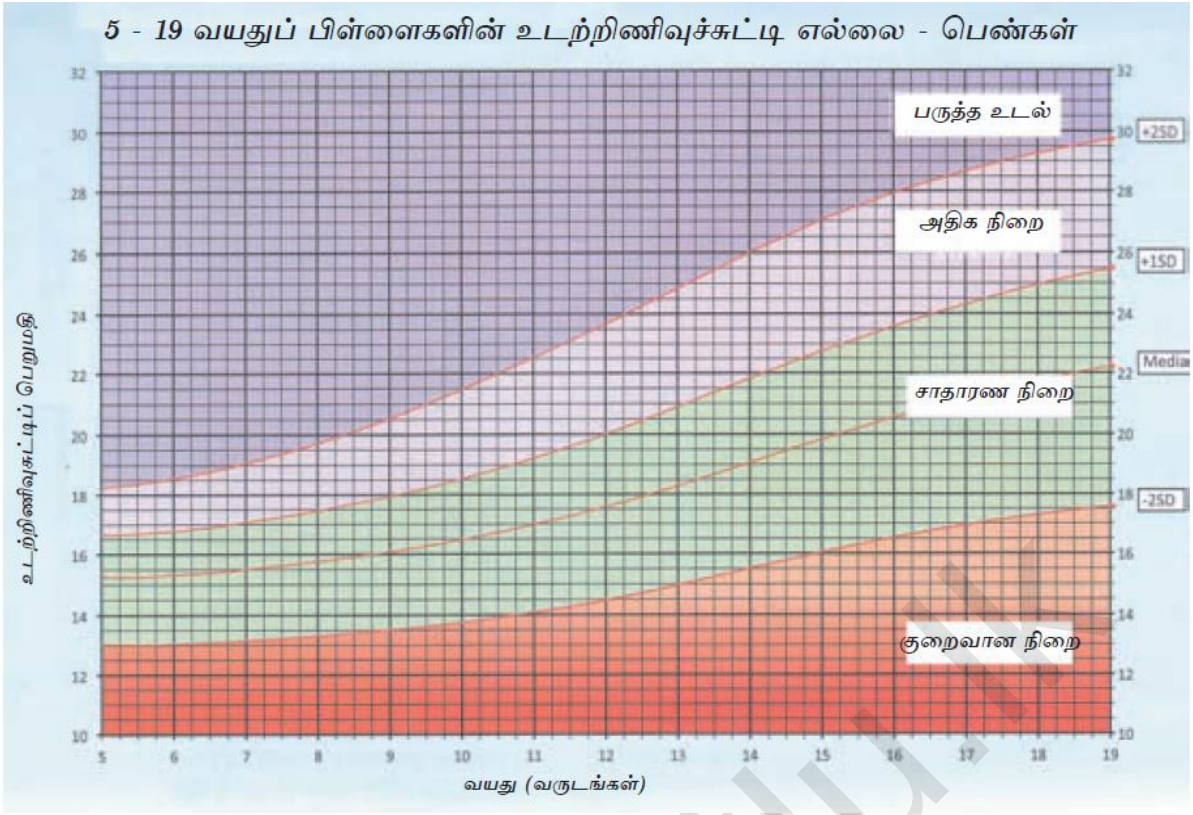
$$\text{உடற்றிணிவுச்சுட்டி BMI} = \frac{\text{திணிவு (kg)}}{\text{உயரம் (m)} \times \text{உயரம் (m)}}$$

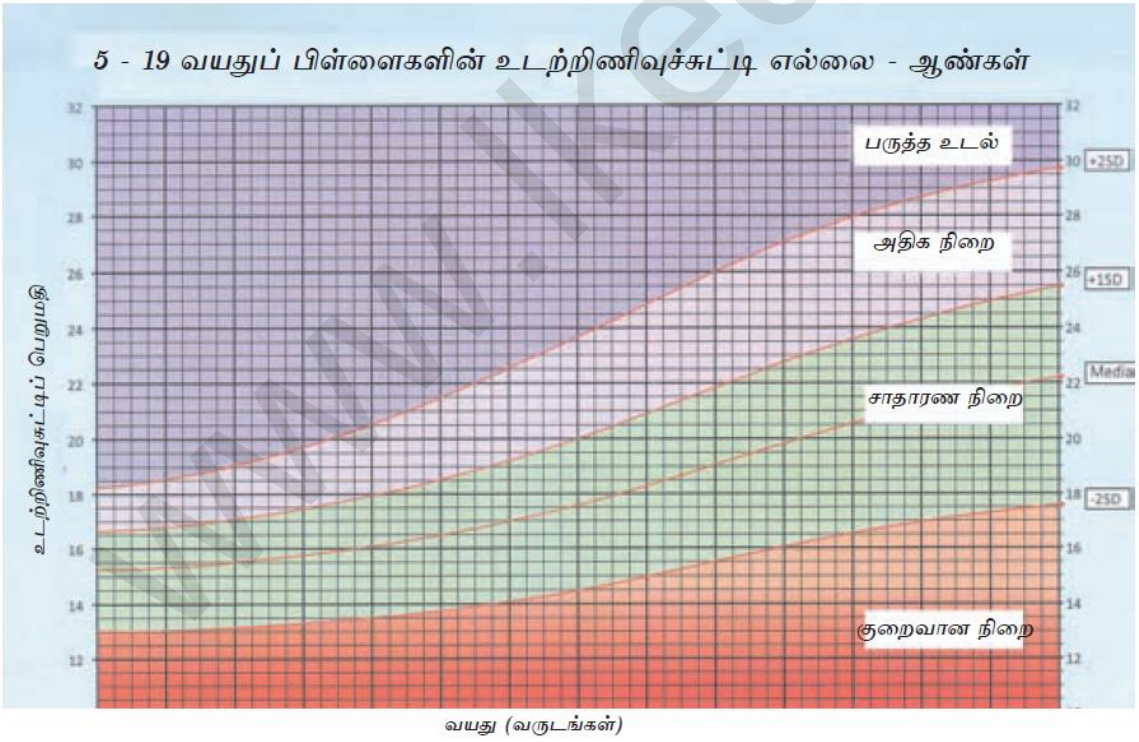
உதாரணம்: உங்களது திணிவு 29 கிலோகிராம் (kg) எனவும், உயரம் 1.4 மீற்றர் (m) எனவும் கருதுவோம். பின்வரும் சமன்பாட்டின்படி உங்களது உடற்றிணிவுச் சுட்டியைக் கணித்துக்கொள்வோம்.

$$\text{BMI} = \frac{29\ \text{kg}}{1.4\ \text{m} \times 1.4\ \text{m}} = 14.8\ \text{kg/m}^2$$

ஆசிரியரின் உதவியுடன் கணிக்கவும்

www.lkedu.lk





www.ikeduk.lk

2 SD க்குக் கீழ்	(செம்மஞ்சள்)	குறைவான நிறை
2 SD முதல் +1 SD வரை	(பச்சை)	சாதாரண நிறை
+1 SD முதல் +2 SD வரை	(இளம் ஊதா)	அதிக நிறை
+2 SD இலும் அதிகம்	(கடும் ஊதா)	பருத்த உடல்

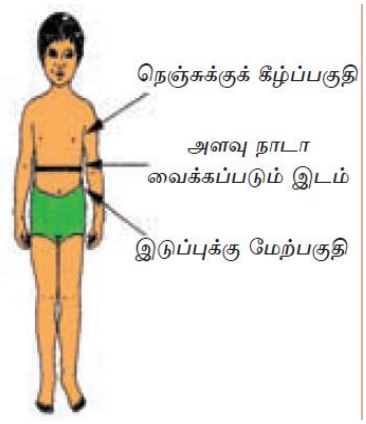
போசணை மட்டம்	ஆசிய அளவீடு kgm^{-2}	சர்வதேச அளவீடு kgm^{-2}
குறைவான நிறை (தேய்வு) (Wasting)	< 18.5	< 18.5
சாதாரண நிறை (Normal Level)	18.5 – 22.9	18.5 – 24.9
அதிக நிறை (Over weight)	23.0 – 26.9	25.0 – 29.9
பருத்த உடல் (Obesity)	> 27.0	> 30.0

➢ இடுப்புச்சுற்றளவு (Waist circumference)

$$\text{இடுப்பளவு} = \frac{\text{இடுப்புச் சுற்றளவு (cm)}}{\text{உயரம் (cm)}}$$

இப் பெறுமானம் 0.5 க்கு குறைவாக இருக்க வேண்டும்

➢ உங்களது உயரத்தின் அரைவாசிக்குக் குறைவான இடுப்பளவை கொண்டிருத்தலே பொருத்தமானதாகும்.



26. உடற்தகமை என்றால் என்ன?

- அன்றாடச் செயற்பாடுகளை சிறப்பாக மேற்கொள்வதற்காக எமக்குள் இருக்கும் ஆற்றல்.

27. உடற் சமநிலையைச் சரியாக பேணுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

- அன்றாடச் செயற்பாடுகளில் இலகுவாக ஈடுபடலாம்
- விளையாட்டுக்களில் சிறந்த திறமையைக் காட்ட முடியும்

www.mkeshanir

28. உங்களது உடலின் அழகான தோற்றத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் எவை?

- உடை
- நகம்
- தலைமுடி
- பற்கள்
- தோல்

உள நலம் (Mental well - being)

01. உள ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன?

- அன்றாட வாழ்வில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டு வினைத்திறனாக செயலாற்றி சமுதாயத்திற்கு நல்லது செய்து மகிழ்வுடன் வாழ்வதற்கான ஆற்றல் ஆகும்.

02. நாம் ஒவ்வொருவரும் உள ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கான சிறந்த பழக்க வழக்கங்கள் எவை?

- விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்
- ஆக்கச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்
- நேர முகாமைத்துவத்தைப் பின்பற்றல்
- பொழுதுபோக்குச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்
- தியானம் செய்தல்

03. விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

- குழுவாக இணைந்து ஒற்றுமையாகச் செயற்படல்
- வெற்றி தோல்வி இரண்டையும் சந்தோசமாக ஏற்றுக் கொள்ளும் திறன்
- உடலுக்கும் மனதுக்கும் புத்துணர்வு கிடைத்தல்
- நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பு கிடைத்தல்

04. ஆக்கச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது எமக்குக் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

- மனதிற்கு சுகம், அமைதி என்பன கிடைக்கும்
- இசையை இரசித்தல், பாடுதல், வாசித்தல், நடனம், வரைதல் போன்ற செயற்பாடுகளின் மூலமும் சிறுகதை, கவிதை எழுதுதல், தைத்தல், பின்னுதல் போன்ற கைவேலைகளினாலும் மனதிற்கு சந்தோசம் கிடைக்கும்.

05. ஆரோக்கியமான பொழுதுபோக்குகள் சில தருக?

- சைக்கிள் ஓடுதல், முத்திரை சேகரித்தல், நீந்துதல், வாசித்தல், விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுதல், இசையை இரசித்தல்.

06. எளிய வாழ்க்கை முறை என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

- வாழ்க்கைக்குத் தேவையான அத்தியாவசியப் பொருட்களைப் பெற்றுக்கொண்டு அதன் மூலம் திருப்தி அடைதல் எளிய வாழ்க்கை முறையாகும்.

www.musthanir

07. நேர முகாமைத்துவம் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

- ஒரு நாளில் செய்ய வேண்டிய செயற்பாடுகளைப் பட்டியற்படுத்தி அவற்றின் முக்கியத்துவத்திற்கேற்ப திட்டமிட்டு செயற்படுத்துவது நேரமுகாமைத்துவம் ஆகும்.

08. நேர முகாமைத்துவத்தைப் பேண நாம் செய்யக் கூடியவை எவை?

- அன்றாட வேலைகளைப் பிற்போடாமல் இருத்தல்
- கால அட்டவணைக்கேற்ப வேலைகளைச் செய்தல்
- நேரத்திற்கு முன் செயல்களைத் திட்டமிடுதல்.

பாடசாலைகளில் மாணவர்களுக்கு பிரச்சினைகள் குழப்பங்கள் ஏற்பட்டு மன அழுத்தம் ஏற்பட்டால் ஆலோசனை வழிகாட்டலுக்குப் பொறுப்பான ஆசிரியரைச் சந்தித்து ஆலோசனை பெறலாம். அத்துடன் வைத்தியசாலைகளில் " மித்திர பியச " மூலமும் ஆலோசனைகள் பெறலாம்.

09. தியானம் செய்வதன் மூலம் எமக்குள் விருத்தியடையும் பண்புகள் எவை?

- மன ஒருமைப்பாடு
- மனஉறுதி
- பொறுமை

10. சமூகத்தில் மகிழ்வுடனும், பயனுடையவராகவும் வாழும் உள நலனையுடைய ஒரு நபரில் காணப்படும் சிறப்பம்சங்கள் எவை?

- சுய கட்டுப்பாடு
- சரியான தீர்மானமெடுத்தல்
- பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் ஆற்றல்
- மன அழுத்தங்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங் கொடுத்தல்
- சிறந்த சிந்தனை ஆற்றல்
- ஆக்க சிந்தனை
- மனவெழுச்சிச் சமநிலை
- மன மகிழ்வுடன் இருத்தல்
- சுய ஒழுக்கம்



11. தன்னம்பிக்கை என்பது யாது?

- நமக்குச் செய்யக்கூடியது தொடர்பில் உள்ள உறுதியே தன்னம்பிக்கை ஆகும்.

12. தன்னம்பிக்கையுடைய ஒருவர் தன்னை மதிப்பீடு செய்ய வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

- தனது பலம், பலவீனம், தனது திறமைகள், கருத்து

13. உங்கள் பெறுமதியையும் நம்பிக்கையையும் கூட்டுபவை எவை?

- திறமை, தகைமை, பணிவு, நல்ல நபர்களின் தொடர்பு

www.Musthanir

14. தீர்மானமெடுக்கல் அல்லது முடிவெடுத்தல் என்றால் என்ன?

- ஒரு செயலைச் செய்யும் போது சரியான வழிமுறை என்ன என்பதைச் சிந்தித்தும் செயற்பட்டுச் சரியான தீரமானம் எடுத்தல், தீரமானமெடுத்தல் அல்லது முடிவெடுத்தல் எனப்படும்

15. நாம் எவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் தீர்மானம் அல்லது முடிவுகளை எடுக்கக் கூடாது?

- பதற்றமாக உள்ள போதும் உணர்ச்சிவசப்பட்டிருக்கும் போதும்

16. நாம் ஓர் முடிவெடுக்கும் முன்பு கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

- அம்முடிவு தொடர்பான எல்லாத் தகவல்களையும் திரட்டிக் கொள்ளல்
- அதற்கான மாற்று யோசனைகளை எடுத்தல்
- எடுக்கும் இறுதி முடிவிற்கான காரணங்களைக் காட்டுதல்

17. நாம் ஓர் முடிவெடுத்த பின்பு கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

- அதற்கான பொறுப்பை ஏற்றல்
- பலனை ஆராய்தல்
- குழுவாக எடுக்கும் முடிவை மதித்தல்

18. மாணவர்களுக்கு மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தக் கூடிய நிகழ்வுகளுக்கு உதாரணம் தருக?

- பரீட்சைக்குத் தோற்றுதல்
- போட்டிகளில் பங்கு பற்றல்
- புதிய பாடசாலைக்குச் செல்லுதல்
- நெருங்கிய நண்பன் ஒருவனின் பிரிவு



19. மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கு நாம் வேண்டியவை எவை?

- விளையாடுதல்
- சிந்தனையைத் தூண்டும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்
- பொழுதுபோக்குகளில் ஈடுபடல்
- நேர முகாமை
- தாங்கக்கூடிய அளவு சவால்களை ஏற்றுக் கொள்ளல்
- தியானம் செய்தல்

20. சிறந்த சிந்தனையாற்றல் என்பது யாது?

- ஓர் விடயத்தைப் பற்றி அவ்விடயத்தின் நன்மை, தீமைகள், பிரதிபலன்கள் என்பன தொடர்பாகப் பல்வேறு கோணங்களிலும் சிந்தித்தல் சிறந்த சிந்தனை ஆற்றல் எனப்படும்

21. மனவெழுச்சி என்பதை விளக்குக?

- மனவெழுச்சி என்பது, எமது அக, புறச் செயற்பாடுகளில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தக் கூடிய திடீர் மனநிலை ஆகும்

M.H.M Musthanzir

22. எம்மில் தோன்றும் தீய விதமான மனவெழுச்சிகள் எவை?

- கோபம், பயம், துக்கம், பொறாமை, பேராசை

23. தீய மனவெழுச்சிகள் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் அதனைத் தவிர்ப்பதற்கு மேற்கொள்ளக் கூடியவற்றைத் தருக?

- மனவெழுச்சிக்குக் காரணமான சந்தர்ப்பங்களைத் தவிரத்தல்
- மனதை வேறு செயற்பாடுகளில் திசைதிருப்புதல்
- 1 - 10 வரை எண்ணுதல்
- ஆழமாக மூச்சை உள்வாங்குதல்
- கோப்பை தண்ணீரை மெதுவாகக் குடித்தல்

24. சுய ஒழுக்கம் என்பதால் யாது கருதப்படுகின்றது?

- எமது உணர்வுகளை சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகளுக்கேற்பவும் நேரத்திற்கேற்பவும் சமூக கலாசாரத்திற்கு உகந்தவாறு கட்டுப்படுத்தி சமூகத்திற்கும் ஏனையோருக்கும் உகந்தவாறு நடப்பது சுய ஒழுக்கம் ஆகும்.

சமூக நலம் (Social well-being)

01. நாம் ஆரோக்கியத்தைப் பேண பின்பற்ற வேண்டிய பண்புகள் எவை?

- குழுவாக செயற்படுதல்
- மற்றவர்களின் கருத்துக்களைப் பொறுமையுடன் செவிமடுத்தல்
- நெகிழும் தன்மையுடன் இருத்தல்
- மற்றவர்களின் செயல்களை மதித்தல்
- பல்வேறுபட்ட மனிதர்களைப் புரிந்து கொள்ளுதல்.

02. சமூக ஆரோக்கியத்துடன் உள்ள ஒருவரிடம் இருக்க வேண்டிய தேர்ச்சிகளும் இலட்சணங்களும் எவை?

- சிறந்த ஆளிடைத்தொடர்பு
- பயனுள்ள தொடர்பாடல்
- நெகிழும் தன்மை
- பரிவுணர்வு
- தலைமைத்துவம்
- பின்பற்றுதல்
- விதிமுறைகளை மதித்தல்
- ஏனையவர்களின் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளித்தல்



M.H.M Musthanzir

03. சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பு என்றால் என்ன?

- நண்பர்கள், பெற்றோர், சகோதரர்கள், உறவினர்கள், ஏனைய சமூக அங்கத்தவர்களுடன் நாம் பேணும் சிறந்த நல்ல தொடர்புகள் சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகள் எனப்படும்.

04. சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகளை பேணுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள் எவை?

- வகுப்பறையில் நண்பர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும்
- தொடர்பு வைத்திருப்பவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும்.
- மற்றவர்கள் உங்களுடன் உரையாட விரும்புவார்கள்
- வீடு, பொது இடங்களில் பங்களிப்புக் கூடும்
- பிரச்சினைகள் குறையும்

05. சிறந்த பயனுள்ள தொடர்பாடலுக்கு நாம் கருத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

- எமது கருத்துக்களை தெளிவாக வெளிப்படுத்தல்
- ஏனையோரின் கருத்துக்களை செவிமடுத்தல்

06. பரிவுணர்வு என்பதை விளக்குக.

- மற்றவர்களின் எண்ணங்களை அவர்களின் மனநிலையில் இருந்து அதனைப் புரிந்து செயற்படுவது

07. பரிவுணர்வுடைய ஒருவருக்கு இருக்க வேண்டிய பண்புகள் எவை?

- உதவி தேவைப்படும் சந்தர்ப்பத்தில் மற்றவர்களுக்கு உதவுதல்
- குறைபாடுகள் உள்ளவர்களை இழிவுபடுத்திக் கதைக்காதிருத்தல்
- கஷ்டம் அல்லது துன்பங்களில் உள்ளவர்களுக்கு அவர்களைப் புரிந்து கொண்டு அச்சந்தர்ப்பங்களில் அவர்களுக்கு ஆறுதலளிக்கும் வண்ணம் செயற்படுதல்
- மகிழ்ச்சியாக உள்ளவர்களுடன் அவர்களது மகிழ்வை பகிர்ந்து கொள்ள முடியுமாயிருத்தல்

08. நெகிழும் தன்மை என்றால் என்ன?

- ஏனையோரின் கருத்துக்களைச் செவிமடுப்பது. அக் கருத்துக்களை மதிப்பது சில வேளைகளில் அதற்கேற்றவாறு ஈடுகொடுப்பது ஆகியன நெகிழும் தன்மையாகும்

09. தலைமத்துவமுள்ள ஒருவரிடம் இருக்க வேண்டிய முக்கிய பண்பு என்ன?

- மற்றவர்களின் கருத்துக்களை செவிமடுத்தல்
- குறித்த நோக்கத்தை அடைவதற்காக ஏனையோரை வழிநடத்தல்
- குறித்த ஒரு நோக்கத்தை அடைவதற்காக தலைவன் ஒருவனின் கீழ் ஒத்துழைப்புடன் செயற்படுவது பின்பற்றுதல் ஆகும்

M.H.M Musthanzir

ஆன்மிக நலம் (Spiritual well - being)

01. ஆன்மீக நலத்திற்குத் தேவையான பண்புகள் எவை?

- இயற்கையை இரசித்தல்
- இனிமையான இசை, ஓவியம் போன்ற கலைகளில் ஈடுபடுதல்
- ஒற்றுமையாக இணைந்து வேலை செய்தல்
- அமைதியாகச் செயற்படுதல்
- விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுதல்
- நேர முகாமைத்துவம்
- ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல்
- சமய நெறி கூறும் விதத்தில் வாழ்தல்.



02. ஆன்மீக நலனின் பெறுபேறுகள் எவை?

- நட்பு, மற்றவர்களின் சுகதுக்கங்களில் உதவுதல், ஏனையோரின் மகிழ்ச்சியில் பங்கு கொள்ளுதல், சுகதுக்கங்களை சமமாகப் பொறுத்துக் கொள்ளல்.

03. ஆன்மீக நலன் உள்ள ஒருவரிடம் காணப்படும் பண்புகள் எவை?

- மரியாதை
- கருணை
- நன்றியுணர்வு
- நேரிய சிந்தனை
- சமாதானம்
- இயற்கையை இரசித்தல்
- சமய விழுமியங்களுக்கு ஏற்ப வாழுதல்



M.H.M Musthanzir

02 தேவைகளையும் விருப்பங்களையும் இனங்காண்போம்

01. மானிடத் தேவை என்றால் என்ன?

✓ மனிதன் உயிர் வாழ்வதற்கான காரணிகள் மானிடத் தேவைகள் எனப்படும்.



02. அடிப்படைத் தேவை என்றால் என்ன?

✓ மனிதன் உயிர் வாழ்வதற்கான இன்றியமையாத காரணிகள்.

03. அடிப்படைத் தேவைகள் எவை?

✓ உணவு
✓ நீர்
✓ வளி

04. மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகளில் முதன்மையானது எது?

✓ தூய்மையான வளி

05. வளி எவ்வாறு மாசடைகிறது?

✓ வாகனம் மற்றும் தொழிற்சாலைகளில் இருந்து வெளியாகும் புகை
✓ புகைபோக்கின்றி வீடுகளில் இருந்து வெளியாகும் புகை



06. நன்னீரைப் பெற்றுக்கொள்ளும் நீர் முதல்கள் எவை?

✓ கிணறுகள்
✓ ஆறுகள்
✓ குளங்கள்
✓ நிலத்தடி நீர்

07. சுத்தமான குடிநீரை பயன்படுத்துவதன் மூலம் தவிர்த்துக் கொள்ளக்கூடிய தொற்று நோய்கள் எவை?

✓ வாந்திபேதி
✓ வயிற்றுளைவு
✓ நெருப்புக்காய்ச்சல்



08. உணவின் தொழிற்பாடுகளைத் தருக.

✓ உடல் வளர்ச்சியடைவதற்கும்
✓ ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கும்
✓ நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதற்கும்
✓ உடலுக்குத் தேவையான சக்தியைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கும்

www.Musthanzir

09. மனிதனின் வீட்டுத் தேவையின் படிமுறை வளர்ச்சியை தருக.

கற்காலம்	நாடோடி யுகம்	விவசாய யுகம்	தற்காலம்
கற்குகைகள் மரப் பொந்துகள்	இடத்திற்கு இடம் கொண்டு செல்லக் கூடிய கூடாரம்	பலகைகள் மற்றும் மண்ணால் ஆக்கப்பட்ட நிரந்தர வீடு	சீமெந்தினால் கட்டப்பட்ட தொடர்மாடி வீடு
			

10. பௌதீகத் தேவைகளைத் தருக.

- ✓ வீடு
- ✓ ஆடை
- ✓ அணிகலன்கள்
- ✓ வாகனங்கள்



11. உள சமூகத் தேவைகளைத் தருக.

- ✓ பாதுகாப்பு
- ✓ அன்பு
- ✓ கல்வி
- ✓ ஓய்வு

12. விருப்பங்கள் என்றால் என்ன?

- ✓ எமது அன்றாட வாழ்க்கைக்கு அவசியமற்றனவாயினும் நாம் பெற்றுக்கொள்ள விரும்பும் விடயங்களே.

13. நாம் எமது தேவைகளையும் விருப்பங்களையும் நிறைவு செய்யும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

- ✓ எமது சுகாதார நிலைக்குப் பொருந்தக்கூடிய வகையில் இருத்தல் வேண்டும்
- ✓ குடும்பத்தின் பொருளாதார நிலைக்கு ஏற்றதாக இருத்தல் வேண்டும்.
- ✓ ஏனையோரின் உரிமைகளுக்கும் விருப்புகளுக்கும் பாதிப்பு ஏற்படாத வகையில் இருத்தல்
- ✓ சமூக விழுமியங்களுக்கு அமைவானதாக இருத்தல்
- ✓ நடைமுறையிலுள்ள சட்டங்களை மீறாததாக இருத்தல்

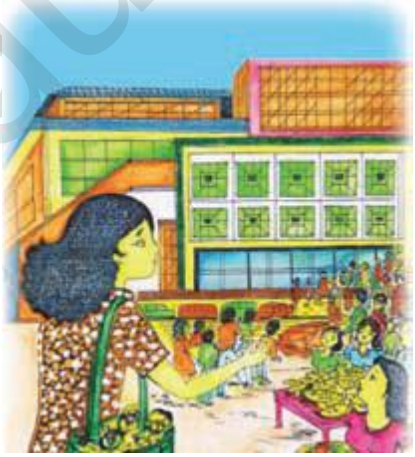
www.Musthanzir.com

14. விருப்பங்களுக்கு முன்னுரிமை கொடுப்பதால் ஏற்படும் பாதகமான விடயங்கள் எவை?

- ✓ ஏனையவர்களுக்கு இடையூறு செய்தல்
- ✓ திருடுதல் போன்ற குற்றச் செயல்களில் ஈடுபடுதல்
- ✓ தேவையற்ற பணச்செலவு ஏற்படுதல்
- ✓ எமது சுய மரியாதையை இழத்தல்

15. நாம் நற்பிரஜையாக வாழ்வதற்கான எமது கடமையையும் பொறுப்புக்களும் எவை?

- ✓ தேவைகளுக்கு முன்னுரிமையளித்தல்
- ✓ விருப்புக்களுக்கு அடிமைப்படாமல், எளிய வாழ்க்கைக் கோலமொன்றைப் பழகிக்கொள்ளுதல்
- ✓ வளங்களைத் தமது தேவைக்கேற்ற அளவில் மாத்திரம் பயன்படுத்துதலும் வீண்விரயம் செய்தலைத் தவிர்த்தலும்
- ✓ விளம்பரங்களுக்கு மனதைப் பறிகொடுக்காமல் அறிவு பூர்வமான தீர்மானங்கள் எடுத்தல்
- ✓ கழிவுப் பொருட்களை மீள்சுழற்சி (Recycle), மீள் பாவனைக்கு (Reuse) உட்படுத்தல்
- ✓ சட்டதிட்டங்களுக்கு மதிப்பளித்தல்







www.Musthanzir

03 சரியான கொண்ணிலைகளினூடாக எமது ஆளுமையை மேம்படுத்திக் கொள்வோம்

01. சரியான கொண்ணிலை என்றால் என்ன?

- ✓ அசைவின் போது அல்லது ஓய்வான நிலையில் உள்ளபோது உடற்பாகங்கள் அனைத்தையும் சரியான நிலையில் வைத்திருக்கக்கூடிய பொருத்தமான முறையாகும்

02. சரியான கொண்ணிலைகள் பேணப்பட சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

- ✓ நிற்றல்
- ✓ நடத்தல்
- ✓ அமர்தல்
- ✓ படுத்தல்



03. ஒருவரின் வெளித்தோற்றத்தை வசீகரமாக்கும் அம்சங்கள் எவை?

- ✓ சுத்தமும் ஒழுங்கும்
  - பற்களையும், நகங்களையும் சுத்தமாகப் பேணுதல்.
  - தலைமுடி பொருத்தமானவாறு ஒழுங்கமைந்திருத்தல்
  - சுத்தமான ஆடை அணிகளை அணிந்திருத்தல்
- ✓ உயரத்துக்குப் பொருத்தமான உடல் தோற்றம்
- ✓ எப்போதும் சிரித்த முகத்துடன் இருத்தல்
- ✓ சரியான கொண்ணிலைகளைக் கடைப்பிடித்தல்
- ✓ நோயற்ற தன்மை

04. சரியாக நிற்கும் நிலையை விளக்குக.

- ✓ தலையையும் முள்ளந்தண்டையும் நேராக வைத்திருத்தல்
- ✓ தலை, தோள, முழங்கை, இடுப்பு. முழங்கால் என்பவற்றை நிலைக் குத்தாக நேர்கோட்டில் அமையுமாறு வைத்திருத்தல்
- ✓ பாதங்களைச் சற்று விலக்கி உட்பாதம் சமநிலைப்படும் விதத்தில் வைத்திருத்தல்

05. சரியாக நிற்றலின் கொண்ணிலைகளைத் தருக.



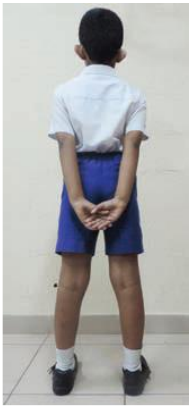


- ✓ நிமிர்ந்து நிற்றல் (Stand at attention)
- ✓ இலகுவாய் நிற்றல் (Stand at ease)
- ✓ சௌகரியமாக நிற்றல் (Standingease)

06. நிமிர்ந்து நிற்றலின் போது கவனிக்க வேண்டியவை?

- ✓ தலை, முள்ளந்தண்டு, முழங்கால் என்பவற்றை நிலத்திற்குச் செங்குத்தாக வைத்து கண் மட்டத்தில் முன்நோக்குதல்
- ✓ தோளை நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக வைத்திருத்தல்
- ✓ இரு கைகளையும் கீழ் நோக்கி தொங்கவிட்டு, கைவிரல்களை மடக்கி உடலின் இருபுறமாகவும் வைத்திருத்தல்
- ✓ குதிகள் இரண்டும் ஒன்றுடன் ஒன்று படுமாறு V வடிவில் வைத்தல்.

WWW.Musthanik

07. நாம் நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

- ✓ தேசியக்கொடி ஏற்றும் போது
- ✓ தேசிய கீதம் இசைக்கும் போது
- ✓ பாடசாலைக்கீதம் இசைக்கும் போது

08. இலகுவாய் நிற்றலின் போது கவனிக்க வேண்டியவை எவை?

- ✓ தலை முள்ளந்தண்டை நிலத்திற்கும் செங்குத்தாக வைத்து கண்மட்டத்தில் முன்னே நோக்குதல்
- ✓ தோளை நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக வைத்திருத்தல்
- ✓ இரு கைகளையும் உடம்புக்குப் பின்னால் கொண்டு சென்று, இடது கைகளின் மேல் வலது கை அமையுமாறும் பெருவிரலும் ஏனைய விரல்களும் எதிரெதிராகவும் புள்ளடி (x) வடிவில் அமையுமாறும் வைத்திருத்தல்
- ✓ கையின் முழங்கைப் பகுதிக்கும் உடம்புக்குமிடையில் இடைவெளி தெரியாதவாறு இரு கைகளையும் நன்கு இறுக்கமாக வைத்திருத்தல்
- ✓ உடல் பாரமானது சமமாக பகிர்ந்து செல்லும் விதத்தில் இரு கால்களையும் தோளின் அகலத்துக்கு ஏற்ப தள்ளி வைத்தல்




04. இலகுவாக நிற்கும் நிலை கையாளப்படும் சந்தர்ப்பமொன்று தருக?

- ✓ கூட்டமொன்றில் சிறிது நேரம் ஓய்விலிருக்கும் சந்தர்ப்பத்தின் போது

05. சௌகரியமாய் நிற்றலின் போது கவனிக்க வேண்டியவை எவை?

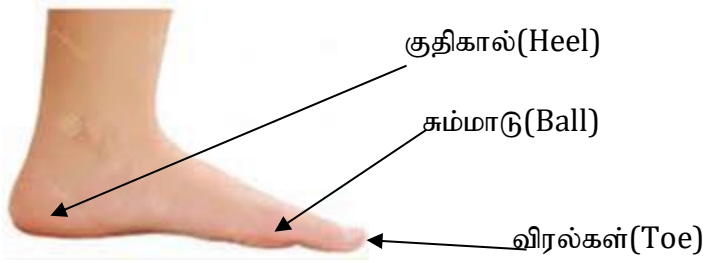
- ✓ இலகுவாய் நிற்றல் நிலையில் உடலை ஒழுங்கமைத்தல்
- ✓ இரு கைகளையும் முழங்கைகளால் மடித்து ஓரளவுக்கு நெகிழ்வாக இடுப்புமட்டம் வரை உயர்த்தி வைத்தல்
- ✓ உடலானது இலகுவாய் நிற்றல் நிலையை விட அதிகளவு நெகிழ்வாய் (Relax) அமைந்திருக்கும்

06. சௌகரியமாக நிற்கும் கொண்ணிலை பயன்படுத்தப்படும் சந்தர்ப்பமொன்று தருக?

- ✓ கூட்டமொன்றில் அல்லது விரிவுரையொன்றில் நிற்க வேண்டி ஏற்படும் போது

07. சரியான நடத்தலினை விளக்குக.

- ✓ நடக்கும் போது முதலில் பாதத்தின் குதி நிலம்பட வேண்டும். பின்பு சும்மாடு அதன்பின் விரல்களும் நிலம்படும்.
- ✓ நடக்கும் போது எப்போதும் ஒரு பாதம் நிலத்துடன் தொடர்பாகக் காணப்படல் வேண்டும்.



M.H.M Musthanzir

08. சரியான கொண்ணிலையில் கதிரையில் அமரும் விதத்தை விளக்குக.

- ✓ அமர்ந்திருக்கையில் தலை, தோள், இடுப்பு என்பன நிலைக் குத்தாக நேர்கோட்டில் அமையும்
- ✓ முண்டம் செங்குத்தாக கதிரையின் பின்பகுதியில் சாய்ந்த படி இருக்கும்
- ✓ கழுத்தும் முள்ளந்தண்டும் செங்குத்தாக இருக்கும்
- ✓ கதிரையில் கைகளை வைப்பதற்கான பகுதி இருப்பின் அவற்றின் மீதோ அல்லது தொடையின் மீதோ இரு கைகளும் வைத்திருக்க வேண்டும்
- ✓ இடுப்பு, முழங்கால், கணுக்கால் என்பன அவற்றின் மூட்டுக்களில் 90 பாகை கோணத்தில் காணப்படும்
- ✓ பாதங்களிரெண்டும் நிலத்தைத் தொடுமாறு அமையப் பெறும்
- ✓ வயதுக்குப் பொருத்தமான கதிரையைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் இக்கொண்ணிலையைச் சரியாகப் பேணலாம்




09. பாரமொன்றை உயர்த்தும் போது செய்யக்கூடாதவை?

- ✓ முழங்கால்களை நேராக வைத்து உயர்த்துதல்
- ✓ உடலை வளைத்து உயர்த்துதல்
- ✓ உயர்த்தும் போது ஒரு கையை மட்டும் பயன்படுத்துதல்



10. உபகரணங்களைத் தள்ளும் போதும் இழுக்கும் போதும் கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை எவை?

- ✓ உடற் சமநிலை பேணப்படும் விதத்தில் பாதங்களை வைத்திருத்தல்
- ✓ தள்ளவும் இழுக்கவும் இருகைகளையும் பயன்படுத்தல்
- ✓ ஒருவர் தன்னால் தாங்கிக் கொள்ள முடியுமான அளவு பாரத்தை மாத்திரமே தள்ளல் அல்லது இழுத்தல்.



www.ikeonline

11. பிழையான கொண்ணிலைகள் காரணமாக ஏற்படக் கூடிய பாதிப்புக்கள் எவை?

- ✓ தசைகள், என்புகள் மற்றும் இணைப்புக்களில் பாதிப்புக்கள் ஏற்படும்
- ✓ விபத்துக்களுக்கு முகங்கொடுக்க நேரிடும்.
- ✓ சிறு வயதில் பிழையான கொண்ணிலைகளைப் பயன்படுத்துவதனால் வயதாகும் போது விரைவில் உபாதைகளைச் சந்திக்க வேண்டி ஏற்படும்.
- ✓ தொடர்ச்சியாகப் பிழையான கொண்ணிலைகளைப் பயன்படுத்தும் போது அவற்றிலிருந்து மீள முடியாமற் போகும்
- ✓ உபாதைகள், பாதிப்புக்கள் ஏற்படுவதனால் வினைத்திறனும் குறைவடையும்



12. பிழையான கொண்ணிலை ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் எவை?

- ✓ நிற்கும் போது உடற்சுமையை இரு பாதங்களுக்கும் வழங்காமல் ஒரு பாதத்திற்கு மாத்திரம் வழங்குதல்.
- ✓ நிற்கும் போதும் நடக்கும் போதும் உடலை வளைத்து வைத்திருத்தல்
- ✓ மிகவும் உயர்ந்த குதியுள்ள பாதணிகளை அணிதல்
- ✓ கால் விரல்கள் உடலின் உட்புறமாக அல்லது வெளிப்புறமாக அமையுமாறு திரும்பி நடத்தல்
- ✓ பாடசாலைப் புத்தகப்பை போன்ற பொருட்களைக் கதிரை மீது வைத்து அதன் மீது அமர்தல்
- ✓ அமர்வதற்கு முழுக்கதிரையையும் பயன்படுத்தாதிருத்தல்
- ✓ அமர்ந்த வண்ணம் கதிரையை ஆட்டும் பழக்கம்
- ✓ கணினிக்குப் பொருத்தமான கதிரையைப் பயன்படுத்தாமை
- ✓ பாடசாலைப் புத்தகப்பையை சரியாகச் சுமக்காமை





M.H.M Musthanzir

04 ஓய்வு நேரத்தை மகிழ்ச்சிகரமாக்க விளையாடுவோம்

01. விளையாட்டுச் செயற்பாடுகள் என்றால் என்ன?

- ✓ ஓடுதல் பாய்தல் எறிதல் நுழைதல் வீசுதல் தொங்குதல் போன்ற பல்வேறு அசைவுகளைப் பயன்படுத்தி உடலின் செயற்பாட்டுத்திறனை அதிகரிப்பதற்கும் நோயற்ற தன்மை விநோதம் மகிழ்ச்சி என்பவற்றைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கும் உதவி புரியக்கூடிய செயற்பாடுகள்.



02. விளையாட்டுக்களின் வகைகளைத் தருக.

- ✓ சிறு விளையாட்டுக்கள்
- ✓ உப விளையாட்டுக்கள்
- ✓ ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள்

03. விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதால் கிடைக்கும் உடல் ரீதியான நன்மைகள் எவை?

- ✓ தசைகளும் என்புகளும் உறுதி பெறும்
- ✓ வேகமாகவும் ஆழமாகவும் சுவாசிப்பதன் மூலம் சுவாசத் தொகுதியின் செயற்பாடுகள் வினைத்திறனடையும்
- ✓ உடலின் குருதிச்சுற்றோட்ட வேகம் கூடும்
- ✓ வியர்வை வெளியேறுதல் மூலம் உடலின் கழிவகற்றல் செயற்பாடுகள் சீராக நடைபெறும்
- ✓ உடலில் சேமிக்கப்பட்டிருக்கும் தேவைக்கதிகமான கொழுப்பு கரைந்து செல்லும்
- ✓ உடலுக்கு அழகிய தோற்றத்தையும் சிறந்த ஆளுமையையும் பெற்றுத்தரும்
- ✓ விபத்துக்களுக்கும் உபாதைகளுக்கும் ஆளாகும் வாய்ப்பு குறையும்
- ✓ விரைவாக களைப்படையாமல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட முடியும்

04. விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் ஒருவருக்கு கிடைக்கும் உள, சமூக ரீதியான அனுகூலங்கள் எவை?

- ✓ மகிழ்ச்சியும் விநோதமும் ஏற்படும்
- ✓ உள்ளத்திற்குப் புத்துணர்வு கிடைக்கும்
- ✓ சட்டதிட்டங்களுக்கு மதிப்பளிக்கப் பழகுதல்
- ✓ வெற்றி தோல்விகளைச் சமமாக மதிக்கப் பழகுதல்
- ✓ குழுவுன் ஒத்துழைத்துச் செயற்பட முடியும்
- ✓ பொறுமை பேணும் திறன் வளர்ச்சியடையும்
- ✓ ஒருவருக்கொருவர் உதவி செய்யும் பழக்கம் ஏற்படும்
- ✓ சிறந்த பழக்க வழக்கங்களையும் நடைமுறைகளையும் குணப்பண்புகளையும் இனங்காணமுடிதல்





www.Musthanir

➢ சிறு விளையாட்டுக்கள் (Minor games)

01. சிறு விளையாட்டுக்கள் என்றால் என்ன?

- ✓ தனியாகவோ, இருவராகவோ குழுக்களுக்கிடையிலோ கிடைக்கும் வளங்களைப் பயன்படுத்தி நெகிழ்வான சட்ட திட்டங்களின் அடிப்படையில் பிள்ளைகளின் இயலுமைகளையும் ஆசைகளையும் திருப்திகரமாக நிறைவேற்றிக் கொள்வதற்காகப் பயன்படுத்தப்படும் விளையாட்டுக்கள் சிறு விளையாட்டுக்கள் எனப்படும்

02. சிறு விளையாட்டுக்களின் இயல்புகளைத் தருக.

- ✓ உபகரணங்களுடனோ, உபகரணமின்றியோ விளையாடக்கூடியதாக இருத்தல்
- ✓ கிடைக்கும் இடத்திற்கேற்ப ஒழுங்கமைக்கப்படக் கூடியதாக இருத்தல்
- ✓ சுற்றாடலிலிருந்து கிடைக்கும் வளங்களைப் பயன்படுத்தி விளையாட முடிதல்

03. தனியாக விளையாடக்கூடிய விளையாட்டுக்கள் சில தருக?

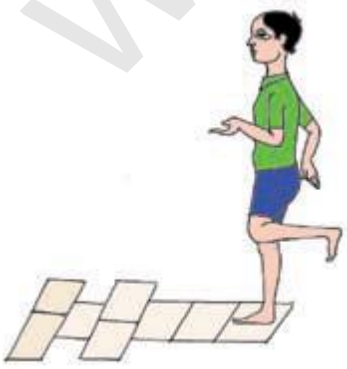
- ✓ கயிறு பாய்தல்
- ✓ பந்தை மேலே போட்டுப் பிடித்தல்
- ✓ அங்குலமளவு நீள, அகலமுள்ள சதுரமொன்றைச் சுவரில் அடையாளமிட்டுத் தூரத்திலிருந்து அதன் மத்திக்குப் பந்தால் அடித்தல்





04. இருவர் சேர்ந்து விளையாடக்கூடிய விளையாட்டுக்கள் சில தருக.

- ✓ கட்டம் பாய்தல்
- ✓ அரசன் யார்



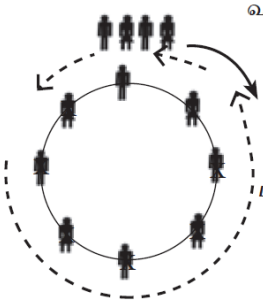


www.Musthanzir

05. சிலருடன் சேர்ந்து அல்லது குழுவாக விளையாடும் விளையாட்டுக்கள் சில தருக.

- ✓ மரம் இடம் மாறல்
- ✓ நஞ்சு மிதித்தல்
- ✓ பந்தைத் தோற்கடித்தல்







➢ உப விளையாட்டுக்கள் (Lead up Games)

01. உப விளையாட்டுக்கள் என்றால் என்ன?

- ✓ ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களின் திறன்களை விருத்தி செய்வதற்காக விளையாடப்படும் விளையாட்டுக்களே உபவிளையாட்டுக்கள் ஆகும்.



ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் (Organaized Games)

- ✓ ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களுக்கு எல்லோராலும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட சட்டதிட்டங்கள் உண்டு.

01. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களின் இயல்புகள் எவை?

- ✓ ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட மைதான அளவு காணப்படல்
- ✓ உரிய தரத்திற்கு ஏற்ப தயாரிக்கப்பட்ட விளையாட்டு உப கரணங்கள் பயன்படுத்தப்படல்
- ✓ பங்கு பற்றுவோர் எண்ணிக்கையொன்று தீர்மானிக்கப் பட்டிருத்தல்

www.Musthanzir

02. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களுக்கு உதாரணம் தருக?

- ✓ வொலிபோல்
- ✓ வலைப்பந்து
- ✓ கால்ப்பந்து
- ✓ எல்லே
- ✓ கிரிக்கெட்
- ✓ பட்மின்ரன்



➢ வொலிபோல் (Volley ball)

01. வொலிபோல் விளையாட்டு ஆரம்பமான இடம் எது?



- ✓ அமெரிக்க நாட்டின் ஹொலியோக் நகரம்

02. வொலிபோல் விளையாட்டு உலகத்தில் எத்தனையாம் ஆண்டு யாரால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது?

- ✓ 1895 ஆம் ஆண்டு வில்லியம் ஜி.மோர்க்கன் என்பவரால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது

03. வொலிபோல் விளையாட்டானது இலங்கையில் எப்போது யாரால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது?

- ✓ 1916 ஆம் ஆண்டு ரொபேர்ட் வோல்டர் கமெக் என்பவரால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது

04. இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டு எது?

- ✓ வொலிபோல்
- ✓ இது ஆண், பெண் இருபாலராலும் விளையாடப்படுகின்றது.

05. வொலிபோல் விளையாடத் தேவையானவைகள் எவை?

- ✓ 18 மீற்றர் நீளம் 9 மீற்றர் அகலம் கொண்ட செவ்வக வடிவ மைதானம்
- ✓ 2.5 மீற்றர் உயரமான இரண்டு கம்பங்கள்
- ✓ 9 மீற்றர் நீளமும் 1 மீற்றர் அகலமும் கொண்ட வலை
- ✓ வொலிபோல் (பந்து)
- ✓ விளையாட்டு மைதானத்தை சமமாகப் பிரிக்குமாறு 2.5 மீற்றர் உயரமான இரண்டு கம்பங்களில் 1 மீற்றர் அளவு உயரமான வலை கட்டப்படும்.

06. வொலிபோல் விளையாட்டில் ஓரணியில் பங்குபற்றும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?

- ✓ 6 வீரர்கள்

07. வொலிபோல் விளையாட்டில் எவ்வாறு புள்ளிகள் வழங்கப்படுகின்றன?

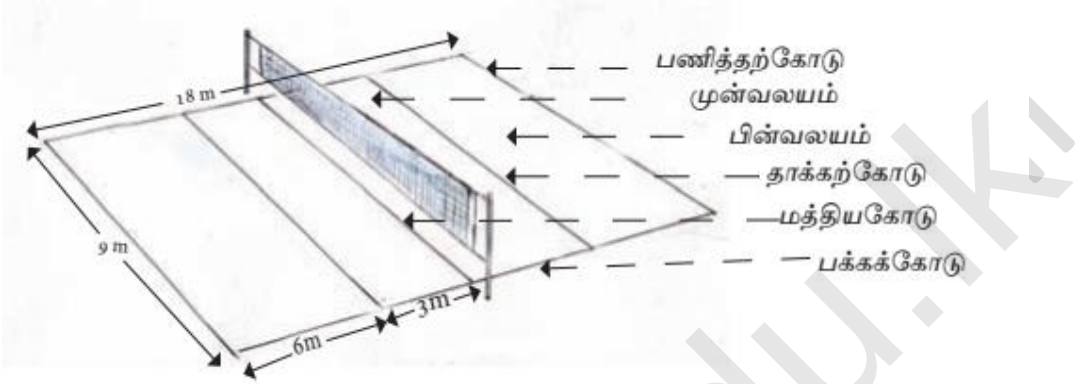
- ✓ விளையாட்டின் போது ஏற்படும் தவறுகளுக்கு எதிரணிக்குப் புள்ளிகள் வழங்கப்படும்

M.H.M Musthanir

08. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்களை தருக.

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

09. வொலிபோல் மைதானத்தை அளவீடுகளோடு தருக.



வொலிபோல் விளையாட்டின் பாத அசைவுச் செயற்பாடுகள்

- ✓ முன்னோக்கி ஓடுதல், பின்னோக்கி ஓடுதல், வலது இடது பக்கமாக ஓடுதல்
- ✓ பக்கமாக ஓடுதல்
- ✓ மேற்கூறிய செயற்பாட்டு வேகத்தை அதிகரித்தபடி செய்தல்
- ✓ முன்னோக்கி , பின்னோக்கி வலம் இடமாக கெலபிங் (Galloping) செய்தல்
- ✓ ஒரு மீற்றர் அளவு இடைவெளியிருக்குமாறு மாணவர்களைத் தனி வரிசையில் நிற்கச் செய்து வரிசையின் கடைசி மாணவன் ஏனைய மாணவர்களுக்கிடையில் (Zig Zag) முறையில் ஓடியவாறு வரிசையில் முன்னால் வந்து நிற்றல்

வொலிபோல் விளையாட்டில் பந்துடன் பரீட்சயமாதல்

வொலிபோல் விளையாட்டில் உபகரணப் பாவனைக்காகப் பந்தைப் பரீச்சயமாக்கிக் கொள்ளல் வேண்டும் இதனைத் தனியாகவோ சோடியாகவோ அல்லது குழுக்களாகச் சேர்ந்தோ மேற்கொள்ளலாம்.

தனியாகச் செய்யக் கூடிய செயற்பாடுகள்.



- ✓ பந்தைச் சற்று மேலே போட்டு இரு கரங்களாலும் பிடித்தல்
- ✓ பந்தை நிலத்தில் அடித்து மேலே வரும் போது பிடித்தல்
- ✓ முன்னோக்கி ஒடும் அதே வேளை பந்தை மேலே போட்டுப் பிடித்தல்
- ✓ பந்தை உடலைச் சுற்றிப் பறிமாற்றல்

WWW.MUSTHANZIR.LK



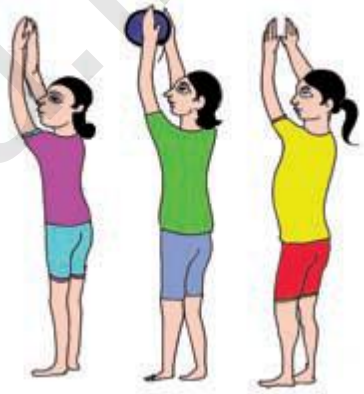
சோடியாக இணைந்து செய்யக் கூடிய செயற்பாடுகள்

- ✓ இருவருக்குமிடையில் பந்தைப் பரிமாற்றிக் கொள்ளல்
- ✓ அத்தூரத்திலிருந்தே தலைக்கு மேலால் பந்தை மாற்றுதல்
- ✓ இருவரும் முதுகுக்கு முதுகு சேர்ந்து இரு கால்களையும் தூரமாக்கி நின்றவாறு தலைக்கு மேலால் எடுத்த பந்தை இரு கால்களுக்கிடையிலும் மாற்றுதல்
- ✓ ஒருவர் அடுத்தவர் மீது பல்வேறு திசையினூடாக அனுப்பும் பந்தைப்பிடித்தல்

குழுவாக இணைந்து செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள்

- ✓ வரிசையாக நின்று தலைக்கு மேலால் பந்தைக் கைக்குக்கை பின்புறமாக அனுப்புதல் வேண்டும். மீண்டும் இறுதியிலிருந்து ஆரம்பத்திற்கு பந்தை முன்புறமாக அனுப்புதல் வேண்டும்
- ✓ ஒருவருக்குகொருவர் முகம் பார்த்தவாறு இரு வரிசைகள் அமைத்து முன்னால் நிலத்தில் வைக்கப்பட்டுள்ள பந்தைக் கைவிரல்களால் முன்னோக்கிக் கொண்டு சென்று எதிர் வரிசை அணியினருக்கு வழங்கி வரிசைக்குப் பின்னால் செல்லுதல்.





➢ வலைப்பந்தாட்டம் (Net ball)

01. வலைப்பந்தாட்டம் முதன் முதலில் ஆரம்பிக்கப்பட்ட நாடு எது?



- ✓ அமெரிக்கா - 1891

02. வலைப்பந்து விளையாட்டை இலங்கைக்கு அறிமுகப்படுக்கியவர் யார்?

- ✓ திருமதி ஜெனிகிரன் - 1921
- ✓ வலைப்பந்தாட்டமானது பெண்கள் மத்தியில் பிரபல்யமாக இருப்பினும் ஆண்களாலும் விளையாடப்படுகின்றது.

03. வலைப்பந்து விளையாடத் தேவையானவை எவை?

- ✓ 3.05 மீற்றர் நீளமும் 15.25 மீற்றர் அகலமும் கொண்ட செவ்வக வடிவிலான மைதானம்
- ✓ 3.05 மீற்றர் உயரமான பேற்றுக்கம்பங்கள் இரண்டு

04. வலைப்பந்தாட்டத்தில் எவ்வாறு புள்ளிகள் வழங்கப்படுகின்றன?

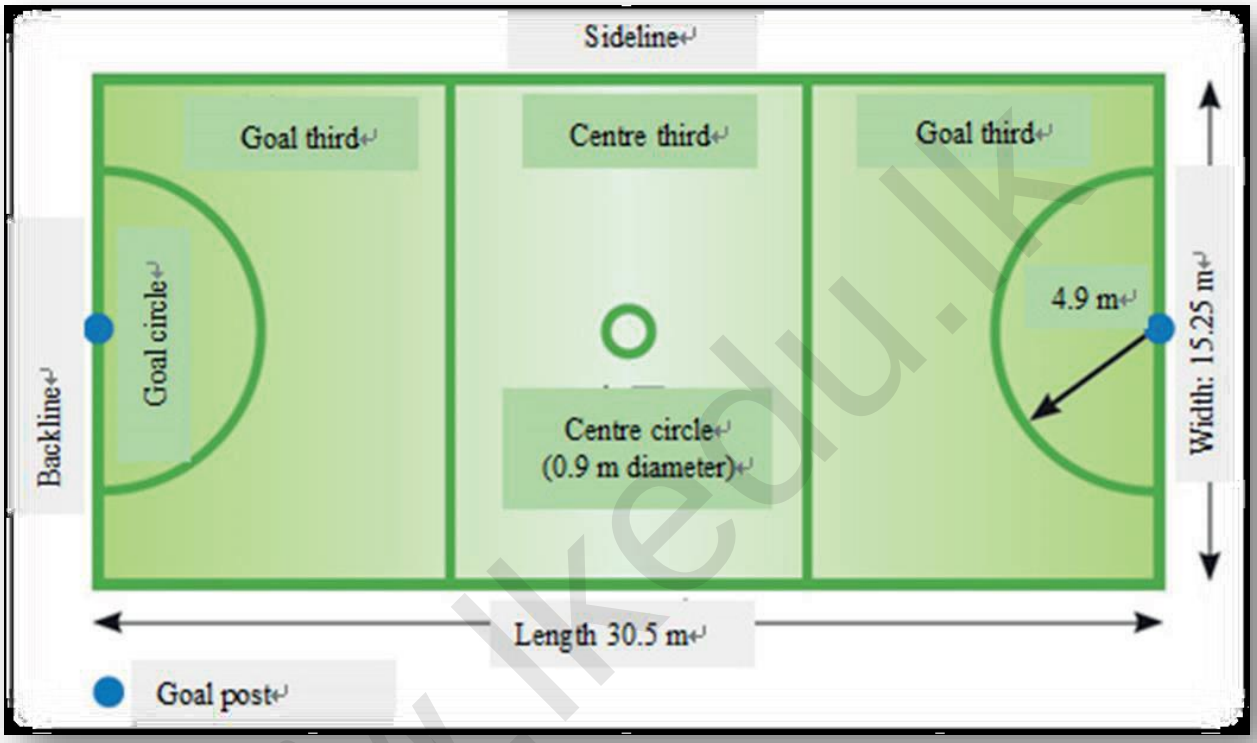
- ✓ எதிரணியின் பேற்க்கம்பத்தின் வலயத்தினுள் பந்தைச் செலுத்துவதன் மூலம்

www.mksthanzir.com

05. ஓர் அணியில் விளையாடும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?

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

06. வலைப்பந்தாட்ட மைதானத்தை அளவீடுகளோடு தருக.



07. அதிகளவு பரப்பு தூரத்தில் விளையாடக்கூடிய வீரர் யார்?

- மையத்தோன்

08. வலைப்பந்தாட்ட திறன்களை தருக.

வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் அடிப்படைத் திறன்கள்

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

www.ikedu.lk

வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் அசைவுக்காகப் பாதங்களைப் பரீட்சயமாக்கிக் கொள்ளல்

- வலைப்பந்தாட்டத்தில் பந்தை அங்குமிங்கும் கொண்டு செல்ல வேண்டியிருப்பதால் பாத அசைவுகள் முக்கியம் பெறுகின்றன. அதற்காகப் பின்வரும் செயற்பாடுகள் பொருத்தமானவையாகும்

- ✓ சுதந்திரமாக நடத்தல்
- ✓ நிறை இடத்தில் ஓடுதல்
- ✓ முன்னோக்கி, பின்னோக்கி, பக்கமாக ஓடுதல்
- ✓ பக்கம் பக்கமாக வலதும் இடதும் பக்கங்களுக்கு ஓடுதல்
- ✓ திசையை மாற்றியவாறு ஓடுதல்

வலைப்பந்து விளையாட்டில் பந்துடன் பரீட்சயமாதல்

- வலைப்பந்தைக் கையாள்வதைச் சரியாகப் பழக்கப்படுத்துவதற்கான செயற்பாடுகளைத் தனியாகவோ, சோடியாகவோ அல்லது குழுவாகவோ மேற்கொள்ளலாம்.

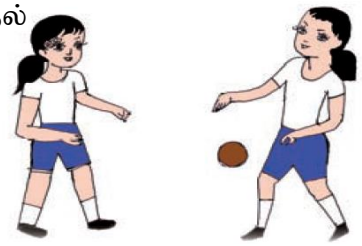


தனியாகச் செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள்

- ✓ பந்தைக் கைக்குக் கை மாற்றுதல்
- ✓ பந்தைச் சற்று மேலே போட்டுப் பிடித்தல்
- ✓ பந்தை கீழே தட்டிப்பிடித்தல்

சோடியாக இணைந்து செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள்

- ✓ ஓரளவு தொலைவில் நின்று இருவருக்கிடையிலும் பந்தைப் பரிமாற்றுதல்
- ✓ இருவர் வீதம் பின்னோக்கி நின்று இடுப்பு மட்டத்தில் உடல் பக்கமாக தமக்கிடையில் பந்தை உடலைச் சுற்றிப் பரிமாற்றுதல்
- ✓ இருவர் பந்தை நிலத்தில் சொட்டிப் பிடித்தல்



குழுவாக செய்யக்கூடியதான செயற்பாடுகள்

- ✓ சம இடைவெளி ஏற்படுமாறு வரிசையாக நின்று வரிசையின் ஆரம்பம் முதல் இறுதி வரை தலைக்கு மேலால் பந்தைப் பின்னோக்கிக் கைக்குக் கை மாற்றுதல்
- ✓ ஒருவருக்கொருவர் போதுமான அளவு சம தூரம் அமையுமாறு வட்டமாக நின்று பந்தைப் பக்கமாக கைக்குக் கை மாற்றுதல்

www.Musthanzir

➢ காற்பந்தாட்டம்

01. காற்பந்தாட்டத்தை ஆரம்பித்த நாடு எது?

- ✓ சீனா

02. காற்பந்தாட்டம் உலகம் முழுவதும் பிரசித்தி பெற உதவியவர்கள் எந்த நாட்டவர்கள்?

- ✓ பிரித்தானியர்

03. இலங்கையில் எந்த ஆண்டில் காற்பந்தாட்டம் ஆரம்பமானது?

- ✓ 1911 ஆம் ஆண்டு
- ✓ காற்பந்தாட்டம் உலகில் மிகப்பிரபல்யமானதோர் விளையாட்டாகும்.
- ✓ இது ஆண்களின் மட்டுமன்றி பெண்களாலும் விளையாடப்படுகின்றது.

04. காற்பந்து விளையாட்டுக்குத் தேவையானவை எவை?

- ✓ 90 மீற்றர் நீளமும் 45 மீற்றர் அகலமும் கொண்ட செவ்வக வடிவ மைதானம்
- ✓ பேற்றுக்கம்பங்கள் இரண்டு
- ✓ காற்பந்து
- ✓ உதைபந்தாட்டத்தில் ஒரு அணியில் ஈடுபடும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை **11** ஆகும்.
- ✓ உதைபந்தாட்டத்தில் ஒரு அணியில் குறைந்தது **07** வீரர்கள் ஆடுவர்.
- ✓ உதைபந்தாட்டம் மைதானத்தின் நீளம் **120M - 90M**
- ✓ உதைபந்தாட்ட மைதானத்தின் அகலம் **45M - 90M**

05. ஆட்டத்தின் கால அளவு.

- ✓ ஆட்ட நேரம் 45 நிமிடங்கள் கொண்ட இரண்டு பகுதிகளை உள்ளடக்கியது. போட்டித்தொடரின் அடிப்படையில் நேரம் 40 நிமிடங்களாக குறைக்கப்படலாம். இடைவேளை ஆகக்கூடிய நேரம் 15 நிமிடங்கள்.

06. காற்பந்தாட்டத்தில் எவ்வாறு புள்ளி வழங்கப்படுகின்றது?

- ✓ எதிரணியின் பேற்றுக்கம்பத்துக்குள் பந்தைச் செலுத்தினால் புள்ளி வழங்கப்படும்.



M.H.M Musthanzir

07. உதைபந்தாட்ட ஆட்டத்தின் திறன்கள்.



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

காற்பந்தாட்டத்தின் பாத அசைவுகளை பரீட்சயமாக்கிக் கொள்ளல்

- ✓ வேகத்தை கூட்டிக் குறைத்து முன்னோக்கி ஓடுதல்
- ✓ ஓடும் திசையை மாற்றி ஓடுதல்
- ✓ பக்கம் பக்கமாக வலது இடது பக்கங்களுக்கு ஓடுதல்
- ✓ முன்னோக்கி ஓடியவாறு விசில் ஒலிக்கு மேலே பாய்ந்து மீண்டும் ஓடுதல்
- ✓ கீழ்வரும் உருவில் காட்டப்பட்டிருப்பதைப் போல் 1 மீற்றர் இடைவெளியில் கூம்பு வடிவான சில உருவங்களை வைத்து அதற்கிடையில் (Zig zag) வடிவில் ஓடுதல்

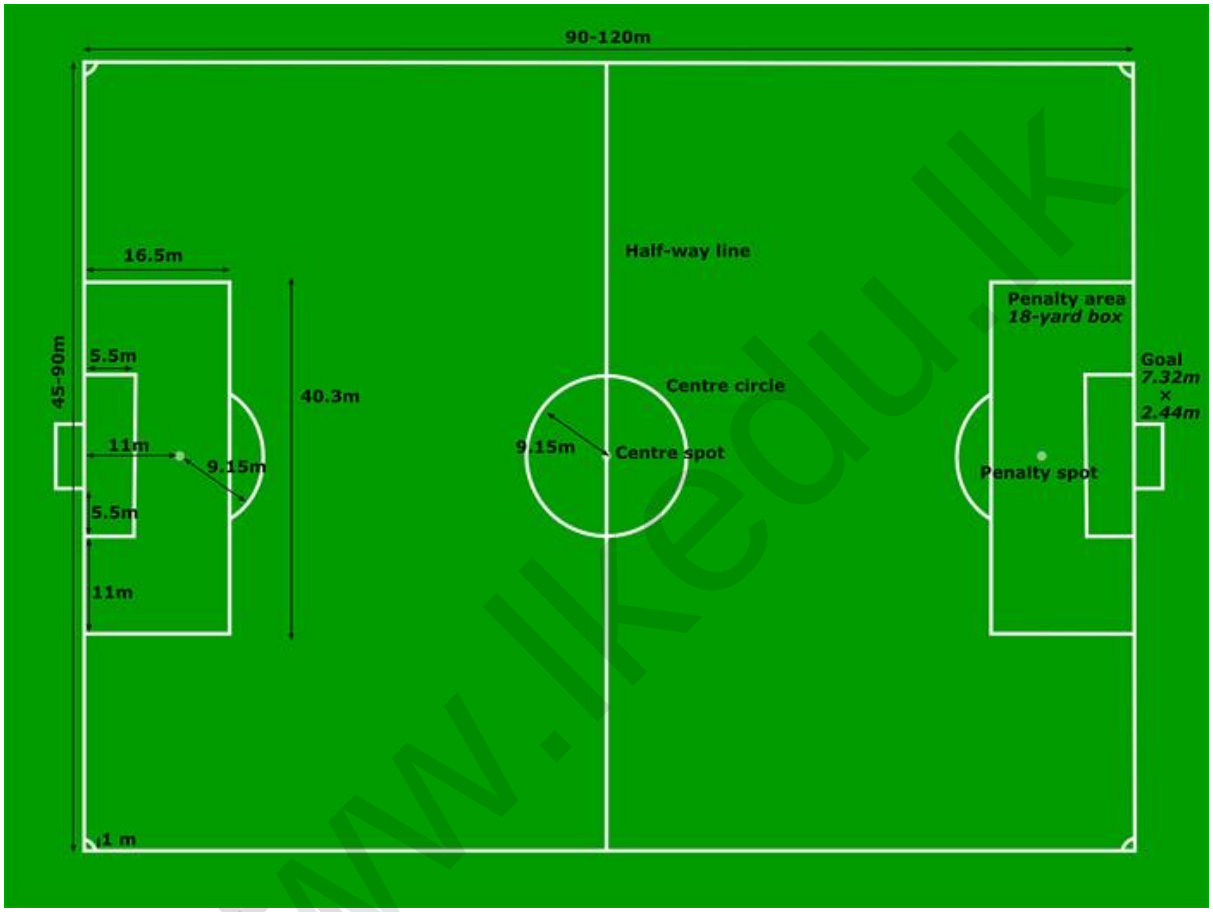


பந்தை உதைப்பதற்குப் பாதத்தைப் பரீட்சயப்படுத்திக் கொள்ளல்

- ✓ பந்தைக் கீழே போட்டு காலின் முன்பகுதியால், பின் பகுதியால், உள் பக்கத்தால், நுனியால் மெதுவாக உதைத்தல்
- ✓ பந்தை மெதுவாக காலால் உதைத்தவாறு முன்னோக்கி கொண்டு செல்லல்
- ✓ கூம்புகள் சிலவற்றை சம இடைவெளி அமையுமாறு வரிசையாக வைத்து அவற்றுக்கிடையே பந்தை மெதுவாக உதைத்துக் கட்டுப்படுத்திக் கொண்டு செல்லல்
- ✓ பந்தைப் பாதத்தின் வெவ்வேறு பகுதிகளாலும் உதைத்து பரிமாற்றுதலும் பாதத்தால் நிறுத்துதலும்

www.ikeðanzir

✓ மைதான அளவீடு.



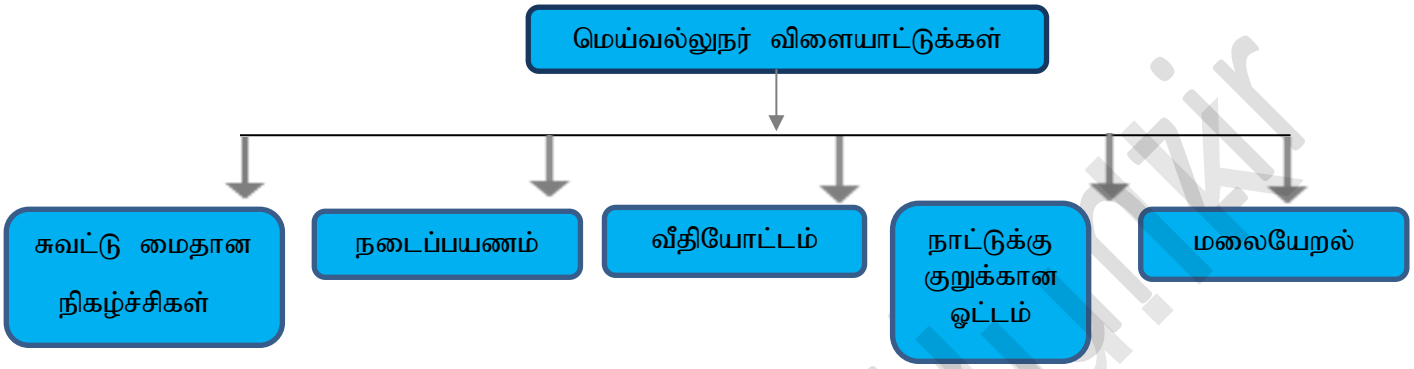
www.lkedu.lk

05 மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களின் அடிப்படைத் திறன்களை விருத்தி செய்வோம்

மெய்வல்லுநர் விளையாடுக்களைக் கட்டுப்படுத்தும் அமைப்பு.

- International association of Athletic Federations (IAAF)

மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களின் வகைகள்.



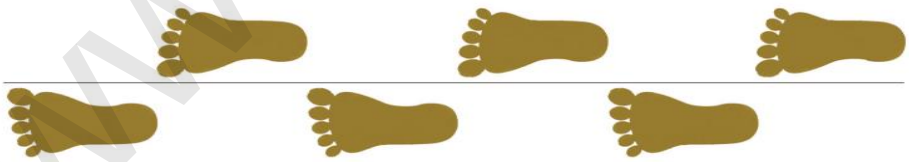
நடத்தல்



01. சரியான நடத்தலினால் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

- ✓ ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை கடைப்பிடித்தல்
- ✓ சிறந்த உடல் தோற்றத்தை பெறமுடியும்
- ✓ உடலில் ஏற்படும் விபத்துக்கள் குறைவடையும்
- ✓ சரியான கொண்ணிலையினைப் பேணமுடியும்

- நடத்தலின் போது ஒரு பாதம் நிலத்தில் தொடுகையுறும் சந்தர்ப்பத்தில் அடுத்த பாதம் வளியில் காணப்படும்.



ஓடுதல்

- ✓ ஓட்ட நிகழ்வின் போது ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் இருகால்களும் நிலத்திலிருந்து சற்று உயர்ந்து வளியில் காணப்படும்.



www.mksthanzir

ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளின் வகைகள்.



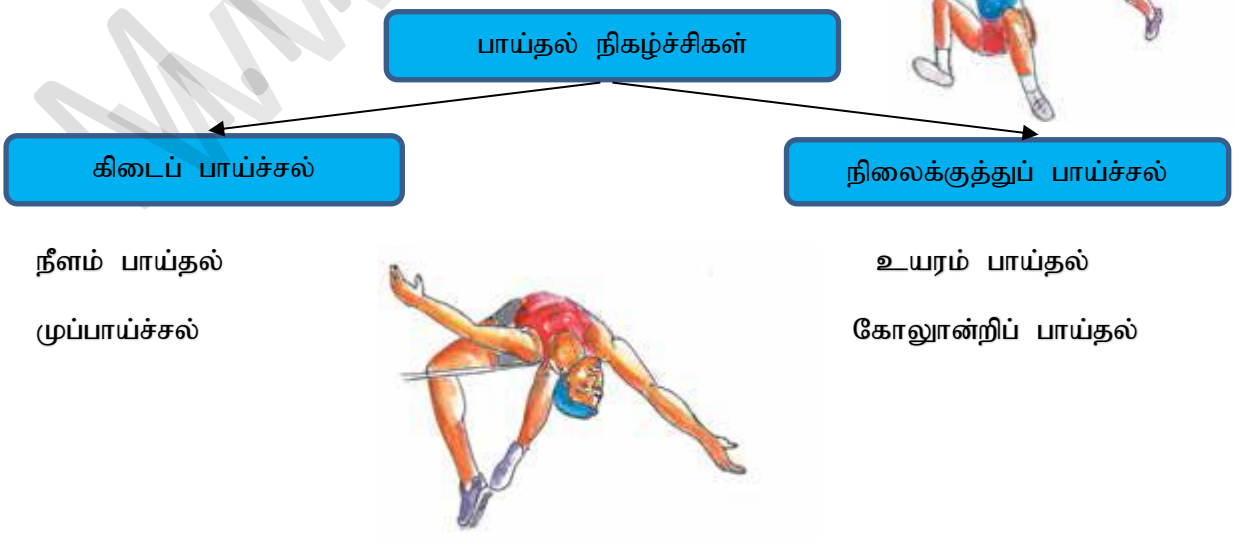
➢ பாய்தல்

✓ **பாய்தல் நிகழ்ச்சிகளில் நிலம்படுதலின் போது கவனத்தில் கொள்ளவேண்டிய விடயங்கள் எவை?**

- முழங்கால்களை மடித்து உடலை தாழ்வாக கொண்டு வரல்
- பாதத்தின் குதிக்காலால் நிலம்படல்
- உடற்சமநிலையைப் பேணல்
- ஒரு போதும் கால்களை நேராக வைத்து நிலம்படல் கூடாது.



பாய்தல் நிகழ்வுகளின் வகைகள்.

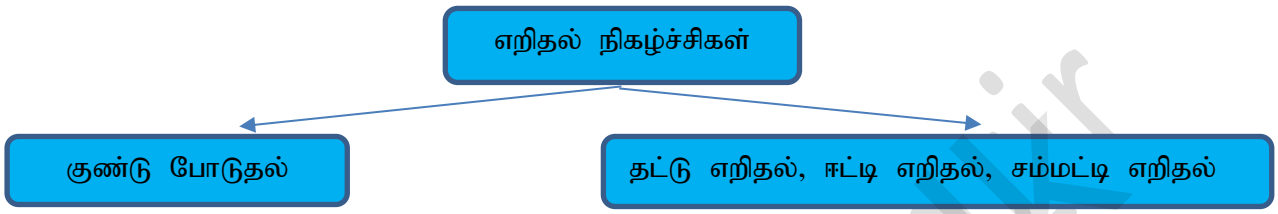


➢ எறிதல்

✓ **எறிதலின் போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய அம்சங்கள் எவை?**

- புயன்படுத்தும் உபகரணத்திற்கு ஏற்ப எறிதலை நிகழ்த்தல்
- ஏறிந்த பின்னர் உடலின் சமநிலையைப் பேணிக்கொள்ளல்
- தனதும் ஏனையோரினதும் பாதுகாப்புத் தொடர்பாக கவனமெடுத்தல்

எறிதல் நிகழ்வுகளின் வகைகள்













06 விளையாட்டு விதிமுறைகளை மதித்து விளையாடுவோம்

01. விளையாட்டு விதிமுறைகள் என்றால் என்ன?

- விளையாட்டுக்களை நடத்துவதற்கும் வீரர்களின் பாதுகாப்பிற்கும் என அமுல்படுத்தப்படும் வரையறைகள் விளையாட்டு விதிமுறைகள் எனப்படும்.

02. விளையாட்டு ஒழுக்க நெறிகள் என்றால் என்ன?

- விதிமுறைகளைப் பேணுவதற்குத் தேவைப்படும் நற்பழக்க வழக்கங்கள் சம்பிரதாயங்கள் என்பன ஒழுக்க நெறிகள் எனப்படும்.

03. விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்க நெறிகளைப் பேணுவதால் ஏற்படும் நன்மைகளைத் தருக.



- சிறந்த நற்பண்புகள் வளர்ச்சி அடையும்.
- கௌரவம் பாதுகாக்கப்படும்.
- விபத்துக்கள் குறைவடையும்.
- உண்மையான வெற்றியைப் பெறலாம்.
- பிரச்சினைகள் தீர்க்கப்படும்.
- வீரர்களின் உரிமை பாதுகாக்கப்படும்.
- விளையாட்டுக்களில் உட்சாகமாக பங்குபற்ற முடியும்.

04. விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதனால் விளையாட்டு வீரர்களிடம் காணப்படும் நற்பண்புகளைத் தருக.



- குழுக்களுடன் ஒற்றுமையாக செயற்படல்.
- மற்றையவர்களின் கருத்துக்கு மதிப்பளித்தல்.
- பொறுமையைப் பேணுதல்.
- வெற்றி தோல்விகளை ஏற்றுக்கொள்ளல்.
- உள நெருக்கீட்டை வெற்றிகொள்ளல்.
- ஒழுக்கத்தை கடைப்பிடித்தல்.

05. விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும் போது ஏற்படும் விபத்துக்களை குறைப்பதற்கு மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகள் எவை?

- விதி முறைகளுக்கு உட்பட்டதாக இருத்தல்.
- தேவைகளுக்கு ஏற்ப விளையாட்டு மைதானத்தை ஒழுங்கமைத்தல்.
- பொருத்தமான காலணிகளையும் ஆடைகளையும் பயன்படுத்தல்.
- வயதிற்கு ஏற்ற பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுதல்.
- அனுபவம் வாய்ந்த பயிற்றுவிப்பாளரிடம் பயிற்சிகளைப் பெறுதல்.
- உரிய முறையில் விளையாட்டு உபகரணங்களைப் பயன்படுத்துதல்.

06. விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்கங்களை கடைப்பிடிக்காது செயற்படும் போது ஏற்படும் விளைவுகள் எவை?



- போட்டியில் இருந்து விலக்கப்படல்
- போட்டிகளுக்கு தடைவிதிக்கப்படல்
- விமர்சனத்திற்கு ஆளாகுதல்
- அவமானம் ஏற்படுதல்.
- மனவெழுச்சிக்கு உட்படுதல்.

07. விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்கங்களை பேணுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

- ஒற்றுமையான சமூகத்தை உருவாக்கலாம்.
- நல்ல தொடர்புகள் ஏற்படும்.
- நற்பிரசையாக வாழலாம்.

M.H.M Musthanzir

07 ஆரோக்கியமாக வாழ சரியான உணவு முறைகளைக் கடைப்பிடிப்போம்

01. உடலுக்கு உணவு ஏன் அவசியம்?

- சக்தியைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு(To get energy)
  - ✓ பிரதானமாக காபோவைதரேற்று, கொழுப்பு என்பற்றின் மூலமே உடலுக்குத் தேவையான சக்தி பெற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றது

- உடல் வளர்ச்சியடைவதற்கு (For the growth of the body)
  - ✓ புரதம் அடங்கிய உணவுகள் உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவுகின்றன. இது தவிர விற்றமின்களும் கனியுப்புகளும் உடல் வளர்ச்சிக்கு முக்கியமானவை

- நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதற்கு (To safeguard diseases)
  - ✓ விற்றமின்களும், கனியுப்புகளும் பிரதானமாக எமது உடலை நோயிலிருந்து பாதுகாப்பதற்கு உதவுகின்றன. இக்காரியங்களை, மேற்கொள்ளக்கூடிய பல்வேறு போசணைப் பதார்த்தங்கள் எமது உணவில் அடங்கியுள்ளன.

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?

- தானியம் கிழங்கு
- மரக்கறிகள்
- பழவகைகள்
- இறைச்சி மீன் முட்டை பருப்பு
- பாலும் பால் உற்பத்திப் பொருட்களும்.
- எண்ணெய் சீனி அடங்கிய உணவுகள்







www.Musthanzir

06. உணவுவகைகள், அவற்றில் அடங்கியுள்ள போசணைப் பதார்த்தங்கள் அவற்றினால் ஆற்றப்படும் பணிகள் என்பவற்றைத் தருக.

உணவு வகைகள்	போசணைப் பதார்த்தங்கள்	போசணைப் பதார்த்தங்கள்
சோறு, பாண், கிழங்கு வகை, தானிய வகை	காபோவைதரேற்று	உடலுக்கு சக்தியை வழங்குதல்
மரக்கறி வகைகள்	விற்றமின்கள் கனியுப்புக்கள் காபோவைதரேற்று	உடலை நோயிலிருந்து பாதுகாத்தல், சக்தியை வழங்கல்
பழங்கள்	விற்றமின்கள் கனியுப்புக்கள்	உடலை நோயிலிருந்து பாதுகாத்தல் புதுக்கலங்களை உருவாக்கல்.
இறைச்சி, மீன, முட்டை, பருப்பு	புரதம், விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள் இலிப்பிட்டுக்கள்	உடல் வளர்ச்சி நோய்களிலிருந்து பாதுகாத்தல் புதுக்கலங்களை உருவாக்கல்
பால் மற்றும் பால் உற்பத்திப் பொருள்	புரதம், விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள் ,இலிப்பிட்டுகள்.	உடல் வளர்ச்சி நோய்களிலிருந்து பாதுகாத்தல்
எண்ணெய் மற்றும் சீனி அடங்கிய உணவுகள்	கொழுப்பு காபோவைதரேற்று	உடலுக்கு சக்தியை வழங்குதல்

07. ஆரோக்கியமான உணவைப் பெற்றுக் கொள்ளும் போது கவனிக்க வேண்டிய அம்சங்கள் எவை?

- பிரதான உணவு வேளையொன்றில் உணவைப் பெற்றுக்கொள்ளும் போது கவனத்திற் கொள்ளப்பட வேண்டிய விடயங்கள்
  - ✓ போசணை மட்டம் (Nutritional level)
  - ✓ பல்வகைமை (Variety)
  - ✓ போதுமான தன்மை (Sufficient quantity)
  - ✓ இயற்கைத் தன்மை (Natural condition)
  - ✓ செழுமை (Freshness)
  - ✓ தூய்மை (Cleanliness)
  - ✓ உணவுப் பாதுகாப்பு (Food safety)



08. உணவில் பல்வகைமையை ஏற்படுத்தக்கூடிய வழிமுறைகளைத் தருக.

- ✓ பல்வேறு நிறங்களையும் பல்வேறு சுவைகளையும் சேர்த்தல்.
- ✓ தினமும் பல்வேறு நிறங்களையுடைய 5 மரக்கறி, பழவகைகளை உண்ணல்.
- ✓ பல்வேறு விதமாக உணவைத் தயாரித்தல். (மீனைப் பொரித்தல், புளிமீன் செய்தல் (அம்புல் தியல்) பாலூற்றிச் சமைத்தல்)

09. ஒரு வேளை உணவில் உள்ளடங்க வேண்டிய உணவின் விகிதாசார அளவைத் தருக.

- ஒரு வேளை உணவில்
  - ✓ உணவுத் தட்டில் 4/8 பங்கு மாச்சத்து அடங்கிய உணவு(தானியம், கிழங்குவகை போன்றன)
  - ✓ உணவுத் தட்டில் 1/8 பங்கு விலங்குணவு(இறைச்சி, மீன், முட்டை)
  - ✓ உணவுத் தட்டில் 3/8 பங்கு காய்கறி, பழங்களும் அடங்கியிருத்தல் வேண்டும்.
- இதற்கு மேலதிகமாக ஒரு நாளைக்குப் பால் அல்லது பாலுணவுகள் இரண்டு பங்கு பெற்றுக்கொள்ளப்படல் வேண்டும். எண்ணெய், சீனி என்பன மிகக் குறைந்தளவில் அடங்கியிருப்பதே பொருத்தமானது.
- (1 பங்கு - பால் 150 ml = 1 யோகட்கோப்பை ஒரு துண்டு சீஸ்)



10. உணவுத் தெரிவின் போது கவனமெடுக்க வேண்டிய விடயங்களைத் தருக.

உணவு வகை	கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்
மரக்கறி / பழவகை	அவ்வக்காலத்துக்குரிய புதிய மரக்கறி பழவகைகளை தெரிவு செய்து கொள்ளுங்கள்.
மீன்	புதிய பிரகாசமான கண்களையுடைய, இளஞ் சிவப்பு, சிவப்பு நிறமான பூக்களை கொண்ட மீன்களைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.
இறைச்சி	பிரகாசமான சிவப்பு இளஞ்சிவப்பு நிறத் தையுடைய இறைச்சியைத் தெரிவு செய்யுங்கள்.
தானிய வகை	நிறம்மாறிய, விகாரமான தோற்றமுடைய அல்லது பூச்சிகளுடன் கூடிய தானிய வகைகளை வாங்குவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
பொதி செய்த அல்லது தகரத்தில் அடைத்த உணவு	உரிய தரச்சான்று, உற்பத்தித் திகதி காலாவதியாகும் திகதி, உள்ளடக்கம், பற்றி விழிப்பாயிருங்கள். வீக்கமடைந்த, தகர்வுற்ற அல்லது பழுதடைந்த தகரப்பேணிகளுடன் கூடியவற்றை வாங்குவதைத் தவிர்த்து விடுங்கள்
தண்ணீர் போத்தல்	சுகாதார அமைச்சில் பதிவு செய்யப்பட்ட சான்று இருக்கிறதா என அவதானியுங்கள். உரிய தரச் சான்று, காலாவதியாகும் திகதி என்பன பற்றிக் கவனமெடுங்கள். மூடி முத்திரையிடப்பட்டுள்ளதா எனக் கவனியுங்கள்

www.lesharu



11. ஆரோக்கிமான இடை உணவுகள் எவை? (Healthy snacks)

- பழவகையொன்று அல்லது உடன் தயாரிக்கப்பட்ட பழச்சாறு
- யோகட் அல்லது தயிர்
- அவித்த புதிய கடலை அல்லது பயறு
- சோளக் கதிர் ஒன்று
- அவித்த புதிய மரவள்ளி, வற்றாளை துருவிய தேங்காயுடன்
- ஹெலப்ப (குரக்கன் மாவில் ரொட்டி வடிவில் அவித்த உணவு)
- சவ்வரிசிக் கஞ்சி
- எள்ளுருண்டை, நிலக்கடலை அல்லது மரமுந்திரி (கஜு)

12. பாரம்பரிய உணவு வகைகளைத் தருக.

- **போசணையை அதிகரிப்பதற்காகக் கலப்புணவு வகைகளை உபயோகித்தல்.**
  - ✓ உதாரணம் - பயறு கலந்த பாற்சோறு, சுண்டல, பொங்கல், சாம்பார், பிரியாணி, போன்ற உணவு வகைகள்
- **உணவு வகையின் போசணைப் பதார்த்தங்களை அகத்துறிஞ்சச் செய்வதற்காக இன்னுமொரு பதார்த்தத்தைச் சேர்த்தல்**
  - ✓ உதாரணம் - கீரைச்சம்பலுக்கு எலுமிச்சஞ்சாறும் மாசியும் சேர்த்தல்
- **உணவுப் பொருள்களைப் பயிர்செய்யும் போது இயற்கைப் பசளை பயன்படுத்தல்.**
  - ✓ உதாரணம் - விலங்குக் கழிவுகள், இலை குலைகள்
- **இரசாயனக் கிருமிநாசிகளுக்குப் பதிலாக இயற்கை உத்திகளைப் பயன்படுத்தல்.**
  - ✓ உதாரணம் - மெரிகோல்ட் (Merygold) வளர்த்தல்
  - ✓ இப்பூவின் வாசனைக்குப் பூச்சி வகைகளை விரட்டும் ஆற்றல் உண்டு
  - ✓ வேப்பம் விதைகளை அரைத்துப் பிழிந்து, சாற்றைக் கிருமி நாசினி பாவிக்கலாம்

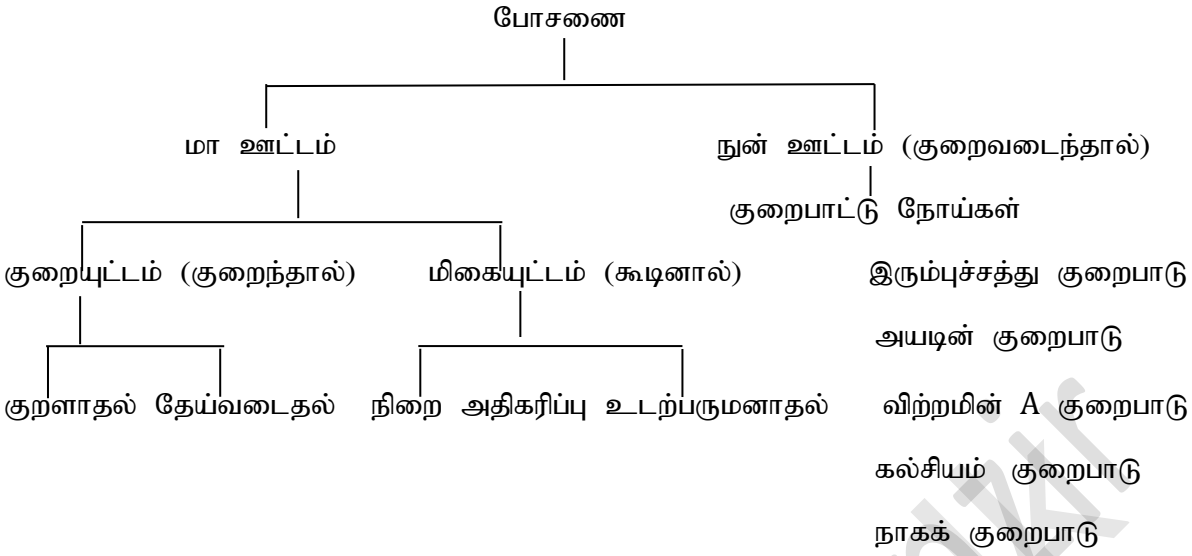
13. ஊட்டக்குறைபாடு என்றால் என்ன?

- எமது உடலுக்குத் தேவையான போசனைப் பதார்த்தங்கள் தேவையான அளவை விடக் குறையும் போது அல்லது கூடும் போது ஊட்டப் பிரச்சனை ஏற்படும் இது ஊட்டக்குறைபாடு எனப்படும்





www.Musthanzir



- **மா ஊட்டங்களான காபோவைதரேற்று, புரதம், கொழுப்பு** என்பன உடலுக்குத் தேவையான அளவு கிடைக்காத போது குறையூட்டல் பிரச்சினைகளான **குறளாதல் குள்ளமாதல் தேய்வடைதல் அல்லது நிறை குறைதல்** போன்றன ஏற்படலாம்.
- **குறளாதல் (குள்ளமாதல்)** என்பது வயதுக்கேற்ற உயரம் காணப்படாமையாகும்.
- **தேய்வடைதல் என்பது** உயரத்துக்கேற்ற நிறை காணப்படாமை ஆகும். உடற்றிணிவுச் சுட்டி (BMI) மூலம் இதனை இனங்கண்டு கொள்ளலாம்





- **குறையூட்டம் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகள் எவை?**
  - ✓ விரைவில் தொற்று நோய்களுக்குள்ளாதல்
  - ✓ வளர்ச்சி குறைவடைதல்
  - ✓ ஆளுமை வீழ்ச்சியடைதல்
  - ✓ ஞாபக சக்தி குன்றுதல்
  - ✓ கல்விச் செயற்பாடுகளுக்குத் தடையேற்படல்
  - ✓ விளையாட்டு ஏனைய செயற்பாடுகளில் பங்குபற்றுவது குறைதல்

- **மிகையூட்டம் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகள் எவை?**
  - ✓ மா ஊட்டங்களை (விசேடமாக காபோவைதரேற்று மற்றும் கொழுப்பு) தேவையான அளவை விட அதிகமாகப் பெற்றுக் கொள்வதால்
  - ✓ "அதிபோசணை" எனும் நிலைமை ஏற்படும். இது இருவகைப்படும்.

அதிபோசணை

- ✓ அதிக நிறை என்பது தமது உயரத்திற்குப் பொருத்தமான அளவை விட அதிகமாக நிறை அதிகரித்தல் ஆகும்.

உடல் பருமனாதல்

- ✓ உடல் பருமனாதல் என்பது, தமது உயரத்துக்குப் பொருத்தமான அளவை விட மிக அதிகமாக நிறை அதிகரித்தல் ஆகும்.

www.Musthanzir

- மிகையூட்டமானது நீரிழிவு, உயர் குருதி அமுக்கம், இதய நோய், பாரிசவாதம் போன்ற தொற்றாத நோய்களுக்கு ஆளாகும் வாய்ப்பை அதிகரிக்கும்.
- மிகையான மாப்பொருள், எண்ணெய், இனிப்பு உணவுகளை உண்ணுவதை தவிர்ப்பதனாலும் உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் அதிக நிறை, உடல் பருமனாதல் (Obesity) போன்ற நிலைமைகளைத் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம்.

➢ நுண் ஊட்டக் குறைபாடு காரணமாக ஏற்படக் கூடிய விளைவுகளும் அதனைத் தவிர்க்கக் கூடிய முறைகளும்

ஊட்டக் குறைபாடு	பாதக விளைவு	தவிர்த்துக்கொள்ளும் முறை
இரும்புச்சத்து குறைபாடு	குருதிச்சோகை ஏற்படல் (குருதியில் ஈமோகுளோபின் அளவு குறைவடைதல்)	இரும்புச்சத்து அதிகமாகவுள்ள மீன், இறைச்சி, கருவாடு, கடும்பச்சை நிறமான கீரை வகைகள், தானியவகை உணவுகளை உட்கொள்ளல் உடலானது இரும்புச்சத்தை அகத்துறிஞ்சுவதை இலகுபடுத்துவதற்காக எலுமிச்சஞ்சாறு போன்ற விற்றமின் C அதிகம் அடங்கிய உணவொன்றையும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்
அயடின் குறைபாடு	உடல் வளர்ச்சி குறைதல் ஞாபக சக்தியிலும் கற்றலிலும் பலவீனம் ஏற்படல், கண்டக்கழலை ஏற்படல்	அயடின் கலந்த உப்பு பாவித்தல் அயடின் கலந்த உப்பைக் களஞ்சியப்படுத்தும் போது வெப்பம் படாதபடி கடும் நிறமுள்ள பாத்திர மொன்றினுள் வைத்தல் வேண்டும் அயடின கலந்த உப்பைச் சமையலின் பின் உணவில் சேர்ப்பதே சிறந்தது.
விற்றமின் A குறைபாடு	தோல் நோய்கள் ஏற்படல் நோயெதிர்ப்புத்தன்மை குறைவடைதல், இரவில் கண்பார்வை குறைதல் மாலைக்கண் நோய் ஏற்படல்	விற்றமின் A அதிகம் அடங்கிய மஞ்சள், செம்மஞ்சள், கடும் பச்சை நிறங்களைக் கொண்ட மரக்கறி வகைகளையும் பழவகைகளையும் (கரட், வட்டக்காய், மாலைக்கண் நோய் தக்காளி, மா, பப்பாசி , கீரை வகை) மீன், இறைச்சி, முட்டை, பால், வெண்ணெய் போன்றவற்றையும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளல்
கல்சியம் குறைபாடு	எலும்பு, பல் கல்சியம் என்பவற்றின் வளர்ச்சி, தடைப்படல்	கல்சியம் அதிகமாக அடங்கிய் உணவுகளான நெத்தலி சிறு மீன்கள்

www.ikeduk

		முட்டை, பால் மற்றும் பாலுணவுப் பொருட்களை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளல்.
நாகக் குறைபாடு	உடல் வளர்ச்சி குன்றுதல், நோயெதிர்ப்பு சக்தி குறைவடைதல்	நாகம் அதிகமாகக் காணப்படுகின்ற குறைபாடு, உணவு வகையான போஞ்சி நிலக்கடலை, செந்நிற இறைச்சி வகை மற்றும் கடல் உணவுகளை உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்ளல்





M.H.M Musthanzir

08 எமது உடலை நோயின்றிப் பேணுவோம்



01. உடலில் காணப்படும் புலன் அங்கங்கள் எவை?

- கண்
- காது
- மூக்கு
- தோல்
- நாவு

02. இதயத் துடிப்பு அதிகரிக்கும் சந்தர்ப்பங்களைத் தருக.

- கடுமையான நோயின் போது
- விளையாட்டுச் செயற்பாட்டின் போது
- பயம் ஏற்படும் போது

03. உடலில் காணப்படும் தொகுதிகள் மற்றும் அதன் தொழில்களைத் தருக.

- உணவுச் சமிபாட்டுக்காக - சமிபாட்டுத் தொகுதி
- கழிவுகளை அகற்றுவதற்காக - கழிவகற்றும் தொகுதி:

04. பசி எவ்வாறு ஏற்படுகிறது?

- உடலுக்குச் சக்தியை வழங்கும் குருதியிலுள்ள குளுக்கோசின் அளவு குறையும் போது எமக்குப் பசி ஏற்படுகின்றது.

05. தாகம் எவ்வாறு ஏற்படுகிறது?

- விளையாடும் போது உடல் வெப்பநிலை கூடுகிறது, வியர்வை ஆவியாவதன் மூலம் அவ்வெப்பநிலை குறைகிறது. அதனால் தாகம் ஏற்படுகிறது.

06. நோய்கள் எவ்வாறு குணமடைகிறது?

- காயங்களைத் தானாகவே குணப்படுத்திக்கொள்ளும் திறமை எமது உடலுக்கு உண்டு. நோய்களைப் பரப்பும் பக்டீரியா - வைரசு போன்ற நுண்ணங்கிகளுக்கு எதிராக உடலினுள் ஏற்படுத்தப்படும் நிர்ப்பீடனம் மூலம் இந்த நுண்ணங்கிகள் அழிக்கப்பட்டு நோய்கள் குணப்படுத்தப்படுகின்றன.

07. எவ்வாறு பார்க்க முடியும்?

- சூழலிலிருந்து பெறப்படும் ஒளி, கண்ணின் ஊடாக பயணஞ் செய்து விம்பமொன்றை உருவாக்கும். அவ்வொளிக்கதிர்கள் விழித்திரை எனப்படும் பகுதியில் விழும். அங்குள்ள கலங்கள் மூலம் பார்வை நரம்பு வழியே மூளையை நோக்கித் தகவல் செலுத்தப்படும். அப்போது எமக்குச் சூழலிலுள்ள பொருட்களைப் பார்க்கும் திறன் ஏற்படுகிறது.



M.H.M Musthanzir

08. கண்ணின் சுகாதாரத்தை எவ்வாறு பேண முடியும்?

- புத்தகம் வாசித்தல், கணினிப் பயன்பாடு, தொலைக்காட்சி பார்த்தல் போன்ற கருமங்களில் நீண்ட நேரம் ஈடுபடும் போது கண்கள் களைப்படைகின்றன. அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் 10 நிமிடங்களுக்கு ஒரு முறையேனும் பார்வையை விலத்தி தொலைவை நோக்கி எமது பார்வையைச் செலுத்துவதன் மூலம் கண்ணுக்கு ஓய்வு வழங்கலாம்.
- தொலைக்காட்சிக்கும் அதனைப் பார்ப்போனுக்கும் இடையிலான தூரம் குறைந்தபட்சம் அதன் திரையைப் போல் 2 மடங்காக இருத்தல் வேண்டும்.
- புல் வேயப்பட்ட குடிசை அல்லது பச்சை நிறப் பின்னணியில் இருந்து வாசித்தல் எமது கண்ணுக்கு ஏற்படக்கூடிய களைப்பைக் குறைக்கும்.
- போதுமான அளவு ஒளியுள்ள இடங்களிலேயே நாம் புத்தகங்களை வாசிக்க வேண்டும்.
- விற்றமின் A யுடன் கூடிய உணவுகளை (உதாரணம் கீரை வகை, விலங்குணவுகள்) தினமும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதால் கண்ணின் ஆரோக்கியம் பேணப்படும்.
- கண்ணானது மிகவும் உணர் திறனுள்ள ஒரு புலனங்கமாதலால் வைத்திய ஆலோசனையின்றி மருந்துகளையோ அல்லது வேறு திரவியங்களையோ கண்ணினுள் இடக் கூடாது. கண்ணில் தூசிகள் படிந்தால் தூய நீர் இட்டுக் கழுவுவதன் மூலம் அவற்றை அகற்றலாம்.
- தொழிற்சாலைப் பணிகள், தச்சுவேலை, புல்வெட்டும் இயந்திரம் மற்றும் வேறு பொறிகளைப் பாவிக்கும் போது கண்ணுக்குள் அவற்றிலிருந்து வரும் அப்பொருள்கள் தெறிப்பதனால் பல ஆபத்துக்கள் ஏற்பட இடமுண்டு. அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் கண்ணைப் பாதுகாப்பதற்காக பாதுகாப்புக் கண்ணாடி (Goggles) அணிவது காட்டாயமாகும்.
- அதிகமாக சூரிய வெப்பத்தில் நின்று வேலைகளில் ஈடுபடும் போது ஒரு தரமான வெயில் கண்ணாடி (Sunglass) அணிவது பொருத்தமானது.

09. காதின் வகைகளைத் தருக.



- புறக்காது
- நடுக்காது
- உட்காது

10. எவ்வாறு கேட்டல் இடம்பெறுகிறது?

- சூழலிலிருந்து பெறப்படும் ஒலிகள், புறக்காது வழியே உட்காது வரை பயணஞ் செய்யும் போது கேட்டல் நிகழும்.

M.H.M Musthanzir

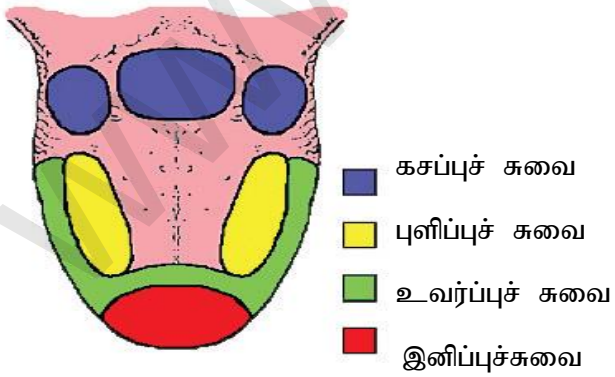
11. காதின் சுகாதாரத்தை எவ்வாறு பேண முடியும்?

- தடிமன் போன்ற நோய் நிலைமைகளின் போது சில சந்தர்ப்பங்களில் அத்தொற்று நடுக்காது வரை பரவுவதால் காது வலி, காதடைப்பு அல்லது கேள்விக் குறைபாடு ஏற்பட இடமுண்டு. அவ்வாறான நோய்களின் போது அல்லது வேறு சந்தர்ப்பங்களின் போது புறக்காதினுள் மருந்து வகைகளையோ அல்லது வேறு திரவியங்களையோ இடக்கூடாது.
- எனினும் காதினுள் பூச்சிகள் புகுந்து அசைந்தால் மாத்திரம் எண்ணெய் எனினும் காதினுள் பூச்சிகள் புகுந்து அசைந்தால் மாத்திரம் எண்ணெய் (தூய தேங்காயெண்ணெய்) அல்லது சிறிதளவு நீர் விட்டு உடனடியாக வைத்தியசாலை ஒன்றுக்கு அழைத்துச் செல்லல் வேண்டும்.
- காதைச் சுத்தஞ் செய்வதற்கு காப்பூசி (Safty pin), பஞ்சு (Cottonbud) போன்றவற்றைக் காதினுள் இடுவதனால் காது புண்ணாகக் கூடும். காதுச் சோணைகளைச் சுத்தமாக்குவதற்கு மாத்திரம் பஞ்சுத் துண்டொன்றைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.
- அதிக ஒலியுடன் கூடிய இசைகளை அடிக்கடி கேட்பதால் காதுகளுக்கு ஆபத்து ஏற்படக்கூடும். அவ்வாறே கேட்டல் துணைச் சாதனங்களை அணிந்திருப்பதாலும் காதுகளுக்குச் சேத மேற்படக்கூடும்.

மூக்கு

- மூக்கிலுள்ள கலங்களால் சூழலில் ஏற்படும் மணம், துர்மணம் தொடர்பான தகவல்கள் நரம்புகள் வழியாக மூளைக்கு அறிவிக்கப்படும். அதன் மூலம் எமக்கு மணம், துர்மணம் என்பவற்றை இனங்கண்டு கொள்ள முடிகிறது.
- மூக்கினுள் ஏதேனும் சென்று அடைத்துவிட்டால் தேங்காய் நார் போன்றவற்றை மூக்கில் இடும் போது, தும்மல் ஏற்பட்டு அப்பொருள் வெளியேற்றப்பட்டு விடும். எனினும் அவ்வாறல்லாத சந்தர்ப்பங்களில் எதையும் மூக்கினுள் இடக் கூடாது.

12. நாக்கினால் உணரப்படும் சுவைகளைத் தருக.



13. நாக்கின் தொழில்களைத் தருக.

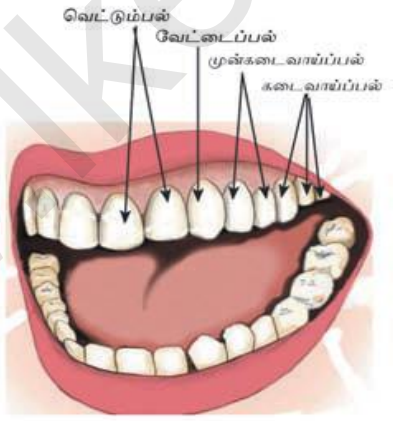
- நாம் பேசுவதற்கும்
- உணவைக் கலப்பதற்கும்
- சுவையை உணர்வதற்கும்

14. எமது தோலினால் ஆற்றப்படும் பணிகள் எவை?

- பாதுகாப்பு
- உடலுக்கு உருவத்தையும், தோற்றத்தையும் வழங்குதல்
- உடல் வெப்பநிலைச் சீராக்கம்
- விற்றமின் D தொகுப்பு
- வியர்வை மூலம் கழிவுகளை அகற்றுதல்
    - ✓ தோலானது, உயர் வெப்பநிலைக்குத் திறந்த நிலையில் நேரடியாகத் தொடுகையுறுவது பொருத்தமானதல்ல.
    - ✓ அவ்வாறே உரிய ஆலோசனை களின்றிப் பல்வேறு விதமான உடற் பூச்சுகளைத் தோலில் பூசுவதையும், அடிக்கடி சவர்க்காரம் பயன்படுத்திக் கழுவுவதையும் தவிர்த்துக்கொள்ளல் வேண்டும்.
    - ✓ இருப்பினும், ஒரு நாளைக்கு இருமுறை எமது தோலைக் கழுவிச் சுத்தம் செய்யவும் நாம் பழகிக்கொள்ள வேண்டும்.

- நகமும் தலைமுடியும் இவை எமது உடலின் பாதுகாப்புக்காகக் காணப்படுகின்றன.
- நகங்களைக் கட்டையாக வெட்டிச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும்.
- அசுத்தமான நகங்கள் காரணமாகப் பல்வேறு நோய்கள் ஏற்படும்
- பேன் போன்றவை பரவாத வண்ணம் தலைமுடியைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும்.
- இதற்காக ஒருநாள் விட்டு ஒருநாளேனும் குளிப்பதற்குப் பழகிக்கொள்ளல்

15. பற்களின் வகைகளைத் தருக.



- உணவை மெல்லுவதற்கு இலகுவாக எமது வாயினுள் பற்கள் காணப்படுகின்றன.
- எமக்கு 6 - 9 மாதம் முதல் 3 வருடம் வரை பற்கள் முளைக்க ஆரம்பிக்கின்றன.
- அவ்வாறு முதன் முதலில் முளைக்கும் பற்கள் **பாற்பற்கள்** எனப்படுகின்றன.
- எமக்கு 20 பாற்பற்கள் முளைக்கும்.
- 6 - 12 வயதாகும் போது பாற்பற்கள் விழுந்து நிரந்தரப்பற்கள் முளைக்கின்றன.
- நிரந்தரப் பற்களின் எண்ணிக்கை 32 ஆகும்.
- இவற்றை நான்காக வகைப்படுத்தலாம்

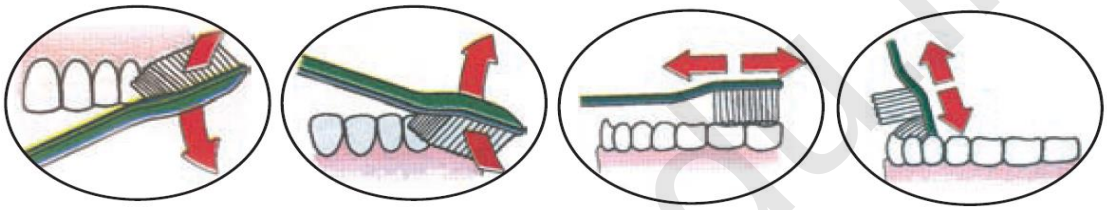
MHM Ikshanki

16. பற்கள் எவ்வாறு சிதைவடைகின்றன?

- சரியான முறையில் பற்சுத்தம் பேணாமை
- அதிகளவு இனிப்புச்சுவை மற்றும் ஒட்டக்கூடிய உணவுகளை அடிக்கடி உண்ணுதல்
- அதிக சூடான அல்லது அதிக குளிரான உணவுகளை உண்ணுதல்
- கூர்மையான ஊசிகளால் பற்களைச் சுத்தம் செய்தல்.
- கடினமான பொருட்களை (பேனைக் குழாய் , போத்தல் மூடி) பற்களால் உடைத்தல்
- மணல், கரி போன்ற கரடுமுரடான பொருட்களால் பல் துலக்குதல்.

17. பற்களைப் பாதுகாப்பதற்காக நாம் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பழக்கவழக்கங்கள் எவை?

- உணவு உட்கொண்ட பின்னர் பற்களைத் துலக்கல் - இதன் போது பற்களின் ஐந்து புறங்களும் சரியாகத் துலக்கப்படல் வேண்டும்.



மேல் அண்ணத்திலுள்ள பற்களைக் கீழ் நோக்கித் துலக்குதல்

கீழ் அண்ணத்திலுள்ள பற்களை மேல் நோக்கித் துலக்குதல்

கடைவாய்ப்பற்களை முன் பின்னாகத் துலக்குதல்

பற்களின் உட்புறத்தை மேல் கீழாகத் துலக்குதல்

- பற்பசை கொண்டு (Dental Floss) பற்களைச் சுத்தம் செய்தல்.
- இனிப்புப் பண்டங்களை உண்ட பின்னர் வாயை நன்கு கழுவுதல்.
- பொருத்தமான தூரிகையை உபயோகித்தல் - நார்கள் மடிந்து வளைந்த தூரிகைகளைப் பாவிக்காதிருத்தல்.
- கூர்மையான ஊசி போன்ற பொருட்களால் பல் இடைவெளிகளைச் சுத்தம் செய்யாதிருத்தல்
- கல்சியம் அடங்கிய உணவுகளை உட்கொள்ளல்
- 6 மாதங்களுக்கொரு முறையேனும் பல் வைத்தியரை நாடி பற்களைப் பரிசோதித்துக் கொள்ளல்
- உடைந்த பற்களைக் கூடிய விரைவில் நிரப்பிக்கொள்ளுதல்
- விபத்தொன்றின் போது பற்கள் கழன்று விழுந்தால் அல்லது உடைந்தால் அவற்றை மீண்டும் ஒழுங்கமைக்க முடியும் ஆதலால் அந்தப் பல் அல்லது பல்லின் பகுதியுடன் விரைவாக பல் வைத்தியர் ஒருவரைச் சந்தித்தல்.

18. நோயின்றி வாழ்வதற்காகச் பின்பற்ற வேண்டிய பழக்கவழக்கங்கள் எவை?

- **சுகாதாரமான உணவு**
- **தூய நீர்** - தினமும் 1.5 லீற்றர் அளவு நீர் அவசியமாகின்றது.
- **நித்திரையும் ஓய்வும்** - வளரும் பருவத்தில் உங்களுக்குத் தினமும் 8 - 10 மணிநேர நித்திரை அவசியமாகின்றது
  - ✓ நித்திரை குறைந்தால் களைப்பு, ஞாபக சக்தி குறைதல், விரைவாகக் கோபம் உண்டாதல் போன்ற விளைவுகள் ஏற்படலாம்.
- **உடற் பயிற்சி**

09 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான உடற்றகைமைகளைப் பேணுவோம்

01. தகமை என்றால் என்ன?

- தகமை என்பது எமது செயற்பாடுகளை வெற்றிகரமாக மேற்கொள்வதற்கான ஆற்றலாகும்.

02. தகைமைகளின் வகைகளைத் தருக.

- உடல் தகைமை
- உளத் தகைமை
- சமூகத் தகைமை

03. உடற்றகைமை என்றால் என்ன?

- உடற் செயற்பாடொன்றை உரிய முறையிலும் மிகக் கூடிய அளவிலும் செய்வதற்காக ஒருவரில் காணப்படும் ஆற்றலாகும்.

04. உடற்றகைமைக்கு தேவையான அம்சங்கள் எவை?



- சிறந்த போசாக்கு
- விளையாட்டு
- உடற்பயிற்சி
- நித்திரை
- ஓய்வு

05. உளத்தகைமை என்றால் என்ன?

- அன்றாடம் எமக்கேற்படும் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டு, விளைதிறனுடனும் மகிழ்வுடனும் செயற்படுதல் உளத்தகைமை எனப்படுகிறது.

06. உளத்தகைமையுடைய ஒருவரிடம் காணப்படும் பண்புகள் எவை?

- எப்போதும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பார்கள்
- சரியான தீர்மானத்தை எடுப்பார்கள்
- தன்னம்பிக்கையுடையவர்களாக இருப்பார்கள்
- வெற்றி தோல்விகளைச் சமமாக மதித்து ஏற்றுக் கொள்வார்கள்
- உள நெருக்கீடுகளைச் சிறப்பாக எதிர்கொள்வார்கள்

07. உளத்தகைமையை வளர்த்துக் கொள்ள யாது செய்ய வேண்டும்?

- அழகியற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்
- யோகாசனம், தியானம்
- செஸ், டாம்

08. சமூகத்தகைமை என்றால் என்ன?

- அன்றாட செயற்பாடுகளை உயரிய அளவில் செய்வதற்காகச் சிறந்த சமூக நலத் தொடர்புகளைக் கட்டியெழுப்புதலே சமூகத்தகைமை எனப்படும்.

www.Musthanzir

09. சமூகத்தகைமையுடைய ஒருவரிடம் காணப்படும் பண்புகள் எவை?

- சமூகத்தில் சிநேகபூர்வமாகக் கருமமாற்றுவார்கள்
- ஏனையோரை மதிப்பார்கள்
- உதவி செய்வார்கள்
- சமூக விதிமுறைகளைப் பேணி நடப்பார்கள்
- இணக்கத்துடன் செயற்படுவார்கள்

10. உடல் தகைமை உளத் தகைமை சமூகத் தகைமைகளைச் சரியாகப் பேணுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

- ஆரோக்கியமாக வாழ்வினைப் பெற்றுக்கொள்ளக் கூடியதாக இருத்தல்
- வினைத்திறன் கூடுதல்
- சமூகமயமாதலில் விருத்தி ஏற்படல்
- உளத்திருப்தி நிலை உயர்வடைதல்
- ஆளுமை மேம்பாடடைதல்
- விளையாட்டுத்திறன்கள் விருத்தியடைதல்

11. அன்றாட வாழ்வில் முகங்கொடுக்கும் சவால்களைத் தருக.

- உடல் ரீதியாக நோயேற்படும் சந்தர்ப்பம் ஒன்றை ஆராய்வோம்
- நாளாந்த சாதாரண வேலைகளைக் கூட செய்ய முடியாமலிருக்கும்
- நண்பர்களுடனும் குடும்ப உறுப்பினர்களுடனும் சிறப்பான முறையில் தொடர்புகளை மேற்கொள்ள முடியாது போகும்
- விளையாட்டில் கூட ஈடுபட முடியாமலிருக்கும்
- நீங்கள் உடல், உள, சமூகரீதியாக சிறப்பான நிலையில் இல்லை. எனவே வழமை போல் செயலாற்ற முடியாது
- உங்கள் ஆளுமையிலும் வீழ்ச்சி ஏற்படும்
- நன்றாகச் செயற்படுவதற்கு முடியாத நிலமைகள் உருவாவதால் மகிழ்ச்சியும் உளத் திருப்தியும் குறைந்து செல்லும்

12. சிறந்த தகைமையுடைய ஒருவரிடம் காணக்கூடிய பண்புகள் எவை?

- ஆரோக்கியமான உடலைப் பெற்றுக்கொள்ள முடிதல்
- உடற்பருமனைக் (Over weight) குறைக்க முடிதல்.
- நீரிழிவு , இதய நோய்கள், இரத்த அழுத்தம் போன்ற தொற்றா நோய்கள் ஏற்படும் நிலை குறைதல்
- செயற்படுதிறனும் வினைத்திறனும் அதிகம் காணப்படல்
- விளையாட்டு நிகழ்வுகளில் வெற்றி பெறக் கூடியதாயிருத்தல்
- தமது ஆற்றல்களை இனங்கண்டு செயலாற்றுவதால் மன அழுத்தங்களின்றி மகிழ்வுடன் கருமமாற்ற முடிதல்
- சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வதற்கான சக்தி விருத்தியடைதல்
- சிறந்த தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்வதாலும் அவற்றைப் பேணுவதாலும் குடும்பத்திற்கும் தொழிலுக்கும் உயரிய சேவையொன்றைப் பெற்றுக்கொடுக்க முடிதல்
- ஏனைய நண்பர்களிடையே சிறந்தவராக மிளிர முடிதல்
- தலைமைப் பொறுப்பிற்கான தகுதியைப் பெறல்.

M.H.M Musthanzir

13. சந்தம் (Rhythm) என்றால் என்ன?



- யாதேனுமொரு செயலை சம நேர இடைவெளிகளில் தாளத்திற்கு, ஏற்றவாறு முறையாகச் செய்தலை சந்தம் எனலாம்.

14. செயற்படுத்தக்கூடிய சந்தத்துக்கேற்ற செயற்பாடுகளஎவை?



- உடற்பயிற்சிகள்
- கயிறடித்தல் பயிற்சிகள்
- பலே நடனப் பயிற்சிகள்
- இசை லயத்திற்கேற்ப உடற்பயிற்சிகள்
- சுவாசப் பயிற்சிகள்
- சந்தத்திற்கு ஏற்ப பாய்தல் பயிற்சிகள்
- சந்தத்திற்கு ஏற்ப திரும்புதல் பயிற்சிகள்

15. சந்தத்திற்கேற்ப செயற்படுவதன் மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

- உடற்களைப்பு குறைவடையும்
- மகிழ்ச்சியுடன் வேலைகளைச் செய்வதற்கு இயலுமாகவிருக்கும்
- நீண்ட நேரம் செயற்படுவதற்குரிய தகைமை உருவாகும்
- மனங்கவர் முறையில் அசைவுகளைக் காண்பிக்க முடியும்
- நரம்பு, தசைகளின் செயற்படுதிறனைக் கூட்டிக்கொள்ள முடியும்

16. உடற்றகைமைப் பண்புகள் (Characteristics of physical fitness) என்றால் என்ன?

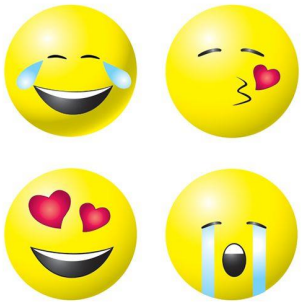
- எமது அன்றாட கருமங்களுக்கு உதவுவதும் செயற்பாடுகளினூடாக விருத்தி செய்து கொள்ளக்கூடியதுமான சில பண்புகள் எமது உடலினுள் காணப்படுகின்றன. அவற்றையே உடற்றகைமைப் பண்புகள் என்போம்

17. எம்மிடம் காணப்படும் உடற்றகைமைப் பண்புகள் எவை?

- **பலம் அல்லது சக்தி (Strength)**
  - ✓ தடையொன்றுக்கு எதிராக யாதேனும் ஒரு காரியத்தைச் செய்யும் திறன் பலம் அல்லது சக்தி எனப்படும். உதாரணம் - பாரம் ஒன்றைத் தூக்குதல்
- **வேகம் (Speed)**
  - ✓ யாதேனும் ஒரு கருமத்தைக் குறைந்த நேரத்தில் செய்வதற்குள்ள திறன் வேகம் ஆகும். உதாரணம் - 100 மீற்றர் தூரத்தை குறைந்த நேரத்தினுள் ஓடி முடித்தல்
- **தாங்குதிறன் (Endurance)**
  - ✓ யாதேனும் காரியத்தை குறைந்த களைப்புடன் கூடிய நேரத்திற்கு இலகுவாகச் செய்யும் திறன் தாங்குதிறன் ஆகும். உதாரணம் - நீண்ட நேரம் சைக்கிள் ஓடுதல்
- **நெகிழும் தன்மை அல்லது வளைதகவு (Flexibility)**
  - ✓ செயற்பாடுகளின் போது மூட்டுகளை கூடியளவு வீச்சினுள் வைத்து அசைப்பதற்கான திறன். உதாரணம் - ஜிம்னாஸ்டிக் செய்தல்
- **ஒத்திசைவு (Coordination)**
  - ✓ நரம்பு தசைகளுக்கிடையில் சிறந்த தொடர்புகளுடன் அசைவைக் காட்டும் திறன். உதாரணம் - பந்தை மேலெறிந்து பிடித்தல்.

M.H.M Musthanzir

18. உடற்றகைமைகளை மேலும் மேம்பாடடையச் செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகளைத் தருக.



- வேகமாக நடத்தல்
- மெதுவாக ஓடுதல்
- துவிச்சக்கர வண்டி ஓட்டுதல்
- பல்வேறு வகையிலான பாய்தல் செயற்பாடுகள்
- நீச்சலில் ஈடுபடல்
- கடற்கரையில் ஓடுதல்
- பூனையும், எலியும் போன்ற சிறு விளையாட்டுகளில் ஈடுபடல்
- கயிறடித்தல்
- யாதேனும் விளையாட்டொன்றில் ஈடுபடல் (வொலிபோல், வலைப்பந்து, காற்பந்து, கூடைப்பந்து, பட்மின்ரன் விளையாட்டுகள் போன்ற அல்லது இதனையொத்த விளையாட்டுக்கள்)
- நிகழ்வாகும்.

19. மனவெழுச்சிகள் என்றால்

- எமது உள்ளத்தில் அல்லது புற நடத்தைகளில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் உடனடி உளநிலை மாற்றம் அல்லது எண்ணங்கள் மனவெழுச்சிகள் என அழைக்கப்படுகின்றன.

20. நேர் மனவெழுச்சிகள்



- மகிழ்ச்சி சிரிப்பு ஆனந்தம்

21. எதிர் மனவெழுச்சிகள்

- கவலை, கோபம், பொறாமை

22. மனவெழுச்சி சமநிலை என்றால்

- யாதேனும் மனவெழுச்சி ஏற்படும் சந்தர்ப்பத்தின்போது அறிவு பூர்வமாகச் சிந்தித்து சிறந்த துலங்கலை வெளிக்காட்டியவாறு உங்கள் நடத்தையைச் சிறப்பானதாக ஆக்கிக் கொள்ளுதல் மனவெழுச்சிச் சமநிலை எனப்படும்.

23. மனவெழுச்சிச் சமநிலையில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் எவை?



- சந்தர்ப்பம்
- அச் சந்தர்ப்பத்தினை நாம் விளங்கிக் கொண்ட விதம்
- தனது ஆளுமை
- அடுத்தவரது நடத்தை

24. மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணுவதன் முக்கியத்துவம் எவை?

- உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல்
- தனிநபர் நன்னடத்தைகளைப் பேணலாம்
- மகிழ்ச்சி உருவாகும்
- சமூக அங்கீகாரம் கிடைக்கப் பெறல்
- பிரச்சினைகளைக் குறைக்கக் கூடியதாயிருக்கும்
- நேர் மனப்பான்மையுடன் செயற்பட முடிதல்
- அமைதியானதும் ஆக்ரோசமற்ற நிலையும்

M.H.M Musthanzir

25. மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணிக்கொள்ளும் முறைகள் எவை?

- உணர்வுகளை இனங்கண்டு கொள்ளல்
- அச்சந்தர்ப்பத்தில் காட்ட வேண்டிய துலங்கல் சம்பந்தமாகக் ஏனையளுவர்களுடன் கலந்துரையாடுதல்
- சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பைப் பேணுதல்
- உளநெருக்கீட்டைக் குறைத்துக் கொள்ளல்
- மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துதல்
- சிறந்த சிந்தனைகளை மேற்கொள்ளுதல்
- விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுதல்



www.kedunar

10 அன்றாட வாழ்வில் ஏற்படும் சவால்களை வெற்றிகொள்வோம்

01. நாம் அன்றாட வாழ்வில் எதிர்கொள்ளும் சவால்களை தருக.



- நோய்த் தாக்கங்களுக்கு உள்ளாதல்
- விபத்துகள்
- அனர்த்தங்கள்
- துஷ்பிரயோகங்கள் மற்றும் உளநெருக்கீடு

02. நோய்களின் வகைகளைத் தருக.

- தொற்றுநோய்கள்
- தொற்றா நோய்கள்

03. தொற்று நோய்கள் என்றால் என்ன?

- ஒருவரிலிருந்து இன்னொருவருக்குப் பரவும் நோய்கள்

04. தொற்று நோய்களையும் தொற்றும் விதத்தையும் தடுக்கும் விதத்தையும் தருக.

நோய்	தொற்றும் விதம்	தொற்றுவதைத் தடுத்தல்
• தடிமன் • காசம்	நோயாளியின் தும்மல், இருமல், மூக்குச்சளியில் உள்ள கிருமிகள், நோயாளி தன் கையால் பிறரின் பொருள்களைத் தொடுவதன் மூலம் மற்றவரின் உடலினுள் கிருமி உட்செல்லும்	நோய் பீடிக்கப்பட்டிருக்கும் நேரங்களில் பொது இடங்களில் நடமாடுவதைக் குறைத்தல். தும்மும் போது மூக்கையும் வாயையும் மறைத்தல். கைகளைச் சவர்க்காரம் இட்டுக் கழுவுதல் பகல் நேரங்களில் சன்னல் கதவுகளைத் திறந்து நன்றாக காற்று வெளிச்சம் வரசெய்வதன் மூலம் தடுக்கலாம்
• வயிற்றோடம் • நெருப்புக் காய்ச்சல்	நீர், உணவு, ஈக்கள் மூலம்	கொதித்தாறிய நீரைப் பருகுதல். சுத்தமான ஆரோக்கிய உணவுகளை உட்கொள்ளல் உணவை மூடி வைப்பதன் மூலம் ஈ மற்றும் நுண்ணங்களில் இருந்து பாதுகாத்தல் மலம், சிறுநீர் கழித்தலுக்கு மலசகூடத்தைப் பாவித்தல், மலசலகூடப் பாவனையின் பின் கைகளைச் சவர்க்காரம் இட்டுக் கழுவுதல் உணவு தயாரிப்பதற்கும் உணவுகளை உண்பதற்கும் முன்பு சவர்க்காரம் இட்டுக் கைகளை கழுவுதல்.
டெங்கு யானைக்கால் போன்ற	இந்நோயினை உண்டாகும் நுளம்புகள்	நுளம்புகள் உண்டாகும் இடங்களை அகற்றுதல்.

www.kalvi

நுளம்பினால் பரவும் நோய்கள்	உடலில் குத்துவதனால் வைரஸ் கிருமிகள் உடலில் உட்புகும்	சுற்றாடலை சுத்தமாக வைத்திருத்தல் நுளம்பு குத்தும் நேரத்தில் வெளியில் நடமாடுவதைத் தவிர்த்தல் நுளம்புகள் உள்ளே வராத படி கதவுகள், யன்னல்களை மூடி வைத்தல். நுளம்புவலை, போன்ற பாதுகாப்பு முறைகளைக் கையாளல்

05. தொற்றா நோய்கள் என்றால் என்ன?

- நோய்கள் ஒருவரிலிருந்து இன்னொருவருக்கு தொற்றாத போது அது தொற்றாநோய்கள் எனப்படும்.
- நீரிழிவு, இரத்த அழுத்தம், இதய நோய் புற்றுநோய், உளநோய்

06. தொற்றா நோய்களை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் எவை?

- உப்பு, சீனி மற்றும் கொழுப்பு அதிகமாக உள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளல்.
- காய்கறி, பழம், நார்ப்பொருள் உள்ள உணவுகளைக் குறைவாக உட்கொள்ளல்.
- முறையான உடற்பயிற்சி இன்மை
- உடற்பருமன் அதிகரித்தல்
- உள நெருக்கீடு ஏற்படல்
- புகை பிடித்தல், மதுபானம் அருந்துதல், போதைப்பொருள் பாவனை
- ஒரே இடத்தில் தொடர்ந்து அமர்ந்திருத்தல். (தொலைக்காட்சி பார்த்தல், கணினிப் பாவனை)
- சில பரம்பரை இயல்புகள்

07. நோய்த் தடுப்பு முறைகளைத் தருக.

- **தனிநபர் சுகாதாரம் (Personal Hygiene)**
  - ✓ தொற்றுநோய்களைத் தடுப்பதற்கு தனிநபர் சுகாதாரம் (சுயசுத்தம்), சுத்தமான சூழல் என்பன அவசியமாகும்.
  - ✓ **தனிநபர் சுகாதாரம் என்பது** சுயசுத்தத்தை பேணல், நல்ல பழக்க வழக்கங்களை பேணல் என்பன ஆகும்.
  - ✓ அது நோய்களைத் தடுப்பதற்கும் எமது ஆரோக்கியத்தை பேணுவதற்கும் மட்டுமன்றி, எமக்கு அழகிய தோற்றத்தையும் கொடுக்கும்.

- **தனிநபர் சுகாதாரத்தைப் பேண கைக் கொள்ளும் சிறந்த பழக்கவழக்கங்கள் பின்வருமாறு –**
  - ✓ உணவுக்குப் முன்னரும், இரவு உணவுக்குப் பின்பும் முறையாகப் பல் துலக்குதல்
  - ✓ தினமும் குளித்தல்
  - ✓ தூய ஆடைகளை அணிதல்
  - ✓ தலைமுடியை வாரிச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்

M.H.M Musthanzir

- ✓ நகத்தை உரிய நேரத்தில் வெட்டி தூய்மைப் படுத்தல்
- ✓ உணவை உண்பதற்கு முன் சவர்க்காரம் இட்டு கைகளைக் கழுவுதல்.
- ✓ மலசலங்கழித்த பின் சவர்க்காரம் இட்டு உரிய முறையில் கைகளைக் கழுவுதல்
- ✓ மற்றவர்களின் ஆடைகள், துவாய், சீப்பு ஆகியவற்றை உபயோகிப்பதைத் தவிர்த்தல்

- **சுத்தமான சூழல் (Cleanliness of the Enviroment)**
  - ✓ சுத்தமான சூழலின் மூலம் நோய்பரவுவது தடுக்கப்படுவதுடன், அழகான சூழலும் கிடைக்கின்றது. இலையான், நுளம்புகள், கரப்பான் பூச்சி, எலிகள் போன்ற விலங்குகள் மூலம் நோய்க் காரணிகள் பரவுவதைத் தடுக்கலாம்.

- **சூழலைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதற்கு நாம் மேற்கொள்ள வேண்டிய படிமுறைகள்**
  - ✓ வீட்டைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்
  - ✓ குப்பைகளைப் பொருத்தமான முறையில் அகற்றுதல்
  - ✓ வடிகான்களைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்
  - ✓ கிணறு, மலசலகூடம் என்பவற்றுக்கிடையே போதியளவு இடைவெளியைப் பேணல்
  - ✓ அசுத்தமான நீர் கிணற்று நீருடன் கலக்கா வண்ணம் பராமரித்தலும் பாதுகாத்தலும்
  - ✓ மலசலகூடத்தைச் சுத்தமாகப் பராமரித்தல்
  - ✓ நுளம்புகள் பரவும் இடங்களை அழிப்பதற்காகப் பின்வரும் முறைகளை கையாளல்
    - ➢ பிளாஸ்ரிக் கோப்பைகள், சிரட்டைகள் போன்றவற்றில் நீர் தேங்காதபடி அகற்றுதல் ரம்புட்டான் தோல், முட்டைக்கோது முதலியவற்றை நொருக்கி அகற்றுதல்)
    - ➢ கூரைப் பீலியை அகற்றுதல் அல்லது அதில் நீர் தேங்காத படி பராமரித்தல்
    - ➢ நுளம்பு பெருகக் கூடிய நீர் தேங்கும் இடங்களை அழித்தல்.

- **நிர்ப்பீடனம் (Immunization)**
  - ✓ சமநிலையான உணவை உட்கொள்வதன் மூலமும், ஒழுங்கான உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்வதன் மூலமும் இயற்கையாகவே எமக்கு நோயைத் தடுக்கக்கூடிய நிர்ப்பீடனம் உருவாகும். அதனைத் தவிர தடுப்பூசி மூலமும் நோயைத் தடுக்கக் கூடிய நிர்ப்பீடனத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்

- தடுப்புசி மூலம் தவிர்க்கப்படக் கூடிய சில நோய்கள்
  - ✓ ஈர்ப்புவலி - Tetanus
  - ✓ காசநோய் - Tuberculosis
  - ✓ தொண்டைக்கரப்பான் - Diphtheria
  - ✓ குக்கல் - Whooping cough
  - ✓ சின்னமுத்து - Measles Mumns III
  - ✓ கூகைக்கட்டு - Mumps
  - ✓ ரூபெல்லா - Rubella

www.Musthanzir

- ✓ ஹெப்படைடிஸ் A , B - Hepatitis A and B
- ✓ ஜப்பானிய மூளைக்காய்ச்சல் - Japanese encephalitis
- ✓ போலியோ - Polio
- ✓ அம்மை நோய் - Chicken pox

- **சிறந்த வாழ்க்கைக் கோலங்கள்**

  - ✓ சரியான வாழ்க்கைக் கோலத்தைத் தொடர்ந்து பேணுவதன் மூலம் தொற்றா நோய்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம் . மேற்குறிப்பிட்டவாறு இரத்த அழுத்தம், புற்றுநோய், உளநெருக்கீடு, நீரிழிவு போன்ற நோய்கள் ஏற்படும் வாய்ப்பு எமது பழக்கவழக்கங்களிலும் பரம்பரை அலகுகளிலும் தங்கியுள்ளது. தொற்றா நோய்களைத் தடுக்கக்கூடிய சில செயற்பாடுகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

    - ➢ சரியான உணவுப்பழக்கவழக்கங்களைக் கடைப்பிடித்தல்
    - ➢ சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கைக் கோலமும் உடற்பயிற்சியும்
    - ➢ உடற்றிணிவுச்சுட்டியை சரியாகப் பேணல்
    - ➢ நித்திரை மற்றும் ஓய்வை சரியாக மேற்கொள்ளல்
    - ➢ உளநெருக்கீட்டைக் கட்டுப்படுத்தல்
    - ➢ மது, போதைப்பொருட்கள் மற்றும் புகைபிடிக்கும் பழக்கங்களைத் தவிர்த்தல்

08. நோய்களால் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக்கள் எவை?

- உடல் மற்றும் உள அசௌகரியம்
- அன்றாட செயல்கள் பாதிப்படைதல்
- கற்றல் செயற்பாடுகளுக்கு இடையூறு ஏற்படல்
- அடிக்கடி நோய்கள் உண்டாவதனால் உடல் பலவீனமடைதல்
- அடிக்கடி வயிற்றோட்டம் போன்ற நோய்களால் குழந்தைகளில் மந்த போசணை ஏற்படுதலும் வளர்ச்சி பாதிப்படைதலும்
- தொழிலில் தடங்கல் ஏற்படுவதன் காரணமாக வருமானம் குறைவடைதல்
- சிகிச்சைக்காக அதிக செலவு ஏற்படுவதனால் பொருளாதாரப் பிரச்சினைகள் ஏற்படுதல்
- அங்கவீனமாகும் நிலை ஏற்படல்
- கடுமையான நோய் ஏற்படுமாயின், இறந்து போகும் நிலை உருவாதல்

09. அன்றாட வாழ்க்கையில் எதிர்நோக்கும் ஏனைய சவால்கள் எவை?

- **விபத்துகள்(Accidents)**

- அன்றாட வாழ்வில் நாம் பல வகையான விபத்துகளை சந்திக்க நேரிடலாம். வீடு, வேலைத்தளம், பாடசாலை, வீதி போன்றன விபத்துக்கள் ஏற்படும் சில இடங்களாகும்.

- **வீடுகளில் நடைபெறும் விபத்துகள்.**
  - ✓ கூரான ஆயுதம் மூலம் காயமடைதல்

- ✓ பாதுகாப்பற்ற, உயரமான இடத்தில் இருந்து கீழே விழுதல்
- ✓ நாய்கள், பூனைகள், எலிகள் கடிப்பதும் பாம்பு தீண்டுவதும்
- ✓ பாதுகாப்பற்ற மருந்துக் களஞ்சியங்களில், கிருமிநாசினிகளை முறையற்ற விதத்தில் கையாள்வதால் விஷம் உடலில் பரவுதல்
- ✓ மின் அதிர்ச்சி, மின்கம்பிகள் மூலம் மின்சாரத் தாக்கத்திற்கு உள்ளாதல்
- ✓ பாதுகாப்பற்ற கிணற்றில் குழந்தைகள் விழுதல்
- ✓ விறகு அடுப்பு, வாயு அடுப்பு (Gas Cylinder), சுடுநீர் மற்றும் உணவு சமைக்கும் போது தீக்காயம் ஏற்படல்
- ✓ பாதுகாப்பற்ற மண்ணெண்ணெய் விளக்குகளால் காயம் ஏற்படுதல்
- ✓ இடி மின்னலால் பாதிப்படைதல்
- ✓ உணவு நஞ்சாதல்

- **வீதி விபத்துகளைத் தடுப்பதற்காகச் செய்யக்கூடியவை எவை?**
  - ✓ சாரதிகளும் பயணிகளும் வீதி ஒழுங்குகளைக் கடைப்பிடித்தல்
  - ✓ களைப்பாக இருக்கும் வேளைகளிலும் தூக்கம் வரும் போதும் வாகனத்தைச் செலுத்துவதைத் தவிர்த்தல்
  - ✓ பழுதுபட்ட பழைய வாகனம், ஒழுங்கற்ற வாகனம், தடுப்பு(பிறேக்) இல்லாத வாகனம், ரயர் தேய்ந்த வாகனம் போன்றவற்றைச் சரியாகத் திருத்தம் செய்து பயன்படுத்தல்
  - ✓ போதையுடன் வாகனம் ஓட்டுதல், போதையுடன் பாதையில் நடத்தல் என்பவற்றைத் தவிர்த்தல்.
  - ✓ பாதாசாரிகள் வலது பக்கமாக நடத்தல்
  - ✓ பயணிகள் இரவு நேரங்களில் பயணிக்கும் போது மென்மையான நிறங்களிலான ஆடைகளை அணிதல்
  - ✓ பாதாசாரிகள் எப்போதும் பாதசாரிகள் கடவையூடாக (மஞ்சள் கோட்டில்) பாதையைக்கடத்தல், சிவப்புச் சமிக்ஞை உள்ள போது பாதையைக் கடப்பதைத் தவிர்த்தல்
  - ✓ பாதசாரிகள் பாதையில் கூட்டமாக நடப்பதைத் தவிர்த்தல்

- **அனர்த்தங்கள்(Disasters)**

- வெள்ளப்பெருக்கு, புயல்காற்று, வறட்சிகாலம் போன்ற இயற்கை அனர்த்தங்களுக்கு நம் நாட்டு மக்கள் முகம் கொடுக்க வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்படுவது உண்டு.
- இவை தவிர எரிமலை, பூமி அதிர்வு, மண்சரிவு, கடும்பனி, சுனாமி போன்றவற்றையும் அனர்த்தங்களில் உள்ளடக்கலாம். அனர்த்த நேரங்களில் தடுமாற்றத்திற்குள்ளாகாமல் நிதானமாகச் செயற்படுவதனால் பல உயிர்களைக் காப்பாற்றலாம்.

- **அதற்காக கீழ்வரும் முறைகளில் செயற்படுதல் பயனுள்ளதாகும்**
  - ✓ அனர்த்தத்துக்கு முகங்கொடுப்பதற்கான முன்னேற்பாடுகள் காணப்படல்
  - ✓ அனர்த்தம் தொடர்பாக தகவலளிக்க வேண்டிய இடங்களினதும் உத்தியோகத்தர்களினதும் தொலைபேசி எண்களைக் கைவசம் வைத்திருத்தல்
  - ✓ அனர்த்தம் ஏற்பட்ட இடத்திலிருந்து வெளியேறிப் பாதுகாப்பான இடங்களுக்குச் செல்லல்

www.Musthanzir

- ✓ காயமடைந்தோர் இருப்பின், மற்றவர்களின் உதவியுடன் முதலுதவி அளித்து மருத்துவமனைக்கு எடுத்து செல்லல்
- ✓ சுத்தமான உணவு, குடிநீர் பெற்றுக்கொள்வதில் விழிப்பாயிருத்தல்

- **பாலியல் துஷ்பிரயோகங்கள் (Abuseand sexual assault)**

- சமூகச் சட்டங்கள், நீதிகளை ஒழுங்கான முறையில் கடைப்பிடிக்க முடியாத சந்தர்ப்பங்களில் சில நபர்கள் விசேடமாக, குழந்தைகள், பெண்கள் துஷ்பிரயோகத்தை எதிர்நோக்க நேரிடலாம். இந்நிலையில், இவர்களின் பாதுகாப்பிற்காக கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சில விடயங்கள் பின்வருமாறு

  - ✓ வீட்டிலோ வேறிடங்களிலோ தனித்திருப்பதைத் தவிர்த்தல்
  - ✓ அறிமுகமில்லாத நபர்களுடன் கதைப்பதைத் தவிர்த்தல்
  - ✓ தெரியாத நபர் ஒருவர் பாடசாலை போன்ற பாதுகாப்பான இடங்களிருந்து வேறு இடத்திற்கு உங்களை அழைத்துச் செல்ல முற்பட்டால், அதனை மறுத்து அது தொடர்பாக பெரியவர்களுக்கு அறிவித்தல்
  - ✓ யாராவது முத்தமிடுவது, உங்கள் ஸ்பரிசிப்பது போன்ற செயல்களில் ஈடுபட எத்தனித்தால் அவ்விடத்தை விட்டு விலகி ஆசிரியர்களிடம், பெரியவர்களிடம் அல்லது பெற்றோரிடம் முறையிடுதல்.

- **எதிர்பார்ப்புகள் (Expectations)**

- பரீட்சை, விளையாட்டுப்போட்டி, பேச்சுப் போட்டி, தலைமைத்துவம் போன்றவற்றில் எதிர்பார்ப்புக் காரணமாக சில வேளைகளில் உங்களுக்கு உளநெருக்கீடுகள் உண்டாகலாம். அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் அவற்றுக்குச் சிறந்த முறையில் முகங்கொடுத்து உளநெருக்கீட்டினைத் தவிர்த்துக் கொள்ளவதற்கான திறமையை நாம் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

- **விழிப்புணர்வு (Awareness)**

  - ✓ எந்தவொரு சவால்களையும் எவ்வாறு வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வது என்பது பற்றி அறிந்திருத்தல் வேண்டும். நிலைமையைச் சரியாக தெரிந்து கொள்ள முடியாமல் போனால் தேவையற்ற உளநெருக்கீடுகளுக்கு உள்ளாக நேரிடும் உதாரணமாக பரீட்சைகளில் தோற்றுவதற்கு முன் பரீட்சையை எவ்வாறு எதிர்கொள்வது, அவ் வினாத்தாள்களில் உள்ள கேள்விகளின் எண்ணிக்கை வினாக்களுக்கு விடை அளிக்கும் முறைகள் போன்றன அறியாதிருப்பின் உள நெருக்கீட்டிற்கு ஆளாக வேண்டி ஏற்படும்.

M.H.M Musthanzir

- **தேர்ச்சிகளை விருத்தி செய்தல் (Developing Competencies)**

  - ✓ தேர்ச்சிகளை விருத்தி செய்தல் என்பது சவால்களுக்கு முகங்கொடுக்க அவசியமான வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளை வளர்த்துக்கொள்வதாகும். அவ்வாறான வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளை மீண்டும் ஞாபகப்படுத்திப் பாருங்கள்.

  - ✓ சுய புரிந்துணர்வும் சுயகௌரவமும் (Self Understanding and self esteem)
  - ✓ சரியான தீர்மானம் எடுத்தல் (Decision Making)
  - ✓ பிரச்சினைகளை தீர்த்தல் (Problem Solving)
  - ✓ உளநெருக்கீட்டுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுத்தல் (Coping with Stress)
  - ✓ சிறந்த சிந்தனையாற்றல் (Critical Thinking)
  - ✓ ஆக்க சிந்தனை அல்லது படைப்பாற்றல்(Creative Thinking)
  - ✓ மனவெழுச்சிச் சமநிலை (Emotional Balance)
  - ✓ சிறந்த ஆளிடைத்தொடர்புகள் (Good Interpersonal Relationships)
  - ✓ பயனுள்ள தொடர்பாடல் (Productive Communication)
  - ✓ பரிவுணர்வு (Empathy)

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

தொலைபேசி இலக்கம் - 0758424573

நோக்கம் - இந்த தரம் 06 இற்கான சுயகற்றல் கையேடு எனது அன்பு மாணவர்களின் கற்றல் செயற்பாட்டிற்கு இலகுவாக இருக்குமென எதிர்பார்த்தவனாக..

எனது அன்பு மாணவர்களின் நலனை மட்டும் என்றும் எதிர்பார்த்தவனாக.

www.Musthanzir

Thank you....