சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
சுயகற்றல் கையேடு

தரம்
07



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

வலயக் கல்வி அலுவலகம் - கல்முனை

www.lkedu.lk

உள்ளடக்கம்

1. ஆரோக்கியமான குடும்ப சூழலை கட்டியெழுப்புவோம்
2. அன்பையும் பாதுகாப்பையும் பெறுவோம்
3. கிராமிய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவோம்
4. வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவோம்
5. வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவோம்
6. காற்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவோம்
7. சரியான கொண்ணிலைகளைப் பழகிக்கொள்வோம்
8. மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள்
9. ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்களைப் பேணுவோம்
10. எமது உடலைப் பற்றி அறிந்து கொள்வோம்
11. மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணுவோம்
12. விளையாட்டு விதிமுறைகளுக்கு மதிப்பளிப்போம்
13. உடற்தகமையை விருத்தி பேணுவோம்
14. கட்டிளமைப் பருவத்திற்கு வெற்றிகரமாக முகம்கொடுப்போம்
15. தொற்றாத நோய்களைத் தவிர்த்துக் கொள்வோம்

www.ksdsrilanka.lk

01 ஆரோக்கியமான குடும்ப சூழலை கட்டியெழுப்புவோம்

01. குடும்பத்திலிருந்து கற்றுக்கொள்ளும் விடயங்கள் எவை?

- ✓ உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள்
- ✓ சுகாதார பழக்கவழக்கங்கள்
- ✓ ஓய்வு நேரத்தை கழிக்கும் முறைகள்

02. சுகாதார மேம்பாடு என்பதனால் நீர் விளங்கிகொள்வது யாது?

- ✓ எமது ஆரோக்கியத்தை மேலும் விருத்தி செய்யும் முகமாக அதற்கு தடையாக உள்ள அனைத்து காரணிகளையும் இனங்கண்டு அவற்றை இணக்கமான முறையில் மாற்றியமைக்கக் கூடியதான தனிநபர் கொண்டுள்ள ஆற்றலே சுகாதார மேம்பாடு எனப்படும்.

03. ஆரோக்கியமான குடும்ப சூழலை பேணுவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் சூழல் காரணிகள் எவை?

- ✓ பௌதீக சூழல்
- ✓ உளச் சூழல்
- ✓ சமூக சூழல்
- ✓ ஆன்மீக சூழல்

பௌதீக சூழல்

04. பௌதீகச் சூழலில் காணப்படும் அம்சங்கள் யாவை?

- ✓ தூயவளி
- ✓ சுத்தமான குடிநீர்
- ✓ ஆரோக்கியமான உணவு
- ✓ சுத்தமான சுற்றுபுறச் சூழல்
- ✓ போதுமான இடவசதி
- ✓ அமைதியான சூழல்
- ✓ சுகாதார பாதுகாப்பு வசதி
- ✓ ஆபத்துக்கள் இல்லாது இருத்தல்



05. தூய வளியைப் பெற்றுக்கொள்ளும் வழிமுறைகளை தருக.

- ✓ வீட்டினை நிர்மாணிக்கும் போது வீட்டினுள் போதியளவு தூயவளி கிடைக்க கூடியவாறு கதவு, யன்னல், அலங்காரக்கற்கள் (பூக்கல்) வீட்டு முற்றம் என்பவற்றை அமைத்தல் வேண்டும்.

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

- ✓ வாந்திபேதி
- ✓ வயிற்றுளைவு
- ✓ நெருப்புக் காய்ச்சல்

www.Musthanzir

07. நீரை தூய்மையாக்கும் வழிமுறைகள் எவை?

- ✓ கொதிக்க வைத்து ஆறவிட்ட நீரை அருந்துதல்
- ✓ நீர் வடிகட்டிகளை பயன்படுத்தல்

08. ஆரோக்கியமான உணவை பெற்றுக்கொள்ளும் வழிமுறைகளை தருக.

- ✓ அதிகளவு சீனி, உப்பு, கொழுப்பு அடங்கிய உணவுகளை தவிர்த்தல்
- ✓ அன்றாட உணவு வேளைகளில் கீரை மரக்கறி, பழங்கள் போன்றவற்றை சேர்த்தல்
- ✓ குழந்தைகள், கர்ப்பிணிப் பெண்கள் போன்றோருக்கு பொருத்தமான முறையில் புரதம், கனியுப்புக்களை வழங்குதல்
- ✓ முன் கட்டிளமைப் பருவத்தினராகியவர்களுக்கு இரும்பு, புரதம் போன்ற போசனைக் கூறுகளை வழங்குதல்

09. சுகநலப் பாதுகாப்பு வசதிகளை தருக.

- ✓ மலசலகூட வசதி
- ✓ வடிகால் தொகுதிகளை முறையாக பராமரித்தல்
- ✓ குப்பைக்கூளங்களை முறையாக அகற்றுதல்
- ✓ மலசலகூடங்களில் தொற்று நீக்கிகளை பயன்படுத்தல்

10. சுற்றுப்புறச்சூழலை எவ்வாறு சுத்தமாக பேணலாம்?

- ✓ வாரத்தில் ஒருமுறையாவது வீட்டையும் சுற்றுப்புறத்தையும் சுத்தப்படுத்தல்
- ✓ நீர் தேங்கி இருக்கும் இடத்தை அடைத்தல்
- ✓ நுளம்பு பெருகுவதைத் தடுத்தல்
- ✓ எலி, கரப்பான் போன்றவற்றை அழித்தல்
- ✓ பாம்புகள் ஒழிந்து வாழும் இடங்களை அழித்தல்

11. சுற்றுப்புறச்சூழலை தூய்மையாக பேணுவதன் மூலம் எவற்றைத் தடுக்கலாம்?

- ✓ விபத்துக்கள்
- ✓ தொற்று நோய்கள்

12. போதுமான இடவசதி மூலம் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டியவை எவை?

- ✓ தூய வளி
- ✓ கவர்ச்சிகரமான குழல்

13. அதிக சத்தத்தினால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் எவை?

- ✓ உபாதைகள்
- ✓ உள நெருக்கடி

14. அமைதியான சூழலை பேணும் வழிமுறைகள் எவை?

- ✓ தொலைக்காட்சி, வானொலி போன்றவற்றின் சத்தத்தை தேவையான அளவில் வைத்தல்
- ✓ அயலவர்க்கு பாதிப்பு ஏற்படுவதைத் தவிர்த்தல்
- ✓ ஒலிப்பெருக்கி பாவனையை ஏனையோருக்கு இடைஞ்சல் இல்லாது மேற்கொள்ளல்

www.musthanzir



உளச் சூழல்

01. உளச்சூழலில் காணப்படும் அம்சங்கள் யாவை?

- ✓ அன்பு
- ✓ பாதுகாப்பு
- ✓ ஓய்வு

02. குடும்ப அங்கத்தவர்களின் பிணைப்பு காரணமாக செயற்படும் செயற்பாடுகள் எவை?

- ✓ அன்பாக உறவாடுதல்
- ✓ அவர்களது தேவையை இனங்கண்டு செயற்படுதல்
- ✓ ஒருவருக்கு ஒருவர் இனங்கண்டு செயற்படுதல்

03. குடும்பமாக வாழும் பொழுது அங்கத்தவர் மத்தியில் எவை கிடைக்கின்றன?

- ✓ அன்பு
- ✓ அரவணைப்பு
- ✓ காப்பு
- ✓ கணிப்பு

04. ஓய்வை பயனுள்ளதாக கழிக்கும் போது எவை விருத்தியடைகின்றன?

- ✓ அறிவு
- ✓ புத்தாக்கம்
- ✓ உடல் ஆரோக்கியம்
- ✓ உள ஆரோக்கியம்

05. எமது ஓய்வு நேரத்தை எவ்வாறு கழிக்கலாம்?

- ✓ புத்தகம் வாசித்தல்
- ✓ சிறிய வீட்டு நூலகம் ஒன்றை உருவாக்கல்
- ✓ பொருத்தமான தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளைப் பார்த்தல்
- ✓ சிறந்த வானொலி நிகழ்ச்சிகளைக் கேட்டல்
- ✓ அவை தொடர்பாக கலந்துரையாடல்
- ✓ விளையாட்டுகளில் ஈடுபடல்
- ✓ வீட்டில் உள்ள வேலைகளை குடும்பத்தவருடன் கூட்டாக செய்தல்



சமூக சூழல்

01. சமூகத்தில் உள்ள கூறுகள் எவை?

- ✓ குடும்பம்
- ✓ கிராமம்
- ✓ நகரம்
- ✓ பாடசாலை
- ✓ வேலைத்தளங்கள்

www.Musthanzir

02. ஆரோக்கியமான சமூகச் குழலின் இயல்புகள் எவை?

- ✓ சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகள்
- ✓ பொறுப்புக்களையும் கடமைகளையும் நிறைவேற்றல்
- ✓ பயனுறுதிமிக்க தொடர்பாடல்
- ✓ சட்டத்திற்கு மதிப்பளித்தல்
- ✓ குழுவாகச் செயற்படல் மற்றும் ஏனையோரை மதித்தல்

03. யாருடன் ஆரோக்கியமான ஆளிடைத் தொடர்புகளை பேணிக்கொள்வது மகிழ்ச்சிகரமான வாழ்வுக்கு உதவியாக அமையும்?

- ✓ அயலவர்
- ✓ நண்பர்கள்
- ✓ உறவினர்கள்

04. எவ்வாறாக குடும்ப அங்கத்தவர்களின் உறவை பலப்படுத்த முடியும்?

- ✓ கலந்துரையாடல்
- ✓ சேர்ந்து உண்ணுதல்
- ✓ வெளிப்படையாக கலந்துரையாடி தீர்வை பெற்றுக் கொள்ளுதல்

ஆன்மீக சூழல்

01. ஆன்மீகச் சூழலின் பண்புகள் எவை?

- ✓ வீடு, சமய வழிபாட்டுத் தலங்கள் போன்றவற்றில் சுய வழிபாடுகளில் ஈடுபடல்
- ✓ அநாதரவாளர்களுக்கு உதவுதல்
- ✓ உயிர்களிடத்தில் கருணை காட்டல்
- ✓ தியானத்தில் ஈடுபடல்
- ✓ யோகா அப்பியாசங்களில் ஈடுபடல்
- ✓ இயற்கை வளங்களைப் பாதுகாத்தல்



02. குடும்ப சுகாதார மேம்பாட்டிற்காக மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகளை தருக.

- ✓ சுகாதாரக் கொள்கைகளை உருவாக்கல்
- ✓ ஆரோக்கியமான குழலை உருவாக்கல்
- ✓ சுகாதார சேவைகளின் பயன்களைப் பெற்றுக் கொள்ளல்
- ✓ ஆரோக்கியமான சூழலை உருவாக்குவதற்கு சமூக பங்களிப்பினைப் பெற்றுக்கொள்ளுதல்
- ✓ ஆரோக்கியம் தொடர்பான அறிவு திறன்களை விருத்தி செய்தல்

www.Musthanzir



03. 3R முகாமைத்துவம் என்றால் என்ன?

- ✓ பாவனையைக் குறைத்தல் (Reduce)
- ✓ மீள் பாவனைக்குட்படுத்தல் (Reuse)
- ✓ மீள் சுழற்சிக்குட்படுத்தல் (Recycle)

04. சுகாதாரம் தொடர்பான அறிவு திறன்களை எவ்வாறு விருத்தி செய்தல் வேண்டும்?

- ✓ அறிவை எல்லோரிடமும் பகிர்ந்து கொள்ளல்
- ✓ (PHI) (PHM) ஆகியோரிடம் தகவல்களை பெற்றுக் கொள்ளல்
- ✓ ஆரோக்கியம் தொடர்பான நிகழ்ச்சிகளைக் கேட்டல்
- ✓ அங்கத்தவர்களின் ஆரோக்கியத்தில் கவனம் செலுத்தல்.

05. சமூக பங்களிப்பு என்றால் என்ன?

- ✓ சமூக பங்களிப்பு என்பது சமூகத்தில் காணப்படும் பல்வேறு குழுக்களினதும் ஒத்துழைப்பை பெற்றுக்கொள்ளல்

06. எவ்வாறான சமூக பங்களிப்பை பெற்றுக்கொள்ள முடியும்?

- ✓ பொது நிகழ்வுகளில் பங்கேற்றல்
- ✓ இன்ப, துன்பங்களை அயலவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளல்
- ✓ அயலவர்களுக்கு உதவுதல்
- ✓ வழிபாடு தலங்கள் போன்றவற்றில் நெருங்கிய தொடர்பை பேணல்
- ✓ சிரமதானங்களை ஒழுங்கு செய்தல்
- ✓ போதை பொருள் பாவனையை தவிர்த்தல்

07. சுகாதார சேவைகளின் பயன்களை பெற்றுக்கொள்வதற்கு துணைபுரியும் அதிகாரிகள் யாவர்?

- ✓ குடும்ப நல சுகாதார சேவை உத்தியோகத்தர் (PHM)
- ✓ பொது சுகாதார பரிசோதகர் (PHI)
- ✓ சுகாதார வைத்திய அதிகாரி

08. சுகாதார சேவைகளின் பயன்களைப் பெற்றுக்கொள்ளும் வழிமுறைகள் யாவை?

- ✓ போசணை
- ✓ இனப்பெருக்கம்
- ✓ வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகள்

09. குடும்பத்தில் நிறைவேற்ற வேண்டிய பொறுப்புக்கள் யாவை?

- ✓ குடும்ப அங்கத்தவர்களோடு சேர்ந்து வீட்டு வேலைகளில் உதவுதல்.
- ✓ உ + ம் - முற்றத்தை பெருக்கல் அறைகளை ஒழுங்குபடுத்தல் உணவு தயாரிப்பதில் உதவுதல்
- ✓ விசேட வைபவங்களின் போது பொறுப்புணர்வுடன் நடந்துகொள்ளல்
- ✓ பெற்றோர்கள், சகோதர, சகோதரிகள், உறவினர்கள், நண்பர்களுடன் சிறப்பான தொடர்புகளைப் பேணல்
- ✓ உங்களுக்கு ஏற்பட்ட பிரச்சினைகளை, பெற்றோருடன் வெளிப்படையாகக் கலந்துரையாடல்

WWW.Musthanzir

10. ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்களை எவ்வாறு கடைப்பிடிக்க வேண்டும்?

- ✓ காலை உணவை தவறாது உட்கொள்ளல்
- ✓ வீட்டில் சமைக்கப்பட்ட உணவுகளை உண்ணப் பழகுதல்

11. புகைத்தல், மது அருந்துதல் மற்றும் போதைப்பொருள் பயன்பாட்டை எவ்வாறு குறைக்கலாம்?

- ✓ இவற்றால் ஏற்படக்கூடிய தீய விளைவுகள் பற்றிக் குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கு விழிப்புணர்வூட்டல்
- ✓ இவ்வாறாக நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுமாறு யாராவது தூண்டும் போது அவை பற்றிப் பெற்றோரிடம் தெரிவித்து அவற்றிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறல்
- ✓ இவ்வாறான செயற்பாடுகளில் சகோதர சகோதரிகள் ஈடுபடும் சந்தர்ப்பங்களில் அவர்களைத் தடுத்தல்.

12. ஓய்வு நேரத்தை எவ்வாறு பயனுள்ளவாறு கழிக்கலாம்?

- ✓ அழகியற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல் (பாடுதல், சித்திரம் வரைதல், இசைக்கருவி இசைத்தல், எழுதுதல், வாசித்தல்)
- ✓ கலை, இலக்கியச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல் (கவிதை இயற்றுதல், சிறுகதை)
- ✓ வீட்டுத்தோட்டம் செய்தல்
- ✓ உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடல்

13. சுகாதாரம் தொடர்பான அறிவுறுத்தல்களை எவ்வாறு பரப்பலாம்?

- ✓ புதிய விடயங்களைக் குடும்பத்துடன் பகிர்ந்துகொள்ளல்
- ✓ குடும்பத்தில் நிலவும் பிழையான கருத்துக்கள், மூட நம்பிக்கைகள் என்பவற்றை ஒழித்தல்





www.Musthanzir

02 அன்பையும் பாதுகாப்பயும் பெறுவோம்

01. மனித தேவைகள் என்றால் என்ன?

✓ மனிதன் உயிர்வாழ்வதற்கான காரணிகள் மனித தேவைகள் எனப்படும்.



02. அடிப்படைத் தேவை என்றால் என்ன?

✓ மனிதன் உயிர்வாழ்வதற்கான இன்றியமையாத காரணிகள்.

03. அடிப்படைத் தேவைகள் எவை?



✓ உணவு
✓ நீர்
✓ வளி

04. வேறு தேவைகளைத் தருக.

✓ அன்பு
✓ காப்பு

05. பாதுகாப்பு என்றால் என்ன?

✓ பாதுகாப்பு என்பது தீங்குகள் ஏற்படுவதை தவிர்ப்பதாகும்

06. அன்பு என்பதன் மூலம் நீர் விளங்குவது யாது?

✓ அன்பு என்பது நல்லதை விரும்பி ஈடுபாட்டுடன் பாதுகாப்பை வழங்கும் குணாம்சமாகும்

07. எமக்கு அன்பு, காப்பு என்பவற்றை வழங்கும் நபர்கள் யாவர்?



✓ வெளிச்சமூகத்தினர்
✓ குடும்பத்தினர்

08. கருக்குடும்பத்தில் வசிப்பவர் யாவர்?



✓ அப்பா
✓ அம்மா
✓ அண்ணா
✓ தம்பி(சகோதர்கள்)
✓ அக்கா, தங்கை(சகோதரிகள்)



09. கூட்டுக்குடும்பத்தில் வசிப்பவர்கள் யாவர்?

✓ அப்பா அம்மா அண்ணா
✓ தம்பி அக்கா தங்கை
✓ பாட்டன் பாட்டி சிற்றப்பா
✓ சிற்றன்னை சகோதர சகோதரிகள்

M.H.M Musthanzir

10. வெளிச்சமூகத்தினர் என்பதன் விளக்கம் என்ன?

- ✓ நாம் வசிக்கின்ற வீட்டுச் சூழலுக்கு புறம்பாக வெளியில் நம் அன்றாட நடவடிக்கைகளில் தொடர்புபட்டவர்களை வெளிச்சமூகத்தினர் என அழைக்கலாம்.

11. வெளிச்சமூகத்தினருள் அடங்குபவர்கள் யாவர்?



- ✓ அயலவர்கள்
- ✓ சமவயதுக் குழுக்கள்
- ✓ ஆசிரியர்
- ✓ பாடசாலை கல்விசாரா ஊழியர்கள்
- ✓ சமயப் போதகர்கள்
- ✓ அரச நிறுவனம் மற்றும் நிறுவன உத்தியோகத்தர்கள்

12. வீட்டுக்கு அடுத்தபடியாக உங்களுக்கு பாதுகாப்பை வழங்கும் பிரதான இடம் யாது?

- ✓ பாடசாலை

13. சமவயதுக்குழுவினர் என அழைக்கப்படுபவர் யார்?

- ✓ நாம் வாழும் சுற்றுப்புறச் சூழலிலும் பாடசாலையிலும் எம்முடன் நெருங்கிய தொடர்பைக் கொண்டுள்ள ஒரே வயதுடைய சகோதர சகோதரிகளே சமயவயதுக் குழுவினராவார்

14. உங்களால் சமூகத்திற்கு ஆற்றப்படும் பொறுப்புக்களும் கடமைகளும் எவை?

- ✓ பெற்றோருக்கும் முதியோருக்கும் கட்டுப்படுதலும் கீழ்ப்படிதலும்
- ✓ பெற்றோருக்கும் வளர்ந்தோருக்கும் மரியாதை செய்தல்
- ✓ ஆசிரியர்கள், அதிபர் மற்றும் அலுவலகப் பணியாளர்களுடன் விசுவாசமாக செயற்படல்
- ✓ பாடசாலை ஒழுக்க விதிமுறைக்களுக்கேற்ப செயற்படல்
- ✓ சமவயதினருக்கும் மேல் வகுப்பு, கீழ் வகுப்புச் சகோதர சகோதரிகளுக்கும் மதிப்பளித்தல்
- ✓ ஏனையோருக்கு உதவி ஒத்தாசை செய்தல்

15. எமக்கு அன்பும் பாதுகாப்பும் கிடைக்காத போது ஏற்படும் விளைவுகள் யாவை?

- ✓ குடும்பத்தில் ஒற்றுமையின்மையும் மகிழ்ச்சியின்மையும் ஏற்படல்
- ✓ பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கிடையிலான தொடர்பு குறைவடைதல்
- ✓ சகோதர, சகோதரிகளின் மத்தியில் பிணக்குகள் ஏற்படுதல்
- ✓ வீடு, பாடசாலை என்பன வெறுப்புக்குரிய இடமாக மாறுதல்
- ✓ பாடசாலையிலிருந்து இடைவிலகல் ஏற்படும்
- ✓ ஏனையோரின் வெறுப்புக்கு ஆளாதல்

M.H.M Musthanzir

03 கிராமிய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவோம்

01. விளையாட்டுக்கள் மற்றும் வெளிக்களச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?



- ✓ உடற் செயற்பாடுகள் விருத்தி
- ✓ உள நெருக்கிடை குறைதல்
- ✓ ஆளுமைப் பண்புகள் விருத்தி

02. கிராமிய விளையாட்டுக்கள் எவற்றை பிரதிபலிக்கின்றது?

- ✓ சமூகங்களின் கலாச்சாரங்களை பிரதிபலிக்கின்றது

03. கிராமிய விளையாட்டுக்கள் மூலம் எத்திறனை மேம்படுத்த முடியும்?

- ✓ தேசிய உணர்வை வெளிக்காட்டல்
- ✓ நாட்டுப்பற்றை வளர்த்தல்
- ✓ தேசத்தை பாதுகாத்தல்

04. கிராமிய விளையாட்டுக்களின் சிறப்பம்சங்களைத் தருக.

- ✓ மிகக்குறைந்த செலவிலும்
- ✓ தாமதமாகவோ தயாரித்த உபகரணங்களை பயன்படுத்தியும் இவ்விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடக்கூடியதாயிருத்தல்

05. கிராமிய விளையாட்டுக்களின் பொதுப்பண்புகள் யாவை?



- ✓ இலகுவானது
- ✓ மகிழ்ச்சியையும் பொழுதுபோக்கையும் வழங்கும்
- ✓ பங்குபற்றுதல் இலகுவானது
- ✓ போட்டித்தன்மை குறைந்தது
- ✓ குழுக்களாக விளையாட முடியும்
- ✓ குறைந்தளவிலான உபகரணப் பாவனை கொண்டது

06. கிராமிய விளையாட்டு வகைகள் எவை?

- ✓ வெளியக விளையாட்டு
- ✓ உள்ளக விளையாட்டு

07. கிராமிய விளையாட்டை வேறு எக்காரணிகள் மூலம் வேறுபடுத்தலாம்?



- ✓ குழு விளையாட்டுக்கள்
- ✓ சோடி விளையாட்டுக்கள்
- ✓ சமயம் சார்ந்த விளையாட்டுக்கள்
- ✓ ஆபத்தான விளையாட்டுக்கள்
- ✓ சம்பிரதாயபூர்வ விளையாட்டுக்கள்
- ✓ பெண்களுக்கான விளையாட்டுக்கள்
- ✓ சிறுவர்களுக்கான விளையாட்டுக்கள்
- ✓ இளைஞர்களுக்கான விளையாட்டுக்கள்
- ✓ உபகரணங்களுடனான விளையாட்டுக்கள்
- ✓ உபரணங்கள் இன்றிய விளையாட்டுக்கள்
- ✓ விவசாயம் தொடர்பான விளையாட்டுக்கள்

www.Musthanzir

08. வெளியக விளையாட்டுக்களினதும் உள்ளக விளையாட்டுக்களினதும் வகைகள் எவை?

✓ **வெளியக விளையாட்டுக்கள் (உபகரணங்களுடன் ஆடப்படும்)**

- தகவல்களை வெளிப்படுத்தும் விளையாட்டுக்கள் (குலைகுலையாய் முந்திரிக்காய், தேன்கூடு உடைத்தல்)
- போர்த்தேங்காய் உடைத்தல்
- மட்டை விளையாட்டு
- பிள்ளையார் கட்டை
- கோலாட்டம்
- தீ மிதித்தல்
- மாங்கொட்டைக் கெந்துதல்
- மரமுந்திரிகைக் கொட்டை விளையாட்டு



✓ **உள்ளக விளையாட்டுக்கள் (உபகரணங்களுடன் ஆடப்படும்)**

- பல்லாங்குழி
- பன்னிரெண்டாட்டம்
- தாயம் போடுதல்
- டாம் விளையாட்டு
- கல்லுக் கொத்துதல்
- கரங்க விளையாட்டு
- வினோத விளையாட்டு

✓ **வெளியக விளையாட்டுக்கள் (உபகரணங்களின்றி ஆடப்படும்)**

- கூடு பாய்தல்
- தாச்சி விளையாட்டு
- ஆடு புலியாட்டம்
- மரக்குற்றி பாய்தல்
- ஏணியால் மதில் பாய்தல்

✓ **உள்ளக விளையாட்டுக்கள் (உபகரணங்களின்றி ஆடப்படும்)**

- கைகளை ஒழித்தல்

09. புதுவருடக்காலத்தில் விளையாடப்படும் கிராமிய விளையாட்டுக்கள் எவை?

✓ இலக்க அட்டை விளையாட்டு
✓ தாயம் போடுதல்
✓ பன்னிரெண்டாட்டம்
✓ ஊஞ்சலாட்டம்
✓ ஆடுபுலியாட்டம்
✓ கைகளை ஒழித்தல்
✓ கிளித்தட்டு
✓ கிட்டிப்புள்ளு
✓ வார் ஓட்டம்



M.H.M Musthanir

- ✓ றபான் அடித்தல்
- ✓ பல்லாங்குழி
- ✓ குண்டுமணி நடனம்
- ✓ சோகி விளையாட்டு







MHMMusthanzir

04 வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவோம்

01. வொலிபோல் உலகில் எப்போது யாரால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது?

- 1895
- வில்லியம் ஜி. மோர்கன்
- அமெரிக்காவில்

02. வொலிபோல் விளையாட்டு இலங்கையில் எப்போது யாரால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது?

- 1916
- Robert Walter Camack

03. ஆரம்பத்தில் இவ்விளையாட்டு எவ்வாறு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது?

- மின்ரோநெற்

04. வொலிபோல் விளையாட்டின் விசேட தன்மைகளை தருக.

- குறைந்த செலவில் விளையாடலாம்
- குறைவான உபகரணப் பாவணை
- குறைந்த இடப்பரப்பு
- போட்டிக்கான காலம் குறைவு



05. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்களை தருக.

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

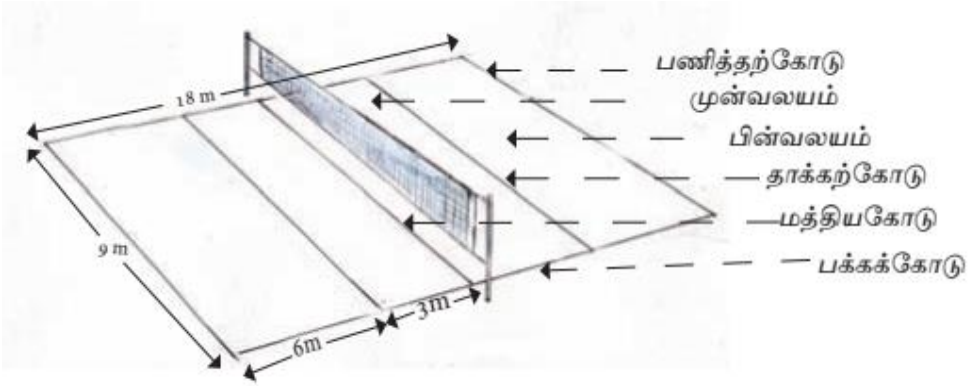
06. வொலிபோல் விளையாட்டின் வீரர்கள் எத்தனை பேர்? பிரதீயிட்டு வீரர்கள் எத்தனை பேர்?

- மொத்தம் 12 வீரர்கள்
- 06 பேர் விளையாடுவர்



M.H.M Musthanzir

07. வொலிபோல் மைதானத்தை அளவீடுகளோடு தருக.

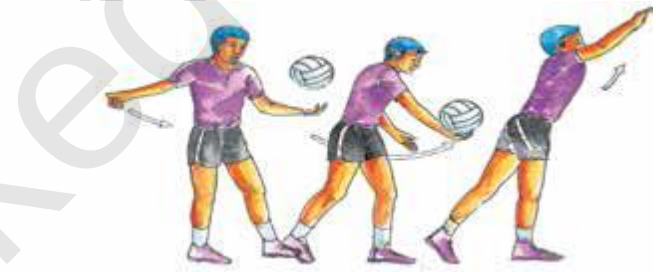


08. பணித்தல் என்றால் என்ன?

- ✓ வீரன் பணிபுரியும் பிரதேசத்திலிருந்து எதிர்ப்பக்கத்திற்கு பந்தை அனுப்புதல் பணித்தல் ஆகும்.

09. பந்து பணித்தல் இருவகைப்படும்? அவை எவை?

- ✓ கீழ்கை பணித்தல்
- ✓ மேற்கை பணித்தல்



10. கீழ்க்கை பணித்தலின் நுட்பங்கள் எவை?

- ✓ பந்தை தொடுவதற்கு முன்
- ✓ தொடும் சந்தர்ப்பம்
- ✓ தொடுகையின் பின்

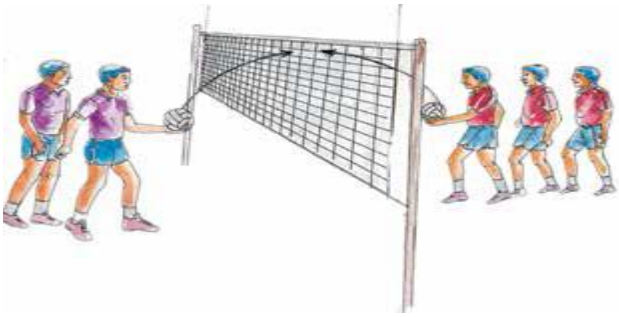
11. கீழ்க்கைப் பணிதலுக்கு எவ்வாறான செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டும்?

- ✓ கீழ்க்கைப் பணித்தல் முறையினைப் பந்து இன்றிப் பல தடவைகள் பயிற்சி பெறுங்கள்
- ✓ இரு குழுக்களாகப் பிரித்து 5m இடைவெளியில் வரிசையில் நிற்கச் செய்து கீழ்க்கைப் பணிதலுக்காக முன்வரிசைக்குப் பந்தை அனுப்புங்கள்

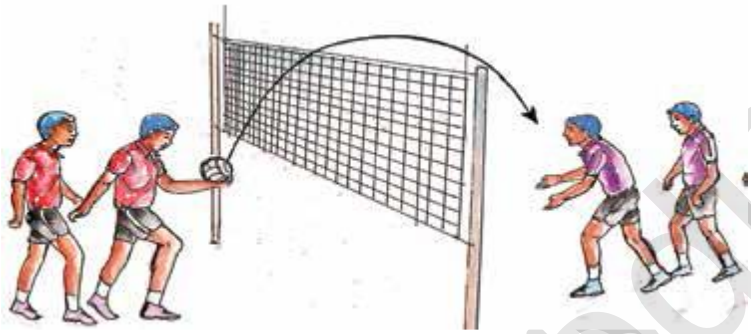


www.Mathanki

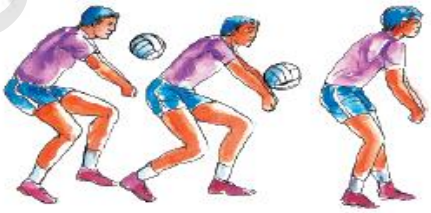
- ✓ வொலிபோல் வலையின் இருபக்கமும் 4 - 5m அளவான தூரத்தில் வரிசையில் நிற்கச்செய்து கீழ்க்கைப் பணித்தலின் மூலம் வலையில் படும் வகையில் பந்தை அனுப்புங்கள்



- ✓ இருகுழுக்களும் வலையிலிருந்து 5m தூரத்திலிருந்து கீழ்க்கைப் பணித்தல் மூலம் வலைக்கு மேலால் பந்தை அனுப்புங்கள்



12. பெற்றுக்கொள்ளுதலின் இரண்டு படிமுறைகள் எவை?



- ✓ கீழ்கை பெற்றுக்கொள்ளும் முறை
- ✓ மேற்கை பெற்றுக்கொள்ளும் முறை

13. கீழ்க்கையால் பெற்றுக்கொள்ளும் படிமுறைகள் யாவை?



- ✓ பெறுவதற்கு முன்னரான சந்தர்ப்பம்
- ✓ பெறும் சந்தர்ப்பம்
- ✓ பெற்றுக்கொண்ட பின்னரான சந்தர்ப்பம்

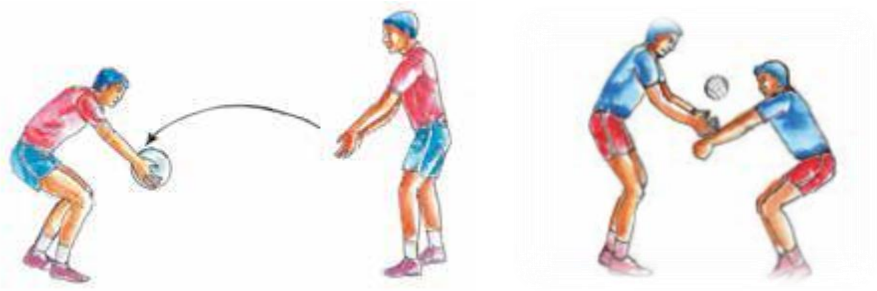
14. கீழ்க்கையால் பந்தை பெறுவதற்கான பயிற்சிகள் எவை?

- ✓ படத்தில் காட்டப்பட்டவாறு இருவர் இருவராக எதிரெதிரே நின்று கீழ்க்கை முறையில் பந்தினைப் பரிமாறிக் கொள்ளுங்கள்.

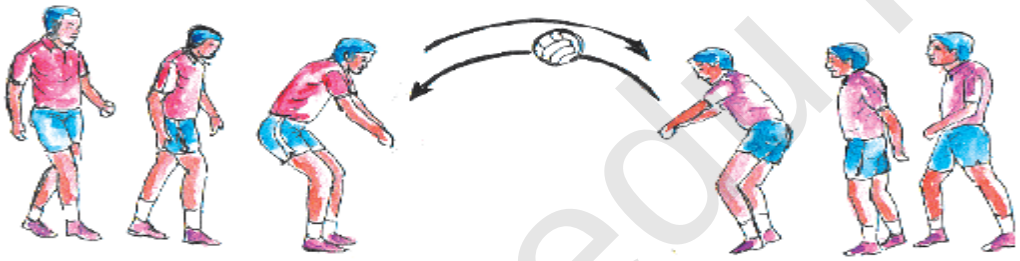


M.H.M Musthanzir

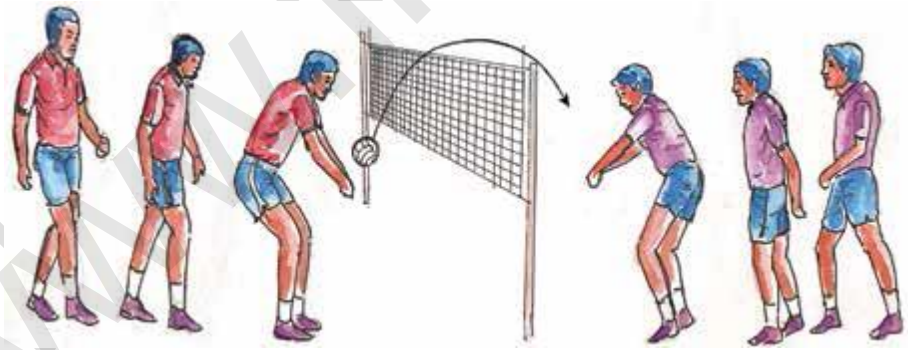
- ✓ கீழ்க்கையால் பந்தினைப் பெறும் நுட்பத்திற்கமைய ஒரு வீரர் நிற்கவும் அடுத்த வீரர் அவரின் கையின் மேல் பந்தினை வைத்து அழுத்தும் போது மேலெழும்புங்கள்



- ✓ இரு குழுக்களாகப் பிரித்து 5m இடைவெளியில் எதிர்ப்பக்கங்களில் வரிசையாக நில்லுங்கள். கீழ்க்கையால் பந்தைப் பெற்றுக்கொள்ளும் முறையில் எதிரேயுள்ள வீரனுக்கு பந்தை அனுப்புங்கள். பின்னர் உமது வரிசையின் பின்னால் சென்று நிலையெடுங்கள்



- ✓ வலை கட்டப்பட்ட மைதானத்தின் இரு பக்கங்களிலும் வரிசையாக நில்லுங்கள். கீழ்க்கையால் பந்தைப் பெற்றுக்கொள்ளும் முறையில் பந்தினை அனுப்பிப் பயிற்சியினை மேற்கொள்ளுங்கள்



www.MsOnline

05 வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவோம்

01. உலக வலைப்பந்தாட்ட வரலாற்றை தருக.

- 1891- Jams Smith -U.S. A

02. இலங்கையின் வலைப்பந்தாட்ட வரலாற்றை தருக.

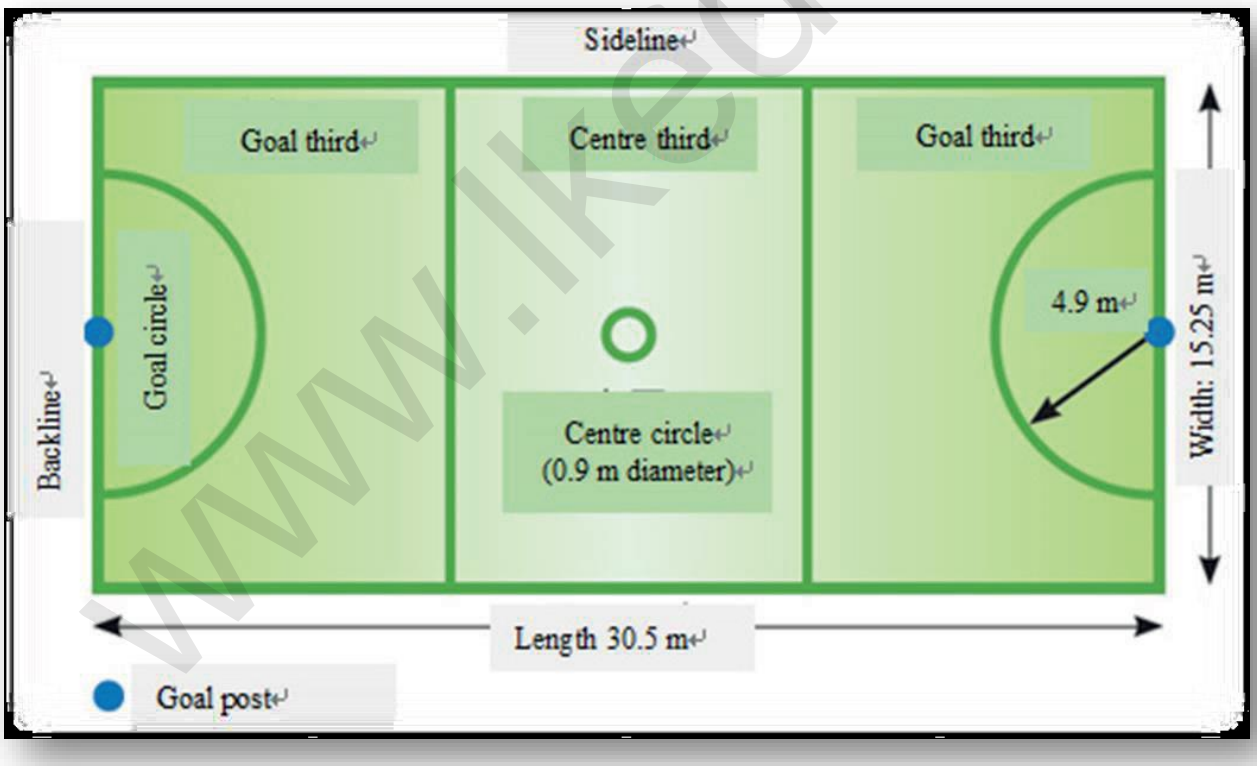
- 1921- Jenny Green

03. ஓர் அணியில் விளையாடும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?



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

04. வலைப்பந்தாட்ட மைதானத்தை அளவீடுகளோடு தருக.

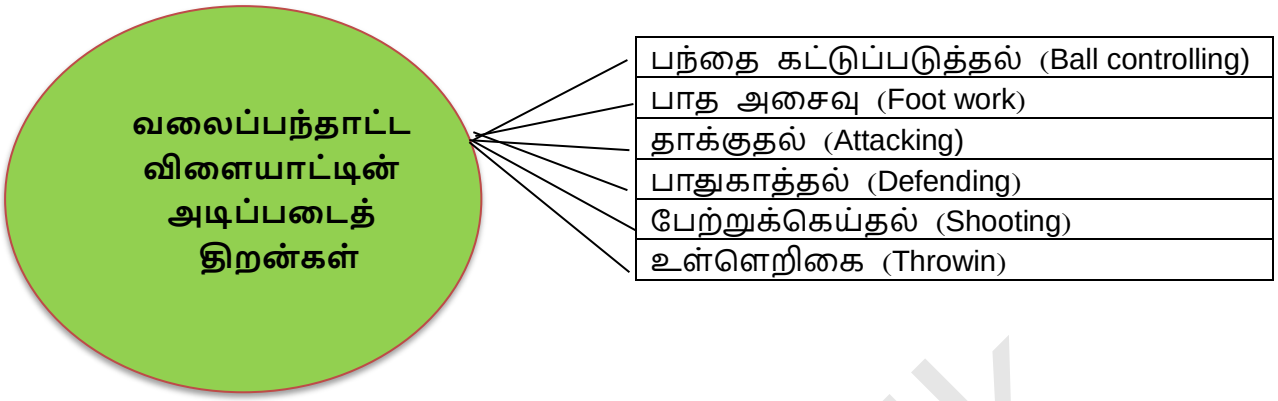


05. அதிகளவு பரப்பு தூரத்தில் விளையாடக்கூடிய வீரர் யார்?

- மையத்தோன்

www.lkeshan.com

06. வலைப்பந்தாட்ட திறன்களை தருக.



07. பாதச் செயற்பாடு என்றால் என்ன?

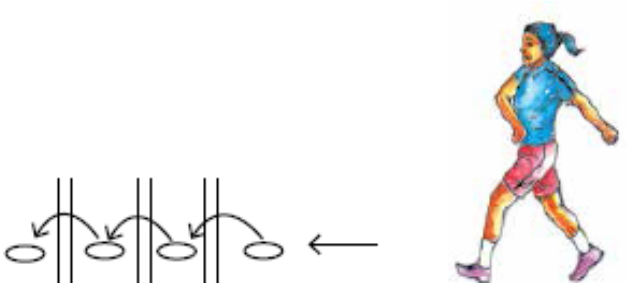
- ✓ பந்தினை கையாளும் போது பாதங்களை சரியான முறையில் நிலைநிறுத்தல் பாத செயற்பாடு எனப்படும்.

08. பாதத்திற்கான திறனை விருத்தி செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகளைத் தருக.

- ✓ ஒற்றைக் காலில் நிலம்படுதல்
- ✓ இரண்டு கால்களிலும் நிலம்படுதல்
- ✓ நிலம்பட்ட காலில் சுழலுதல்
- ✓ முதலில் நிலம்பட்ட காலைத் தூக்கிப் பந்தை எறிதல்

09. பாத செயற்பாட்டுக்காக மேற்கொள்ளக்கூடிய வெவ்வேறு முறைப்பாடுகள் எவை?

- ✓ மெதுவாக நின்ற இடத்தில் ஓடுதல், சமிக்ஞைகளுக்கு நிற்றல்.
- ✓ நின்ற இடத்திலே ஓடுதல், சமிக்ஞைகளுக்கு நிற்றல், மீண்டும் ஓடுதல்.
- ✓ வேகமாக நின்ற இடத்தில் ஓடுதல், சமிக்ஞைகளுக்கு நிற்றல்.
- ✓ வேகமாக முன்னோக்கி ஓடுதல், சமிக்சைகளுக்கு நிற்றல்.
- ✓ வேகமாக முன்னால் ஓடுதல், சமிக்சை கிடைத்ததும் தன்னில் பாய்ந்து நிற்றல்.
- ✓ அடையாளமிடப்பட்ட கோட்டின் மேலால் பாய்ந்து சமிக்ஞைகளுக்கு நிற்றல்.
- ✓ வேகமாக ஓடுதல், அடையாளமிடப்பட்ட சில கோடுகளின் மேலால் பாய்ந்து சமிக்ஞையின் போது ஒரு காலினால் நிலம்படல்.



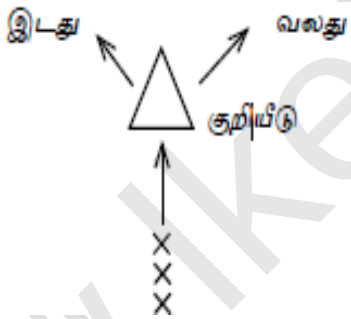
www.Musthanik

10. எவ்வாறு பலதிசைகளில் அசையும் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுதல் வேண்டும்?

- ✓ ஆசிரியரின் கட்டளைக்கிணங்க முன்னால், பின்னால், இடப்பக்கம், வலப்பக்கமாக நிற்காமல் ஓடுதல்
- ✓ முழங்காலை மடித்து நுனிக்காலில் அமர்ந்து வேகமாக முன், பின், வலம், இடப் பக்கமாக அசைதல்
- ✓ சமிக்ஞை கிடைத்ததும் தடைகளுக்கூடாகச் சிக்ஸக் முறையில் ஓடுதல்



- ✓ முன்நோக்கி ஓடி குறியீட்டினைப் பாதத்தினால் தொட்டு வலது, இடது பக்கமாக ஓடுதல்



11. நிலம்படுதல் பயிற்சிக்கான பந்தின்றிய செயற்பாடுகள் எவை?

- ✓ கோட்டின் மத்தியில் ஒரு பாதத்தினால் மிதித்தெழுந்து இருபாதங்களிலும் நிலம்படுதல்.





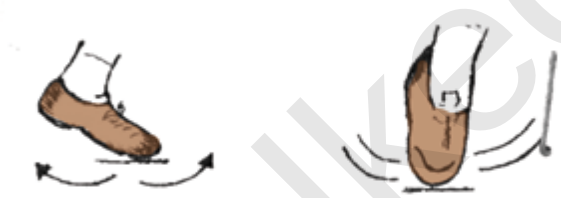
www.ikeshanzir

✓ கோட்டில் ஓடும் பாதத்தினால் மிதித்தெழுந்து அடுத்த பாதத்தால் நிலம்படல்



12. நிலம்படுதல் பயிற்சிக்கான பந்துடனான செயற்பாடுகளை தருக.

✓ இரண்டு பாதங்களில் நிலம்பட்டு ஒரு பாதத்தினை முன்வைத்து பந்தினை எறிதல்.
✓ இரண்டு பாதங்களாலும் மேல் எழுந்து வளியில் இருக்கும்போது பந்தை எறிதல்.
✓ ஓர் இடத்திலிருந்து பந்தைப் பிடித்து ஒரு பாதத்தை நிலையாக வைத்து குதிக்காலை உயர்த்தி அடுத்த பாதத்தை விரும்பிய திசையில் வைத்துச் சுழலுதல்



✓ ஒரு பாதத்தில் நிலம்பட்டு அந்தப் பாதத்தை நிலையாக வைத்து சுழன்று பந்தினை எறிதல்.

13. பாதம் தொடர்பான விதி எதைக் கூறுகின்றது?

✓ வலைப்பந்தாட்டத்தில் நிலம்பட்ட பாதத்தை இழுத்தல், சறுக்குதல், வழுக்குதல், துள்ளுதல் போன்ற செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல் தவறானது.

www.ikeenanzir

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

01. உதைபந்தாட்டம் உலகில் **19ம் நூற்றாண்டு** காலப்பகுதியில் இல் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது.

02. உதைபந்தாட்டம் உலகில் முதன்முதல் **சீனாவில்** அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது.

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

04. உலகிற்கு **சீனர்** அறிமுகஞ்செய்தனர்.

05. உலகக் கிண்ணம் **1930** இல் ஆரம்பமானது

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

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

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

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

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



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

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

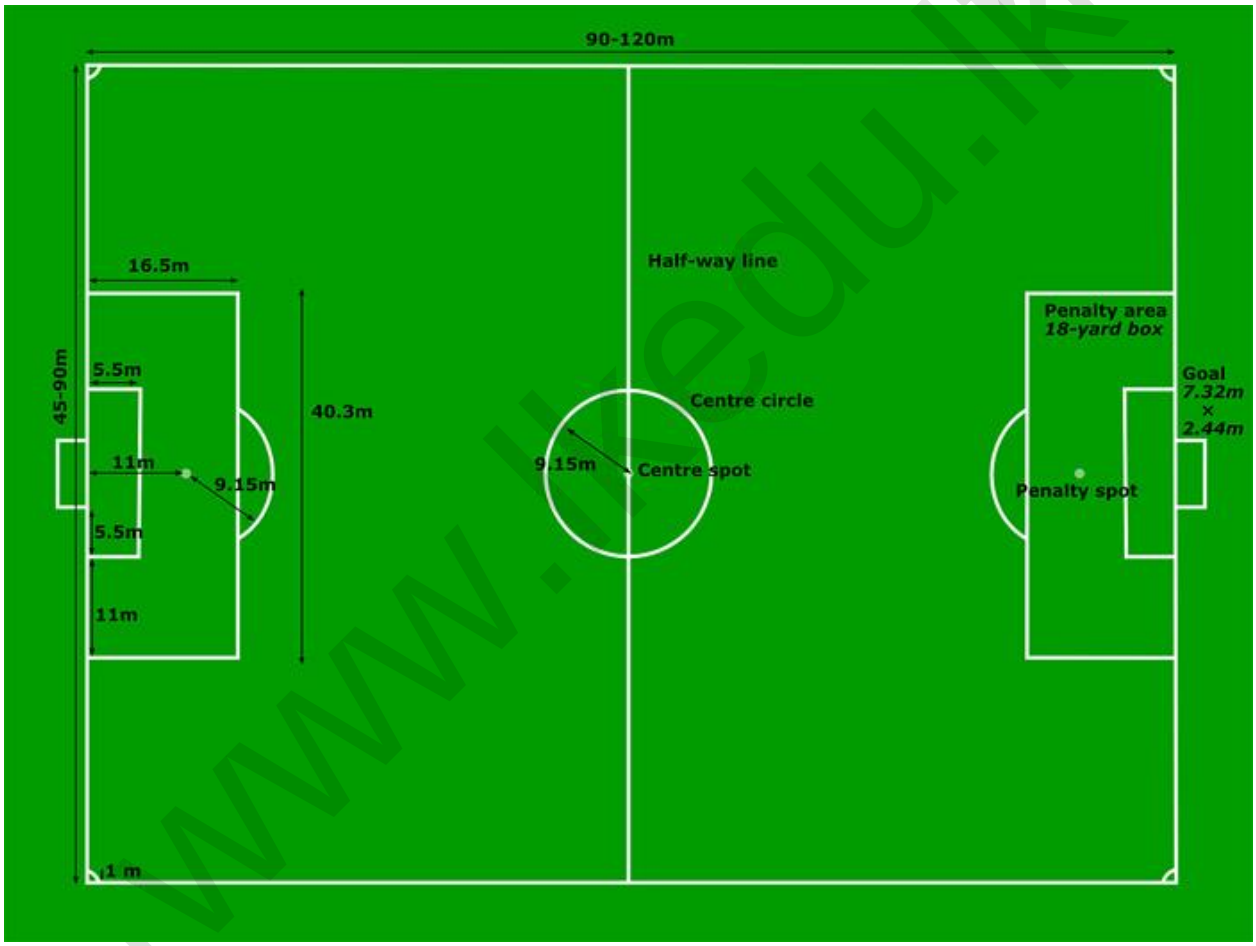
13. **ஆட்டத்தின் கால அளவு.**
    - ஆட்ட நேரம் 45 நிமிடங்கள் கொண்ட இரண்டு பகுதிகளை உள்ளடக்கியது. போட்டித்தொடரின் அடிப்படையில் நேரம் 40 நிமிடங்களாக குறைக்கப்படலாம். இடைவேளை ஆகக்கூடிய நேரம் 15 நிமிடங்கள்.



14. உதைபந்தாட்ட ஆட்டத்தின் திறன்கள்.

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

15. சாதாரண உதைபந்தாட்ட மைதான அளவு.



16. பந்தை உதைத்தலின் வகைகள் எவை?

- ✓ உட்பாத உதை
- ✓ மேற்பாத உதை

www.ikeduliki

17. உட்பாத உதை பயன்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

- ✓ பேற்றுக்கு உதைத்தலின் போது
- ✓ மூலை உதையின் போது
- ✓ தண்ட உதையின் போது



18. மேற்பாதை உதையை பயன்படுத்தும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

- ✓ தண்ட உதை
- ✓ தொலைவில் உள்ள வீரரிற்கு பந்தை அனுப்புதல்.
- ✓ நிறுத்தப்பட்ட பந்தினை வேகமாக உதைத்தல்



19. பந்தை கட்டுப்படுத்தும் போது பயன்படும் அவயங்கள் எவை?

- ✓ இரு பாதங்கள்
- ✓ நெற்றிப் பகுதி
- ✓ வயிறு
- ✓ தலை
- ✓ தொடை
- ✓ உட்பாதம்
- ✓ மேற்பாதம்

20. பந்தை கட்டுப்படுத்தும் சில முறைகளைத் தருக.

- ✓ உட்பாதத்தினால் பந்தைக் கட்டுப்படுத்தல்
- ✓ முற்பாதத்தினால் பந்தை கட்டுப்படுத்தல்
- ✓ கீழ்ப்பாதத்தினால் பந்தை கட்டுப்படுத்தல்



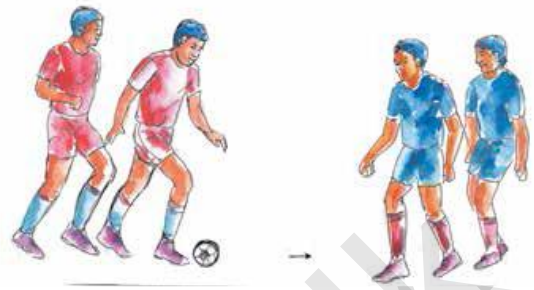




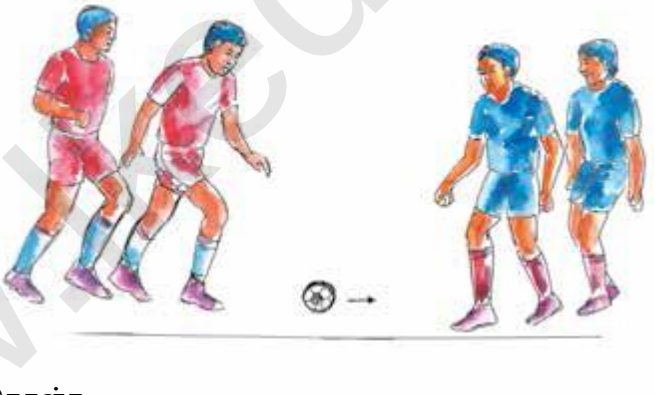
M.H.M Musthanzir

21. உதைத்தல் நுட்ப முறையை விருத்தி செய்யும் செயற்பாடுகள் எவை?

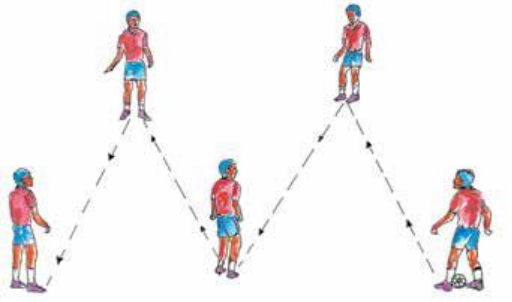
- ✓ விளையாட்டு வீரர் உட்பாத உதைத்தல் நுட்ப முறையைப் பயன்படுத்தி முன்னால் உள்ள வீரருக்குப் பந்தினை அனுப்புதல்
- ✓ எதிரேயுள்ள வீரர் உட்பாத முறையினால் பந்தினை நிறுத்துவார்
- ✓ சகல வீரர்களுக்கும் உதைப்பதற்கும், கட்டுப்பத்துவதற்கும் சந்தர்ப்பத்தினை வழங்கிப் பயிற்சியளித்தல்



- ✓ விளையாட்டு வீரர் மேற்பாத உதை நுட்பத்தினைப் பயன்படுத்தி முன்னால் உள்ள வீரருக்கு பந்தினை அனுப்புதல்
- ✓ அவ் வீரர் முற்பாத நிறுத்தல் முறையினால் பந்தை நிறுத்துவார்
- ✓ அனைத்து வீரர்களுக்கும் உதைப்பதற்கும், நிறுத்துவதற்குமான சந்தர்ப்பத்திளை வழங்கிப் பயிற்சியளிக்குக



- ✓ zigzag முறையில் நிலை கொள்க
- ✓ பாதத்தின் மேற்பாத உதை நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தி அடுத்துள்ள வீரருக்குப் பந்தை அனுப்புதல்
- ✓ அவ்வீரர் பந்தை கீழ்ப்பாதத்தினால் நிறுத்தி அடுத்த வீரருக்கு உட்பாத உதை மூலம் பந்தை அனுப்புதல்
- ✓ இவ்வாறே சகல வீரர்களுக்கும் பந்து கிடைக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்கிப் பயிற்சியளிக்குக



MWMuthanzir

07 சரியான கொண்ணிலைகளைப் பழகிக்கொள்வோம்

01. கொண்ணிலையைப் பேண வேண்டியதன் அவசியம்.

- ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கும் கவர்ச்சிகரமான தோற்றத்திற்கும் சரியான கொண்ணிலைகைளைப் பேணுவது அவசியமாகும்.

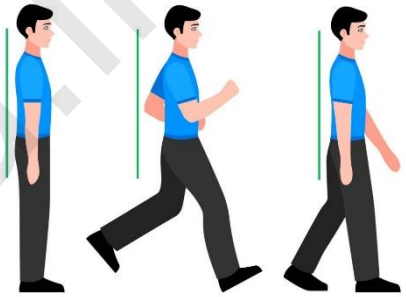
02. கொண்ணிலை என்றால்

- உடல் உறுப்புக்கள் ஒவ்வொன்றையும் பொருத்தமான முறையில் பேணிக்கொள்வதே சரியான கொண்ணிலை எனப்படும்.

03. சரியான கொண்ணிலையைப் பேணுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள்.

- உடலிலுள்ள எல்லா மூட்டுகளும் தசைகளும் குறைந்த களைப்பை உணர்வதோடு, உடல் உள்ளுறுப்புக்களின் இயக்கங்களுக்கு எவ்வித பாதிப்பும் ஏற்படாதவாறு உடலின் எல்லா பகுதிகளும் சரியாகப் பேண முடியும்.

04. கொண்ணிலையின் வகைகளும் உதாரணமும்.



- நிலையான கொண்ணிலை - நிற்றல் அமருதல் உறங்குதல்
- அசையும் கொண்ணிலை - நடத்தல் ஓடுதல் பாய்தல் எறிதல்

05. அன்றாடம் அமரும் (இருத்தல்) சந்தர்ப்பங்கள்

- கற்றல் கற்பித்தல் செயன்முறையின் போது
- சமயக் கிரியைகளில் ஈடுபடும் போது
- வெவ்வேறு விளையாட்டுக்கள், உடற் பயிற்சிகளில் ஈடுபடும் போது
- ஓய்வாக இருக்கும் போது

06. அமர்தல் (இருத்தல்) கொண்ணிலைகள்.

- நாற்காலியில் அமர்தல்



- கால்களை நீட்டி அமர்தல்



- குந்தி அமர்தல்



- முழங்கால்களில் அமர்தல்



www.Musthanzir

- குதிக்கால்களில் அமர்தல்



ஆசன அமர்வு (தியான அமர்வு)



07. நாற்காலியில் அமரும் போது உடலுறுப்புக்கள் அமைந்திருக்க வேண்டிய முறை.

- தலை, தோள்கள், இடுப்பு ஆகிய பகுதிகளை நிலைகுத்துக் கோட்டில் வைத்திருத்தல்.
- முண்டத்தின் பிற்பகுதியை (முதுகு முண்ணாண் பகுதியை) நாற்காலியின் அணைமீது
  அணைத்து நேராக வைத்திருத்தல்.
- தோள்களைத் தளர்வாக வைத்துக் கொள்ளல்.
- கைகளைத் தொடையின்மீது வைத்துக் கொள்ளல்.
- உடலின் நிறையைப் பிட்டங்களின் மீது தாங்குதல்.
- பாதத்தின் உட்பகுதி தரையைத் தொடுமாறு வைத்திருத்தல்



08. சரியான கொண்ணிலையில் அமர்வதால் ஏற்படும் நன்மைகள்

- குறைந்த களைப்பு, சௌகரியம் என்பவற்றை உணர்தல்
- உடல், உள சௌகரியம் ஏற்படும்
- உள்ளுறுப்புக்களின் இயக்கம் இலகுவாகும் (தசை இழுவை குறைவு)
- சமநிலை பேணப்படல்
- ஆளுமை விருத்தியடையும்
- சுய அபிமானம் விருத்தியடைதல்



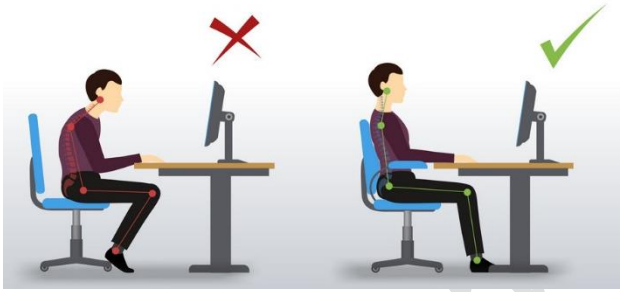
09. பிழையான கொண்ணிலையில் அமர்வதால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள்.

- விரைவில் களைப்படைதல்
- அசௌகரியத்திற்கு உட்படல்
- உடலுக்கு அசௌகரியம் ஏற்படல்
- வலிகள் ஏற்படும் (நோவு)
- முள்ளந்தண்டில் விகாரம் ஏற்படும்
- கவர்ச்சியான தோற்றம் பாதிக்கப்படும்
- தேவையற்ற விதமாக சக்தி விரயமாதல்

www.musthanzir.lk

அன்றாட வாழ்வில் சரியான கொண்ணிலையை பேணுவோம்.

- கணனி பாவனையின் போது



- இருந்து எழுதும் போது



- இருந்து வாகனம் ஓடும் போது



10. நடத்தலின் சரியான கொண்ணிலையை விருத்தி செய்வதற்கான செயற்பாடுகள்

- கால் விரல்களில் நடத்தல்



குதிக்கால்களில் நடத்தல்



www.kalvisolai.lk

- பாதங்களை அருகருகே வைத்து நடத்தல்



- கவடுகளை அகலமாக வைத்து நடத்தல்



- பக்கமாக நடத்தல்



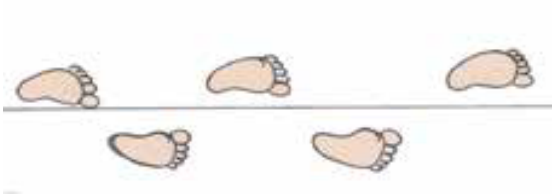
- பின்னோக்கி நடத்தல்



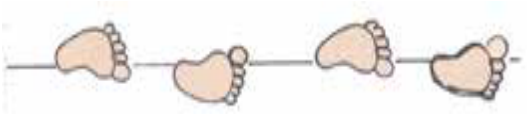
- மூலை விட்டமாக நடத்தல்



- நேர்கோட்டின் இரு புறங்களிலும் அடிவைத்து நடத்தல்



- நேர்கோட்டில் அடிவைத்து நடத்தல்



- சமனான கவட்டிடைவெளி வைத்து நடத்தல்

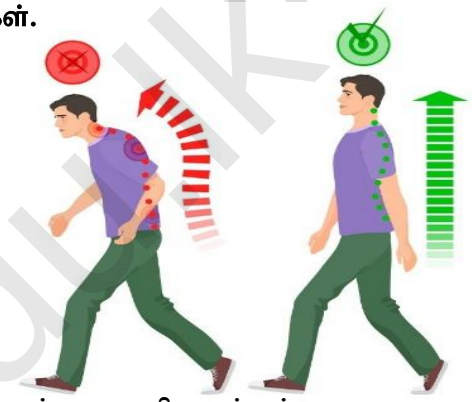


www.Musthanzir

11. சரியான நடத்தலின் போது உடற்பகுதிகள் அமைந்திருக்க வேண்டிய முறைகள்.

- உடல் இயல்பாக நிமிர்ந்த நிலையில் இருத்தல்.
- அடியெடுத்து வைக்கும்போது நடக்கும் திசையில் விரல்நுனிகள் அமையுமாறு உட்பாதங்களை நிலத்தில் வைத்தல்.
- எப்போதும் சுவடுகளுக்கு இடையேயான இடைவெளி சமமாக இருத்தல் வேண்டும்.
- உடலின் நிறையை குதிகளிலிருந்து முறையே சும்மாடு,விரல் என்பவற்றுக்கு கொண்டுசெல்லல்.
- கால்களை மடிப்புப் பகுதியில் முன்னேயும் பின்னேயும் சந்தத்திற்கு அமைவாக அசைத்தல்.
- முழங்கையை சற்று மடித்து இலேசாக சந்தப்படி முன்னோக்கியும் பின்னோக்கியும் அசைத்தல்.

12. சரியான நடத்தல் கொண்ணிலையால் ஏற்படும் நன்மைகள்.



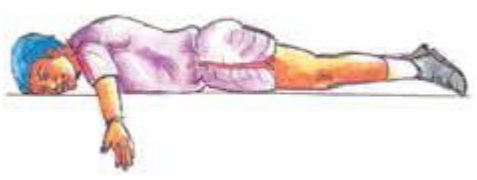
- களைப்பு குறைவடையும்
- எடுப்பான உடற்தோற்றம் ஏற்படும்.
- சக்தி விரயம் தவிர்க்கப்படும்
- வினைத்திறன் அதிகரிக்கும்
- சமனிலை பேணப்படும்.
- விபத்துக்கள் குறைவடையும்
- ஆளுமை விருத்தியடையும்
- உடல் அசௌகரியம் குறைவடைதல்
- கால்களிலும் உடலின் ஏனைய உறுப்புக்களிலும் ஏற்படக்கூடிய விகாரங்கள் குறைவடையும்.

13. படுத்தலின் கொண்ணிலைகள்.

- மல்லாந்து படுத்தல்



குப்புறப்படுத்தல்



- இடது, வலது புறமாக சாய்ந்து படுத்தல்



குந்திப்படுத்திருத்தல்



14. உறங்கும் சந்தர்ப்பங்கள்.



- நித்திரை செய்யும் போது
- நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும் போது
- விபத்துக்குள்ளாகி இருக்கும்போது .
- ஓய்வாக இருக்கும் போது

15. படுக்கும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்.

- படுக்கும் மேற்பரப்பு உறுதியானதாகவும் சமதளமானதாகவும் இருத்தல்.
- தலை,தோள்கள், முண்டம் ஆகிய பகுதிகள் நேர்கோட்டில் அமைந்திருத்தல்.
- முள்ளந்தண்டின் இயல்பான வளைவிற்குச் சேதம் ஏற்படாமல் படுத்தல்.
- சுவாசத் தொகுதிக்கு எந்தப் பாதிப்பும் ஏற்படாதவாறு படுத்தல்.
- உடலை சௌகரியமாக வைத்திருத்தல்.
- உடல் உபாதைகள் ஏற்படாத வண்ணம் படுத்தல்.





16. சரியான படுத்தல் கொண்ணிலையால் ஏற்படும் நன்மைகள்.

- களைப்புக் குறைவடையும்
- தேவையின்றி சக்தி விரயமாவது தவிர்க்கப்படும்
- என்புகள் மற்றும் ஏனைய உறுப்புக்களில் ஏற்படும் உபாதைகளைத்தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்
- சுகமான நித்திரை காரணமாக உடலும் உள்ளமும் புத்துணர்ச்சி பெறும்

17. பிழையான கொண்ணிலைக்கு காரணமாக அமைபவை.

- பொருத்தமற்ற சூழல்நிலைமை
- பொருத்தமற்ற உபகரணப்பயன்பாடு
- அதிகமாகக் களைப்படைதல்
- பிழையான கொண்ணிலைப் பழக்கங்கள்
- பிறக்கும் போது ஏற்பட்ட குறைபாடு
- கவனயீனம்
- பொருத்தமற்ற ஆடையணிகள்
- மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடின்மை





www.Musthanzir

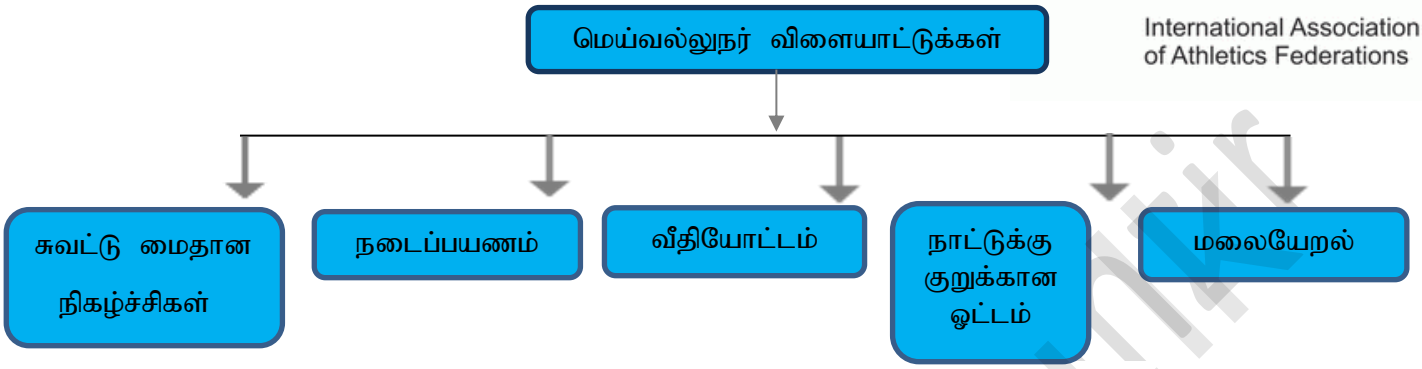
08 மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள்

மெய்வல்லுநர் விளையாடுக்களைக் கட்டுப்படுத்தும் அமைப்பு.

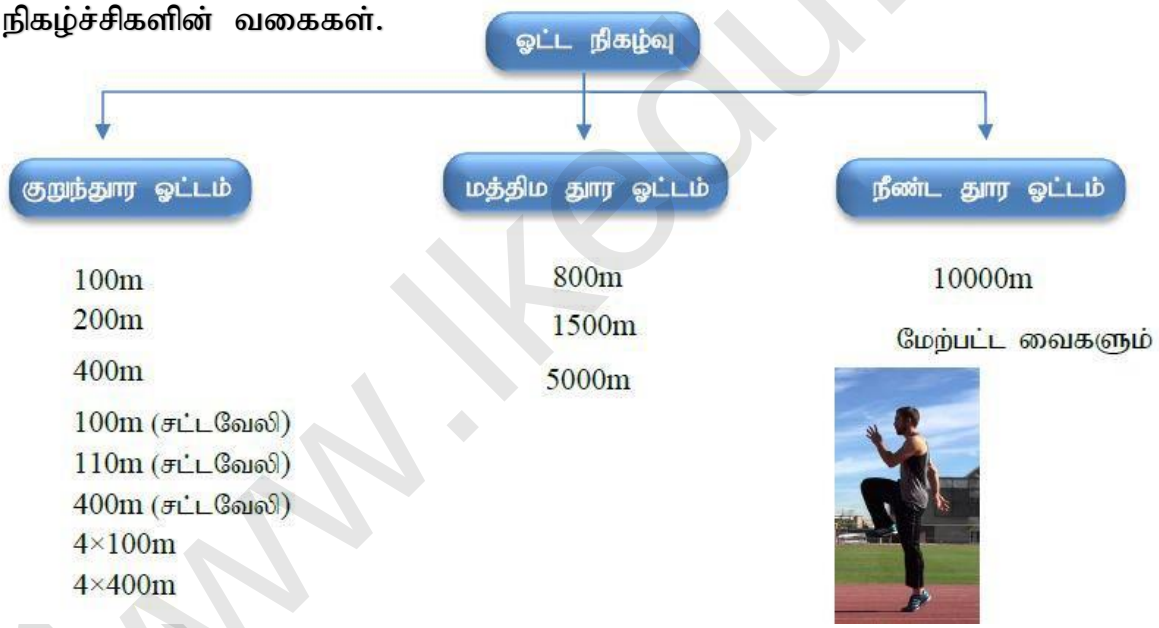
- International association of Athletic Federations (IAAF)

International Association of Athletics Federations

மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களின் வகைகள்.



ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளின் வகைகள்.



www.ikeduniir

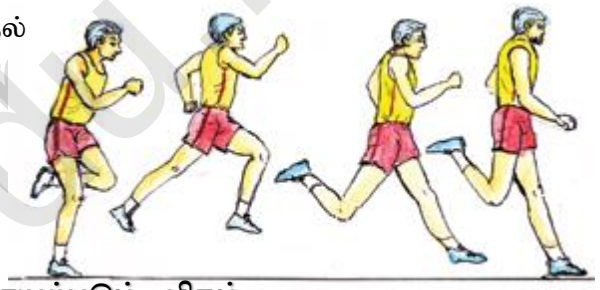
- குறுந்தூர ஓட்டத்தில் பாதங்களின் செயற்பாட்டு வேகம் அதிகமாகும்.
- நீண்டதூர ஓட்டத்தில் பாதங்களின் செயற்பாட்டு வேகம் குறைவாக காணப்படும்.
- ஓட்ட நிகழ்வின் போது ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் இருகால்களும் நிலத்திலிருந்து சற்று உயர்ந்து வளியில் காணப்படும்
- நடத்தலின் போது ஒரு பாதம் நிலத்தில் தொடுகையுறும் சந்தர்ப்பத்தில் அடுத்த பாதம் வளியில் காணப்படும்.





சரியான ஓட்டத்தின் போது பாதங்கள் செயற்படும் விதம்

- பாதத்தைப் பின்பக்கம் மடித்தல்
- தொடையை நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக உயர்த்துதல்
- அப்பாதத்தின் முன்பகுதியை முன்னோக்கி நீட்டுதல்
- அப்பாதத்தினை நிலத்தில் பதித்தல்



சரியான ஓட்டத்தின் போது கைகள் செயற்படும் விதம்

- வலது காலுடன் இடது கையையும் இடது காலுடன் வலது கையையும் ஓடும் திசையில் அசைத்தல்.
- இரு கைகளும் முன்னோக்கியும் பின்னோக்கியும் அசைவதுடன் முழங்கை 90 பாகையில் மடிந்து அசைகிறது.

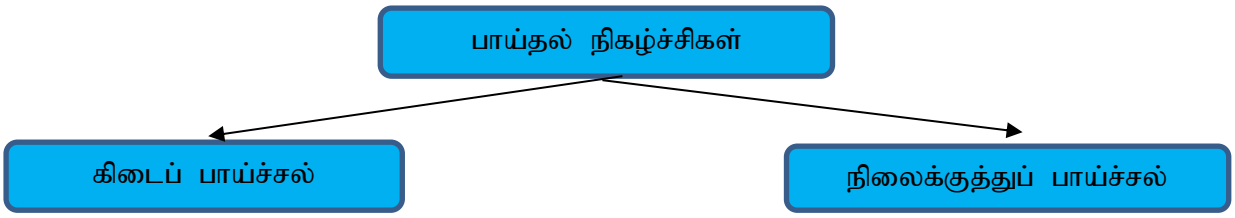
ஓட்டப் பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்

- நடத்தலுடன் கூடிய பயிற்சி
- கயிறடித்தல் (Skip) முறையுடன் கூடிய பயிற்சி
- மெதுவான ஓட்டத்துடன் கூடிய பயிற்சி



M.H.M Musthanzir

பாய்தல் நிகழ்வுகளின் வகைகள்.



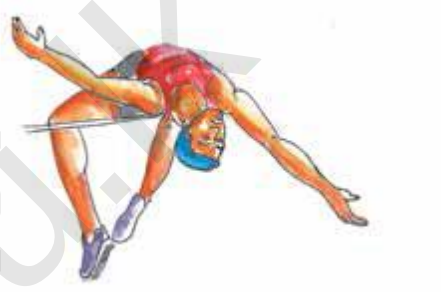
நீளம் பாய்தல்

முப்பாய்ச்சல்



உயரம் பாய்தல்

கோலூன்றிப் பாய்தல்



பாய்தலின் 03 படிமுறைகள்

- ஓடி அணுகுதல் (Approach run)
- மிதித்தெழல் (take off)
- பறக்கை (flight)
- நிலம்படுதல் (landing)



நிலம்படுதலின் போது கவனிக்கவேண்டியவை.

- பாய்ந்து நிலம்படும்போதும் தனிப் பாதத்தினாலோ, இரண்டு பாதங்களினாலோ நிலம்பட முடியும். எனினும், இரண்டு பாதங்களினால் நிலம்படும்போது சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணி நிலம்படுவதால் விபத்துக்களையும் உடல் உபாதைகளையும் தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

- பாதத்தின் சும்மாடு நிலம்பட வேண்டும். அத்துடன் சமநிலையும் பேணப்படல் வேண்டும்.

- முழங்காலை மடித்து உடலை முன்னோக்கிக் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.பாதமானது நேர்கோட்டில் அமையாத வண்ணம் நிலம்படுதல் வேண்டும்.

பாய்தலுக்கான பயற்சிகள்

- தனிப்பாதத்தினால் பாய்தல்



இரு பாதங்களினாலும் பாய்தல்



- தனிப்பாதத்தில் மிதந்து இருபாதங்களினால் நிலம்படல் பாய்தல்





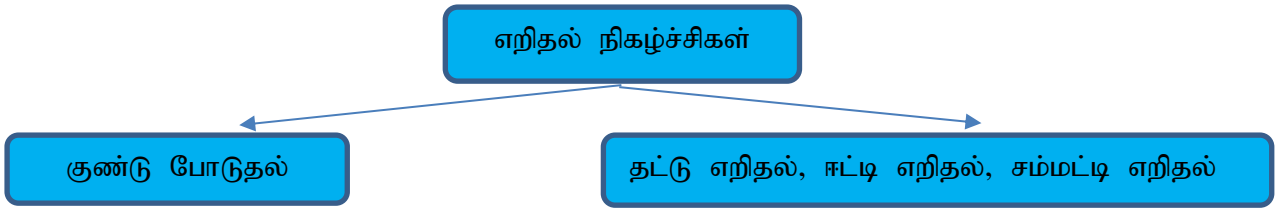
- உபகரணங்களைப் பயன்படுத்திப் பாய்தல்





www.kalvi.lk

எறிதல் நிகழ்வுகளின் வகைகள்













www.mhmmusthanzir.com

09 ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்களைப் பேணுவோம்



01. உணவின் தொழிற்பாடுகளைத் தருக.

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

02. நாம் உண்ணும் உணவிலிருந்து பிரதானமாக இரண்டு போசணைப் பதார்த்தங்கள் கிடைக்கின்றன. அவை எவை?

- ✓ **மா போசணைப் பதார்த்தங்கள்** - காபோவைதரேற்று புரதம், இலிப்பிட்டு (எண்ணெய்யும் கொழுப்பும்)
- ✓ **நுண் போசணைப் பதார்த்தங்கள்** - விற்றமின்களும் கனியுப்புக்களும்

03. உணவு வகைகளின் மூலம் உங்கள் உடல் பெற்றுக் கொள்ளும் சக்தியை அளவிடும் அலகு யாது?

- ✓ கலோரி

- ✓ **ஒரு கிராம் காபோவைதரேற்றிலிருந்து நான்கு** கலோரி சக்தியும், **ஒரு கிராம் புரதத்திலிருந்து நான்கு** கலோரி சக்தியும், **ஒரு கிராம் கொழுப்பிலிருந்து ஒன்பது** கலோரி சக்தியும் கிடைக்கின்றது.

  எமது உடலின் சீரான வளர்ச்சிக்கும் இயக்கத்திற்கும் மா போசணைகள் பெருமளவில் தேவைப்படுகின்றன.

- ✓ விற்றமின்களும் கனியுப்புக்களும் உடல் வளர்ச்சிக்கும் அதன் ஏனைய செயற்பாடுகளுக்கும் சிறிதளவில் தேவைப்படுகின்றன.







M.H.M Musthanzir

04. மா போசணைகளினதும் நுண் போசணைகளினதும் முக்கியத்துவத்தைத் தருக.

✓ **மா போசணைகள்**

போசணைக் கூறுகள்	அடங்கியுள்ள உணவு வகை	ஆற்றப்படும் கருமங்கள்
காபோவைதரேற்று	சோறு, பலா, பாண் இடியப்பம், பிட்டு, ரொட்டி, கிழங்கு வகை (உருளைக்கிழங்கு வற்றாளை) இனிப்புச்சுவை கொண்ட உணவு வகை (சீனி, கரும்பு, இனிப்புப் பண்டங்கள்)	சக்தியை வழங்குதல் குருதியின் குளுகோசு மட்டத்தைப் பேணுதல். சக்தி தேவை 55% - 60% இதன் மூலம் பெறப்படுகிறது
புரதம் (விலங்குப் புரதம் தாவரப் புரதம்)	இறைச்சி, மீன் , முட்டை, கருவாடு, நெத்தலி, அவரை இனத் தாவரப் பொருள்கள், சோயா உற்பத்தி வகைகள்	உடலிலுள்ள என்புகள் மற்றும் இழையங்களின் வளர்ச்சிக்கும் புதுப்பித்தற் செயற்பாட்டிற்கும் உதவுதல். சக்தி தேவை 10 % - 15 % இதன் மூலம் பெறப்படுகின்றது
இலிப்பிட்டு(எண்ணெயும் கொழுப்பும்)	தேங்காய், நிலக்கடலை, ஆடை நீக்காத பால், பாலுற்பத்திப் பொருட்கள் (பட்டர், சீஸ்), இறைச்சி, தேங்காயெண்ணெய், பாம் எண்ணெய் போன்ற எண்ணெய் வகைகள்	சக்தியை வழங்குதல் கொழுப்பில் கரையும் A > D > E > K போன்ற விற்றமின்களை அகத்துறிஞ்சுவதற்கு உதவுதல்

✓ **நுண் போசணைக் கூறுகள் - விற்றமின்கள்**

போசணைக் கூறுகள்	அடங்கியுள்ள உணவு வகை	ஆற்றப்படும் கருமங்கள்
விற்றமின் A	மஞ்சள் நிறமான அல்லது கடும் பச்சை நிறமான மரக்கறி வகைகளும் பழ வகைகளும், விலங்குகளின் ஈரல், முட்டை மஞ்சட் கரு, பால், பாலுணவுப் பொருள்கள்	சிறப்பான இரவு நேரப் பார்வை, நோயெதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரித்தல் விலங்குகளின் ஈரல், என்புகளின் வளர்ச்சி, இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம் பேணல், தோற் சுகாதாரம் பேணல்
விற்றமின் B (B - 1 > B2 > B6 > B12)	தவிட்டுடன் கூடிய அரிசி பால், முட்டை மஞ்சட்கரு ,ஈரல், வித்து வகைகள், சோயா, போஞ்சி	இதயம், நரம்பு மற்றும் சமிபாட்டுத் தொகுதிகளின் சிறப்பான தொழிற்பாட்டுக்குப் பங்களித்தல். வாய் அவிதல் பெலகரா குருதிச் சோகை என்பவற்றைத் தடுக்கும்

www.lkedu.lk

விற்றமின் C	புளிப்புச் சுவையான நெல்லிப் பழம், தோடம்பழம், நாரத்தை போன்ற (சித்திரசு இனத்தைச் சேர்ந்த) பழவகைகள்	இழைய வளர்ச்சியும் புதுப்பித்தலும் காயங்கள் குணமடைய உதவுதல் நீர்ப்பீடனத் தொகுதியின் செயற்பாட்டில் பங்களிப்புச் செய்தல்
விற்றமின் D (காலைநேர சூரிய ஒளியிலிருந்து இயற்கையாகவே கிடைக்கிறது)	சீஸ், பட்டர், முட்டை மஞ்சட் கரு, ஆடை நீக்காத பால் மீனெண்ணெய்	என்புகள் பற்கள் மற்றும் இழையங்களின் வளர்ச்சியில் பங்கெடுத்தல்
விற்றமின் E	ஈரல், முட்டை மஞ்சட்கரு, பட்டர், பச்சை நிறமான மரக் கறிவகைகள், தானிய வகை	தோலின் ஆரோக்கியத் திற்கு உதவுதல்
விற்றமின் K	பசளி, சோயா, போஞ்சி, கோவா, கரட், பூகோவா, திராட்சை, பெயார்ஸ் பழம், உலர்ந்த திராட்சை	குருதியுறைதலுக்கு உதவுதல்

✓ **கனியுப்புக்கள்**

கல்சியம்	பாலும் பாலுற்பத்திப் பொருட்களும், கீரை வகைகள், தானிய வகை, உலர்ந்த நெத்தலி வகை, சிறிய மீன்கள்	பல், என்பு வளர்ச்சிக்கு உதவுதல்
பொசுபரசு	பால், சீஸ், முட்டை, வித்து வகைகள், மீன்கள், மட்டிகள் சோயா, தானிய வகை	பல், என்புகளின் உறுதிக்கு உதவுதல்
இரும்பு (ஹீம் இரும்பு) ஹீம் அல்லாத இரும்பு	இறைச்சி, ஈரல், மீன்கள் உலர்ந்த நெத்தலி வகை, கருவாடு, முட்டை	குருதி ஈமோகுளோபீன் உற்பத்திக்கு உதவுவதுடன் ஞாபக சக்திக்கும் உதவும்
அயடீன்	மீன் கடலுணவுகள், அபடின்சேர் உப்பு, சீஸ், முட்டை, பச்சை நிறக் காய்கறிகள்.	கண்டக்கழலை ஏற்படுவ தைத் தடுத்தல், மந்தபுத்தி ஏற்படாது தடுத்தல், கருக் கலைதலைத் தடுத்தல்.
நாகம் (சிங்)	கடலுணவுகள், பசளி, பூசணி கஜு, கோழி இறைச்சி, காளான், ஈரல், தானிய வகை	நொதியச் செயற்பாடுகளுக்கு உதவுதல், தசை, என்பு, தோல் என்பவற்றின் வளர்ச்சிக்கு உதவுதல்

✓ இரும்புச்சத்துக் குறைபாடானது பொதுவான போசணைக் குறைபாடாகும், இக்குறைபாட்டை நிவர்த்திக்க சுகாதார திணைக்களத்தினால் வழங்கப் படும் இரும்பு ,போலிக்கமிலம், புரதம், விட்டமின் C மாத்திரைகளை 24 வாரங்கள் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

www.ksdu.lk

05. நார் உணவுகள் என்றால் உன்ன?

- ✓ உணவுகளால் எமக்குக் கிடைக்கக்கூடிய சமிபாடடையாத ஒரு வகைப் பதார்த்தமே நார் ஆகும். இவை உணவுப்பாதை வழியே பயணஞ்செய்து மலத்தின் உருவாக்கத்தையும் வெளியேறுதலையும் இலகுபடுத்தும்.

06. நார்ச்சத்து மிக்க உணவு வகைகள் தருக.

- ✓ தவிட்டுடன் கூடிய தானிய வகைகள்
- ✓ கீரைவகை, மரக்கறி வகை மற்றும் பழவகைகள்
- ✓ மரமுந்திரிகை, நிலக்கடலை போன்ற வித்து வகைகள்
- ✓ பருப்பு வகை (உதாரணம் : - சோயா, கடலை, கௌபி, பயறு, பருப்பு)

07. நார்ப் பதார்த்தங்களை உணவில் சேர்ப்பதன் மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

- ✓ மலத்தை வெளியேற்றும் செயற்பாட்டை இலகுபடுத்தல்
- ✓ வயிறு நிரம்பியதைப் போன்ற நிலை உணரப்படுவதால் மேலதிகமாக உட்கொள்ளப்படுதலைக் குறைத்தல்
- ✓ குடல்சார்ந்த புற்றுநோய்கள் ஏற்படும் அபாயம் குறைவடைதல்
- ✓ கொலஸ்திரோல், கொழுப்பமிலம், குளுக்கோசு போன்றன குருதியினுள் உறிஞ்சப்படுவது தாமதமாக்கப்படல்
- ✓ உடல் நிறையைக் கட்டுப்படுத்தல்

08. உலக சுகாதார தாபத்தினால் குடிப்பதற்கு உகந்த நீரெனக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள நீரின் பெறுமானம் யாது?



- ✓ pH பெறுமானம் 6-7 க்கு இடையில் காணப்படும் நீர்.

09. அசுத்தமான நீரைப் பயன்படுத்துவதனால் ஏற்படும் நோய்கள் எவை?

- ✓ கொலரா, வயிற்றோட்டம், செங்கண்மாலை, நெருப்புக் காய்ச்சல்

10. எமக்கு நீர் ஏன் அவசியம்?



- ✓ உடல் வெப்பநிலையைக் கட்டுப்படுத்தல்
- ✓ உடலின் கழிவகற்றும் செயற்பாட்டில் உதவுதல்
- ✓ நீரிழப்பிலிருந்து உடலைப் பாதுகாத்தல்
- ✓ உடலின் சமிபாடு, அகத்துறிஞ்சல், குருதிச் சுற்றோட்டம், கழிவகற்றல் செயற்பாடுகளை வினைத்திறனாக நடாத்துதல்

11. நீர்ச் சமநிலை என்றால் என்ன?

- ✓ பொதுவாக நபரொருவருக்கு 1.5L - 2.0L (7 - 8 குவளைகள்) அளவு நீர் தேவை. எனினும், உடலின் நிறைக்கேற்ப இந்நீர்த் தேவை வேறுபடும்.

$$\text{நாளாந்த நீர்த்தேவை(லீட்டர்)} = \frac{\text{உடற்றிணிவு (Kg)}}{30}$$

www.Musthanzir

- ✓ உடல் நீரைப் பெற்றுக் கொள்ளும் அளவுக்கும் நீரை வெளியேற்றும் அளவுக்கும் இடையில் காணப்படும் சமநிலை **நீர்ச்சமநிலை** எனப்படும்.





12. நீர் கிடைக்கும் வழிகள் எவை?

- ✓ இளநீர்
- ✓ தேநீர்
- ✓ குளிர்பானம்
- ✓ மரக்கறி வகைகள் மூலம்

13. நீர் வெளியேற்ப்படும் வழிகள் எவை?





- ✓ வியர்வை
- ✓ சிறுநீர்
- ✓ மலம்
- ✓ சுவாசம்

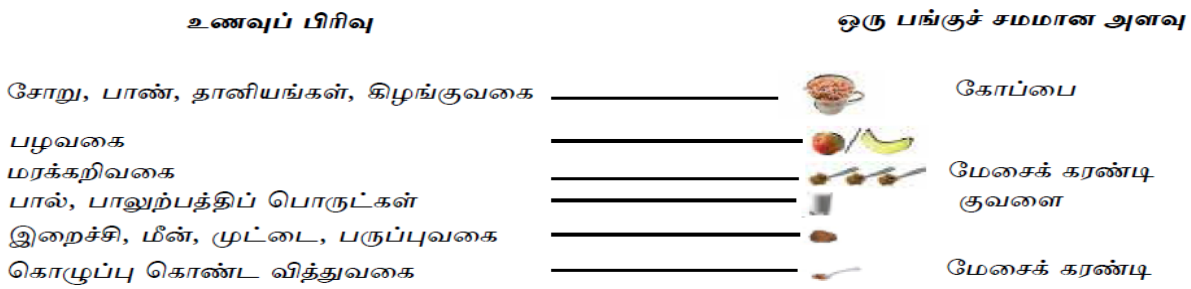
14. நாம் அதிக நீரை எவ்வாறு பருகலாம்?

- ✓ படிக்கும் போது அல்லது கணினியை இயக்கும்போது மேசையின் மேல் ஊடுகாட்டத்தக்க தண்ணீர்ப் போத்தலொன்றை வைத்தல்
- ✓ விளையாடும் போது எப்போதும் தண்ணீர்ப் போத்தலொன்றைக் கைவசம் வைத்துக் கொள்ளல்.
- ✓ வீட்டிலிருந்து வெளியேறும்போது சுத்தமான தண்ணீர் போத்தலொன்றைத் தவறாமல் எடுத்துச் செல்லுங்கள

உணவுக் கூம்பகம்



www.mshanzir



15. உணவுப் பிரிவுகளையும் அதில் அடங்கியுள்ள போசணைப் பதார்த்தங்களையும் தருக.

உணவுப் பிரிவு	அடங்கியுள்ள போசணைப் பதார்த்தம்
தானியங்களும் கிழங்கு வகைகளும்	காபோவைதரேற்று, புரதம், கொழுப்பு, விற்றமின்கள், கனியுப்புகள்
மரக்கறி	விற்றமின்கள், கனியுப்புகள், காபோவைதரேற்று, புரதம்
பழவகை	விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள், காபோவைதரேற்று
இறைச்சி, மீன், முட்டை, கருவாடு, பருப்பு வகை, அவரை வகை	புரதம், கொழுப்பு, விற்றமின், கனியுப்புகள்
(பால், பாலுணவுப் பொருட்கள் பட்டர்,சீஸ்)	கொழுப்பு, விற்றமின்கள், கனியுப்புகள், காபோவைதரேற்று, புரதம்
சீனி	காபோவைதரேற்று
எண்ணெய்	கொழுப்பு

உணவுத் தட்டு



16. உணவு வேளையொன்றைத் திட்டமிடும்போது கவனிக்கப்பட வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

- ✓ உணவின் போசணைத் தன்மை உயர்வாக இருத்தல்
- ✓ நிறம், சுவை, மணம் என்பன விருப்பத்திற்குரியதாயிருத்தல்
- ✓ பல்வேறு சமையல் முறைகளைக் கைக்கொள்ளல்
- ✓ வெவ்வேறு வகையான உணவுகளை உள்ளடக்கிக் கொள்ளல்
- ✓ அவ்வக் காலத்திற்குள் அரிதாகக் கிடைக்கக்கூடிய உணவுப் பொருள் களைத் தெரிவு செய்தல்





➢ சுகாதாரத்திற்குக் கேடான உணவு வகைகளைத் தவிர்ப்போம்

- ✓ அதிக எண்ணெய், சீனி, உப்பு என்பவற்றைக் கொண்ட உணவு வகைகளும் உடலுக்குக் கேடான நிறமூட்டிகளும் சுவையூட்டிகளும் உள்ளடக்கப்பட்ட உணவு வகைகளும் தூய்மையற்ற உணவுகளும் உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு அச்சுறுத்தலானவையாகும்.

- ✓ **எண்ணெய், சீனி, உப்பு அதிகமான உணவுகள்** இவற்றின் காரணமாகத் தொற்றாத நோய்கள் ஏற்படும் அபாயம் அதிகமாகும்.

அதிக எண்ணெய்	ஆழமான எண்ணெயில் பொரிக்கப்பட்ட உணவுகள் மாட்டிறைச்சி	மாரடைப்பு, புற்றுநோய், அதிக நிறை, இதய நோய்கள் ஏற்படும் அபாயம்
அதிக சீனி	காபனேற்றப்பட்ட மென்பானங்கள், இனிப்புத் தன்மையான குளிர் பானங்கள், இனிப்பு வகைகள்	நீரிழிவு நோய்கள் ஏற்படும் அபாயம்
அதிக உப்பு	உப்பு சேர்ந்த உணவுகள் கிழங்கு, சிப்ஸ், உப்புச்சுவையான பிஸ்கட் வகைகள்	உயர் குருதியமுக்கம் ஏற்படும் அபாயம்

- ✓ ஒரு நாளில் ஒருவரால் உள்ளெடுக்கப்பட வேண்டிய சீனியின் உச்ச அளவு 6 தேக்கரண்டிகள் ஆகும். இங்கு உணவில் அடங்கும் சீனியையும் சேர்த்தே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. எனவே, உணவுக்கு மேலதிகமாக உள்ளெடுக்கப்பட வேண்டியது 2 தேக்கரண்டி சீனி மட்டுமே.

- ✓ ஒரு நாளில் உள்ளெடுக்கப்பட வேண்டிய உப்பின் உச்ச அளவு ஒரு தேக்கரண்டி ஆகும் (5g)

- ✓ **விரும்பத்தகாத நிறமூட்டிகளும் சுவையூட்டிகளும் சேர்க்கப்பட்ட உணவு**

- ✓ **தூய்மையற்ற உணவு** - உணவைத் தெரிவுசெய்யும்போது உணவின் தூயதன்மை பற்றியும் நாம் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

M.H.M Ikramnir

17. தனியாள் சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கான பின்பற்ற வேண்டிய வழிமுறைகளைத் தருக.

- ✓ உணவைச் சமைப்பவர் எப்போதும் தலைக்கவசம், கையுறை, வாய்க்கவசம, செருப்பு என்பவற்றை அணிந்திருத்தல் வேண்டும். அவ்வாறே பொருத்தமான பாதுகாப்பு ஆடையும் அணிந்திருத்தல் வேண்டும்.
- ✓ மலகூடப் பாவனையின் பின்னரும் கையால் அசுத்தமான பொருள்கள் கையாளப்பட்டதன் பின்னரும் பொருத்தமான சுத்திகரிப்புப் பதார்த்தம் ஒன்றின் மூலம் கைகளைக் கழுவிக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.
- ✓ உடலில் காயம் அல்லது வெட்டுக்கள் காணப்படும் சந்தர்ப்பங்களில் அவற்றை முழுமையாக மறைக்காமல் உணவையோ, தொடுபரப்பையோ தொடுதல் கூடாது.
- ✓ உணவின் மூலம் பரவக்கூடிய (தோல் நோய்கள், வயிற்றோட்டம்) நோய்கள் ஏற்பட்டுள்ள சந்தர்ப்பங்களின் போது உணவைத் தொடக்கூடாது.

18. உணவை வாங்கும்போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்களைத் தருக.

- ✓ உற்பத்தித் திகதியையும் (production date) காலாவதியாகும் திகதியையும் (Expire date) பரீட்சித்தல்.
- ✓ சுவையூட்டிகள் நிறமூட்டிகள் உட்பட உள்ளடக்கம் பற்றிய விபரம் காட்டப்பட்டிருத்தல்
- ✓ SLS சான்றிதழ் இருக்கின்றதா என உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளல்
- ✓ உணவின் புதிய தன்மை (செழுமை)
- ✓ குடும்பத்தின் தேவைகளுக்குப் பொருந்தக்கூடியதாயிருத்தல்
- ✓ பிராணிகளால் தீண்டப்படாத பழுதற்றதாக இருத்தல்
- ✓ உட்கொள்பவரின் இயல்புக்குப் பொருந்தக் கூடியதாயிருத்தல் உதாரணம் - நோயாளி, கர்ப்பிணிப் பெண், குழந்தைகள்.



19. சுவைச்சரக்குப் பொருட்கள் காரணமாக கிடைக்கும் அனுகூலங்கள் எவை?



- ✓ உணவிற்கான விருப்பம் அதிகரிக்கும்
- ✓ சமிபாடு எளிதாகும்

- நாம் பயன்படுத்தும் இயற்கைச் சுவையூட்டிகள், சுவையைப் பெற்றுத் தருவது மாத்திரமன்றி மருத்துவரீதியாகவும் எமக்குப் பெறுமதியானவை. உதாரணமாக.....



- **இஞ்சி** - சமிபாட்டுக் கோளாறுகளிலிருந்து நிவாரணம் கிடைத்தல்
- **வெந்தயம்** - குருதியில் கொலஸ்திரோல் மட்டத்தைக் குறைக்க உதவும்
- **மஞ்சள்** - நுண்ணுயிர்க் கொல்லியாக உதவுவதுடன், உளச் செயற்பாடுகளின் மேம்பாட்டிற்கும் உதவும்
- **கறுவா** - இன்சுலின் செயற்பாட்டைக் கூட்டவும், உடலினுள் காணப்படும் கொழுப்பைக் குறைக் கவும் உதவும். ஒட்சியேற்றத் தடையியாகப் பயன்படுதல்
- **வெள்ளைப் பூண்டு** - புற்றுநோயை அழிக்கும் தன்மை, நீர்ப்பீட னத்தை ஏற்படுத்தல்

M.H.M Musthanzir

பாரம்பரிய உணவு வகைகளும் அவற்றின் இயல்புகளும்

உணவு	இயல்பு
புளிச் சாதம் - ரசம்	உணவுச் சமிபாடு தொடர்பான பிரச்சினைகளிலிருந்து விடுபடல். விசேடமாக உணவில் விருப்பமின்மை ஏற்படும் போது பயன்படும்.
உப்புக் கஞ்சி (அரிசி, உப்பு, நீர்)	வாந்தி, வயிற்றோட்டம் ஏற்படும். நீரிழப்பைத் தடுக்கும்.(கித்துள் கருப்பட்டியுடன் பருக முடியும்)
வறுத்த அரிசிக் கஞ்சி (வறுத்த அரிசி)	வாந்தி, வயிற்றோட்டம் காரணமாக ஏற்படும் நீரிழிவைத் தடுக்கும். அரிசி வறுக்கப்பட்டிருப்பதனால் சமிபாட்டுக்கு இலகுவாகும்





20. நீண்ட காலம் உணவைப் பேணிப் பாதுகாப்பதற்காக முற்காலம் முதல் பின்பற்றப்படும் முறைகள் எவை?

உணவைப் பேணும் முறைகள்	அம்முறைகளில் பேணப்படக் கூடிய உணவு வகைகள்
உலர்த்துதல் வெயிலில் உலர்த்துதல் தீச்சுடரின் வெப்பத்தில் உலர்த்துதல்	மீன், மரக்கறி இறைச்சி, பழங்கள்
உப்பிடல்	கருவாடு, ஊறுகாய், மாங்காய்
புகையூட்டுதல்	இறைச்சி, மீன்
இரசாயன முறைகள் - வினாகிரி, தேன், சீனிப்பாகு என்பவற்றில் இடல்	இறைச்சி, பழவகை அச்சாறு

21. போசணையை அதிகரிப்பதற்கென எமது நாட்டில் தயாரிக்கப்படும் பாரம்பரிய உணவு வகைகள் எவை?



- ✓ கலவன் கீரைச் சுண்டல்
- ✓ கலவன் கறி
- ✓ தண்ணீர்ச் சோறு
- ✓ சாம்பார்
- ✓ கூட்டாஞ் சோறு

22. போசணைமிக்க உணவைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு நீங்கள் பங்களிப்புச் செய்யக் கூடிய வித்தைத் தருக.

- ✓ ஊடகப் பிரசாரங்கள், வியாபார விளம்பரங்கள் தொடர்பான விழிப்புணர்வைப் பெற்றுக்கொள்ளல்
- ✓ உரிய நேரத்தில் உரிய போசணையுடன் கூடிய உணவைப் பெற்றுக் கொள்ளல்.

www.ksdlanka

- ✓ இயன்றளவு வீட்டில் தயாரித்த உணவினை உண்ணப் பழகுதல்
- ✓ போசணை நிரம்பிய இடை உணவுகளைத் (Health snacks) தெரிவு செய்தல்.
    - அவித்த கடலை, கௌபி, சவ்வரிசி
    - பொரிவிளாங்காய் (அக்கல)
    - ஆட்டா மாவினால் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள்
    - அரிசி மா அல்வா அல்லது வேறு அரிசி மா உற்பத்திகள், இலையப்பம் போன்ற குரக்கன் மா உணவுகள்
- ✓ பொதி செய்யப்பட்ட அல்லது தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகளை சரியாகத் தெரிவு செய்தல்
- ✓ தத்தமது போசணை நிலையை இனங்கண்டு கொள்வதன் மூலம் ஊட்டப் பிரச்சினைகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளல்

23. பொதிசெய்யப்பட்ட உணவுகளைப் பயன்படுத்த பொருத்தமற்ற சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

- ✓ தகர்வுக்குட்பட்டிருத்தல்
- ✓ காலாவதியாகியிருத்தல்
- ✓ நிறம் மாற்றமடைந்திருத்தல்

24. தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகளைப் பயன்படுத்தப் பொருத்தமற்ற சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

- ✓ சாடியின் இரு புறமும் உள்ள மூடி அல்லது பக்கங்கள் வீங்கியிருக்கும் சந்தர்ப்பம்
- ✓ யாதேனுமோரிடம் தகர்வுக்குட்பட்டிருத்தல்
- ✓ மூடி பழுதடைந்து உணவுப் பொருள் வெளியே சிந்தியிருத்தல்
- ✓ காலாவதியாகி இருத்தல்

25. வீட்டுத்தோட்டத்திலோ பாடசாலைத் தோட்டத்திலோ உணவுப் பயிர்களைச் செய்கை பண்ணுவதன் மூலம் கிடைக்கும் பயன்கள் எவை?

- ✓ உணவு வகைகளைப் புதியதாகவும்
- ✓ அன்றாடத் தேவைகளுக்கேற்ப இலகுவாகப் பெற்றுக்கொள்ளக் கூடியதாகவும்
- ✓ அலங்காரத்தை ஏற்படுத்தக்கூடியதாகவும் இருக்கும்
- ✓ சுகாதாரம் பேணப்படும்
- ✓ பணத்தையும் மீதப்படுத்திக் கொள்ளலாம்

26. வீட்டுத்தோட்டம் அல்லது பாடசாலைத் தோட்டத்தை வினைத்திறனாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளக்கூடிய விதத்தினை தருக.

- ✓ இடவசதியைச் சமாளித்துக் கொள்ளல்
- ✓ வீணாகும் நீரை இயன்றவரை பயிர்ச்செய்கைக்காகப் பயன்படுத்துதல
- ✓ பயிர்ச்செய்கையின் போது சேதனப்பசளையைப் பயன்படுத்துதல்
- ✓ பயிர்ச் செய்கையில் பீடைத்தாக்கத்தைக் குறைப்பதற்காக இயற்கை முறைகளைப் பின்பற்றுதல்

www.musthanir

- உதாரணம் : செவ்வந்தியைப் பயிரிடல் (பூச்சிகள் பூவில் வாசனையால் விலகிச் செல்லல்)



- கைகளால் களைகளை அகற்றுதல்
- பயிர் நிலத்தைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்







M.H.M Musthanzir

10 எமது உடலைப் பற்றி அறிந்து கொள்வோம்

01. உடலில் காணப்படும் புலனங்கங்கள்.

- கண்
- காது
- தோல்
- மூக்கு

- ✓ ஓடும் போது தசைகளுக்கு அவசியமான சக்தியை வழங்குவது **குளுக்கோசு** மற்றும் **ஒட்சிசன்** ஆகும்.
- ✓ குளுக்கோசு மற்றும் ஒட்சிசன் என்பவற்றை தசைகளை நோக்கி எடுத்துச் செல்வது **குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதியாகும்.**
- ✓ குருதியில் காணப்படும் குளுக்கோசு மற்றும் ஒட்சிசன் என்பன சமிபாட்டுத் தொகுதி மற்றும் சுவாசத் தொகுதி என்பன மூலமே விநியோகிக்கப்படும்.

02. தொகுதி எவ்வாறு உருவாகிறது?

- பல்வேறு அங்கங்கள் இணைவதன் மூலம் ஒரு தொகுதி உருவாகிறது

03. தொகுதியின் ஒழுங்கமைப்பு.

- அங்கம் → தொகுதி → உடல்

04. நமது உடலிலுள்ள தொகுதிகள் மற்றும் அதன் தொழில்கள்.

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

உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதி

01. உணவு சமிபாட்டுத் தொகுதியின் தொழில்.

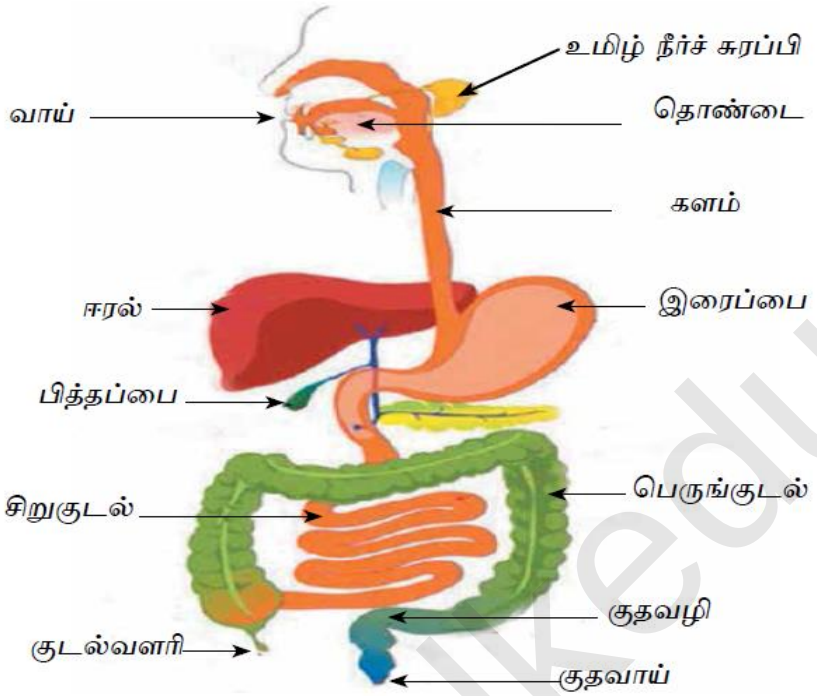
- திண்ம உணவுப் பொருள்களைப் பகுதிகளாக உடைத்துச் சமிபாடடையச் செய்து குளுக்கோசு போன்ற போசணைப் பதார்த்தங்களை அகத்துறிஞ்சி மிகுதியான உணவுப் பகுதிகளை அரைத் திண்ம நிலைக்கு மாற்றி உடலிலிருந்து வெளியேற்றுதலே உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதியின் தொழிலாகும்.

www.musthanir

02. சமிபாடு என்றால்..

- நாம் உண்ணும் உணவு சிறு பகுதிகளாக உடைக்கப்பட்டு அவற்றிலுள்ள போசணைக் கூறுகள் குருதியினுள் உள்ளெடுக்கப்படும் செயற்பாடே சமிபாடு என அழைக்கப்படுகிறது.

03. சமிபாட்டுத் தொகுதி..



- குழந்தைகளில் பாற்பற்கள் 20ம் வளந்தோரில் 32 நிலையான பற்களும் காணப்படும்.
- பற்களால் நறுக்கப்பட்ட உணவு உமிழ்நீர்ச் சுரப்பிகளால் வாய்க்குழியினுள் சுரக்கப்படும் உமிழ்நீருடன் கலக்கப்படும். இவ்வாறு கலக்கப்படும் உணவைத் திரளையாக்கித் தொண்டையை நோக்கிச் செலுத்தவும் சுவையை உணர்ந்து கொள்ளவும் நாக்கு உதவுகிறது.
- மூக்குக்குழியும் வாய்க்குழியும் தொண்டையில் திறக்கும். குரள்வளையும் களமும் அவ்விடத்தில் ஆரம்பிக்கும். உணவை விழுங்கும் போது குரள்வளை மற்றும் மூச்சுக்குழல் மூடி மூலம் மூடப்படுவதால் அதனுள் உணவு செல்வது தடுக்கப்படுகிறது.
- கதைத்தவாறு உணவு உட்கொண்டால் உணவு வாதனாளியினுள் உட்செல்லும். இதனையே **புரையேறுதல்** என்பர்.
- இரைப்பையில் உணவானது மேலும் சிறு துண்டுகளாக்கப்பட்டு, சமிபாட்டுச் சாறுகளால் இரசாயனச் சமிபாட்டுக்கும் உட்படும்.

www.ikeduu.lkr

- சமிபாடடைந்த உணவின் பெரும் பகுதி அகத்துறிஞ்சப்படுவதும் சிறுகுடலிலாகும்.
- வளர்ந்த ஒருவரின் சிறுகுடல் 7M ஆகும்.
- உணவில் அடங்கியுள்ள நீரின் ஒரு பகுதியும் உப்புக்களும் பெருங்குடலினால் அகத்துறிஞ்சப்படும். இவ்வாறு உருவாகும் அரைத்திண்ம நிலைப்பதார்த்தமே மலமாகும்.
- சிறுகுடல் பெருங்குடலுடன் இணையும் இடத்திற்கு அண்மையில் பெருங்குடலின் சிறு வெளி நீட்டமாக **குடல்வளரி** காணப்படும்.

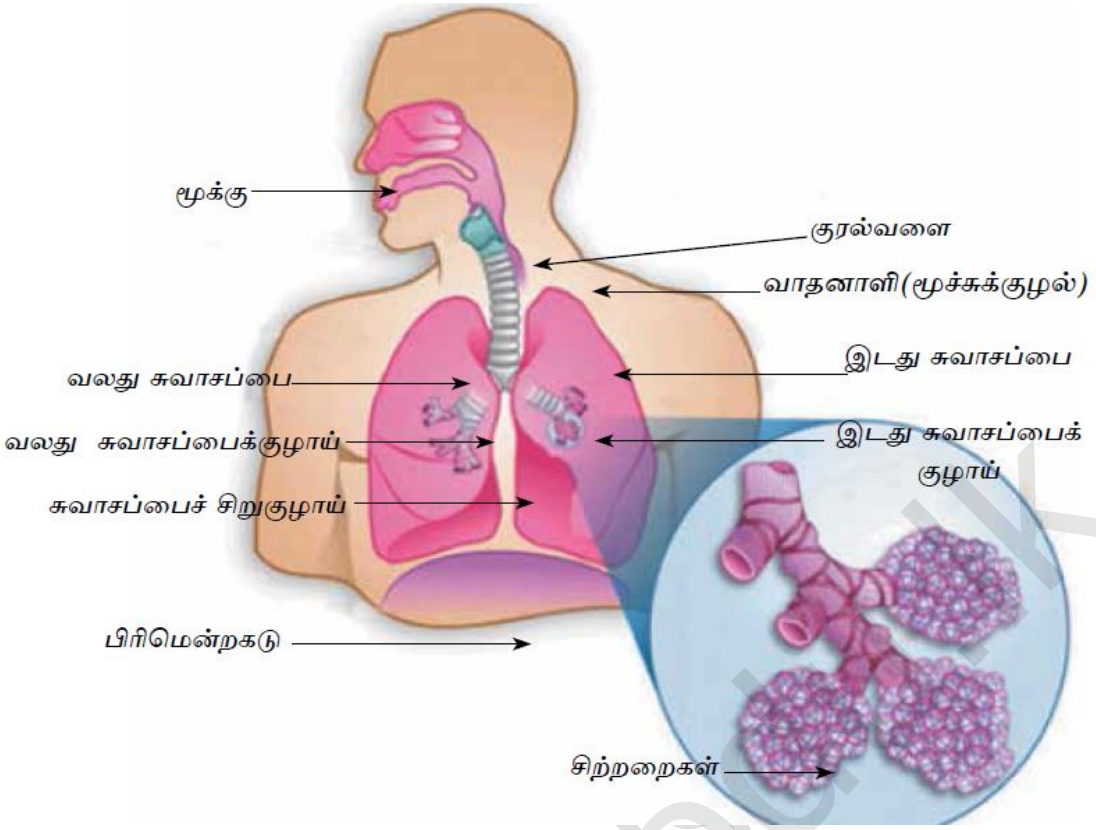
உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதியின் ஆரோக்கியத்தை பேண மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள்

- ✓ உரிய நேரத்தில் உணவுட்கொள்ளல்
- ✓ உரிய போசணைப் பெறுமானங் கொண்ட உணவினைப் பெற்றுக் கொள்ளல்
- ✓ இயற்கையான உணவு, பானங்களை அதிகமாகப் பெற்றுக் கொள்ளல்
- ✓ சுத்தமான உணவு வகைகளையும் சுத்தமான நீரையும் பருகுதல்
- ✓ நார்த்தன்மையான உணவுகளை அதிகமாக உட்கொள்ளுதல்
- ✓ எண்ணெய், உப்பு, மிளகாய் மற்றும் கோதுமை மா உற்பத்திப் பொருட்களின் பாவனையைக் குறைத்தல்
- ✓ பற்களைப் பாதுகாத்தல், மலங்கழிக்கும் நற்பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளல்
- ✓ குடற்புழு நோய்களைத் தவிர்த்தல்
- ✓ புகைபிடித்தல், வெற்றிலை மெல்லுதல், மதுபானம் அருந்துதல் போன்றவற்றைத் தவிர்த்தல்
- ✓ போதியளவு நீர் அருந்துதல்

சுவாசத் தொகுதி

- **சுவாசத் தொகுதியின் செயற்பாடு**
    - சக்தியை உற்பத்தி செய்ய அவசியமான ஒட்சிசன் வாயுவை குருதிமூலம் உறிஞ்சிக் கொள்வதும் மேற்படி செயற்பாட்டின் போது உற்பத்தியாகும் காபனீரொட்சைட்டை மீண்டும் குருதியிலிருந்து வளிக்கு விடுவிப்பதும் சுவாசத் தொகுதியின் தொழிலாகும்.

- சுவாசப்பையால் உள்ளெடுக்கப்படும் ஒட்சிசன் குருதியுடாக பல்வேறு பகுதியிலுள்ள அங்கங்களுக்கும் கலங்களுக்கும் கொண்டு செல்லப்படுகிறது.
- சக்தி பிறப்பிக்கும் செயட்பாட்டின் போது உருவாகும் காபனீரொட்சைட்டு வாயு குருதியின் ஊடாக மீண்டும் சுவாசப்பையை அடையும். இவ்வாறு சுவாசப்பையில் நடைபெறும் வாயுப்பரிமாற்றமும் குருதியினுடனான கலங்களுக்கும் சுவாசப்பைக்கும் இடையிலான வாயுவின் கொண்டு செல்லலும் சுவாசம் எனப்படும்.
- சுவாசப்பையில் வளியை உள்ளெடுக்கும் செயற்பாடு உட்சுவாசம் எனப்படும்.
- சுவாசப்பையில் உள்ள வளியை சுற்றாடலுக்கு வெளியிடல் வெளிச்சுவாசம் எனப்படும்.



✓ **மூக்கு (Nose)**

- வளிமண்டலத்திலிருந்து வளியை உடலினுள் எடுப்பது இதன் தொழிலாகும். மூக்கினுள் பிசிர்களும் ஒட்டுந்தன்மையுள்ள ஒருவகைச் சுரப்புப் பதார்த்தமும் காணப்படும்.
- வளியிலுள்ள தூசுத்துணிக்கைகளையும் நுண்ணங்கிகளையும் பிசிர்கள் வடிகட்டும் அதேவேளை அவை மேற்குறிப்பிட்ட சுரப்பிலும் படிந்து மேலும் தூய்தாக்கப்படும். மூக்கினுள் குருதி மயிர்க்குழாய்கள் அதிகம் உள்ளன.
- அவற்றினால் மூக்கினுள் எடுக்கப்படும் வளி வெப்பமேற்றப்பட்டு சுவாசப்பைகளை நோக்கிச் செலுத்தப்படும்.
- மூக்கு வழி தொண்டையினுள் திறக்கும்.

✓ **தொண்டை (Pharynx)**

- தொண்டையிலிருந்தே குரல்வளை ஆரம்பமாகிறது. குரல்வளையானது ஒலியைப் பிறப்பிக்க உதவுகிறது.

✓ **சுவாசப்பைகள் (Lungs)**

- வாயுப்பரிமாற்றம் நிகழ்வதற்கு உதவுவது இதன் தொழிலாகும்.
- சுவாசத் தொகுதியின் பிரதான அங்கம் சுவாசப்பை ஆகும். சுவாசப்பைகள் விலா என்புகளால் சூழப்பட்டிருப்பதனால் அவற்றுக்குப் பாதுகாப்புக் கிடைக்கின்றது.
- மென்மையான தோலினால் சூழப்பட்ட வளி நிரம்பிய சிற்றறைகள் எனப்படும் பல மில்லியன் கணக்கான சிறு பைகளினால் சுவாசப்பை ஆக்கப்பட்டுள்ளது

- ✓ **வாதனாளி (Trachea)**
    - இதனூடாகவே வளி சுவாசப்பைகளுக்குச் செல்லும். இரண்டு கிளைகளையுடைய ஒரு மரத்தைக் கற்பனை செய்யுங்கள்.
    - அதன் தண்டு வாதனாளி எனின் இரு கிளைகளும் சுவாசப்பைக் குழாய்களாகும். தண்டானது மென்மேலும் பிரிந்து சிறு காம்பொன்றினூடாக இலையுடன் தொடர்புபடுகிறது.
    - அவ்வாறே சுவாசப்பைக் குழாய்களும் மென்மேலும் பல கிளைகளாகப் பிரிவடைந்து சிற்றறைகளினுள் திறக்கின்றன.
    - சிற்றறைகளில் காணப்படும் வளியில் உள்ள ஒட்சிசன், குருதி மயிர்க் குழாய்களினுள் எடுக்கப்படுகின்றது. குருதியிலுள்ள காபனீரொட்சைட்டு, சிற்றறைகளில் உள்ள வளிக்கு விடுவிக்கப்படுகிறது.

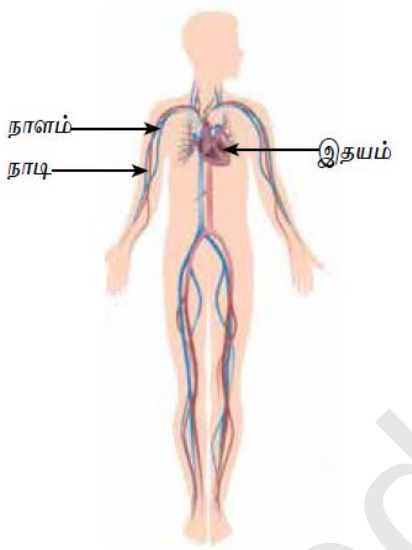
- ✓ பாடசாலைத் தோட்டத்தைச் சுற்றி ஓடிய போது உங்கள் சுவாசவீதம் அதிகரித்ததை நீங்கள் அவதானித்தீர்கள் அல்லவா? பொதுவாக உங்களது சுவாசவீத நிமிடத்திற்கு 20 தடவைகளாகும். உடற்பயிற்சியின் போது அல்லது பயமேற்பட்ட சந்தர்ப்பமொன்றின்போது சுவாசவீதம் கூடும்.
- ✓ இத்தகைய நிலைமைகளுக்கு வெற்றிகரமாக முகம் கொடுப்பதற்காக உடலுக்குத் தேவையான மேலதிக சக்தியை உற்பத்தி செய்யும் முகமாக ஒட்சிசனை வழங்கவே இவ்வாறு நடைபெறுகிறது

- ➢ **சுவாசத் தொகுதியின் ஆரோக்கியத்தை பேண செய்ய வேண்டியவை.**
    - உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடல்.
    - அசுத்தமான சூழலிருந்து விலகியிருத்தல்.
    - மூக்கினுள் பிறபொருள்களை இட்டுச் சுத்தப்படுத்த எத்தனிக்கக் கூடாது.
    - புகை பிடித்தலை தவிர்த்தல் - புகை பிடிக்கப்படும் இடங்களிலிருந்து விலகியிருத்தலும் அது தொடர்பாக விழிப்புடனிருத்தலும்.
    - சயரோகம் (காசநோய்) போன்ற சுவாச நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதற்கு பி.சி.ஜி தடுப்பூசியை உரிய காலத்தில் பெற்றுக்கொள்ளல்.
    - பீனிசம், ஆஸ்த்துமா போன்ற நோய் நிலைமைகளையுடையோர் அவ்வாறான நிலையை ஏற்படுத்தும் சூழலிலிருந்து விலகியிருத்தல்.

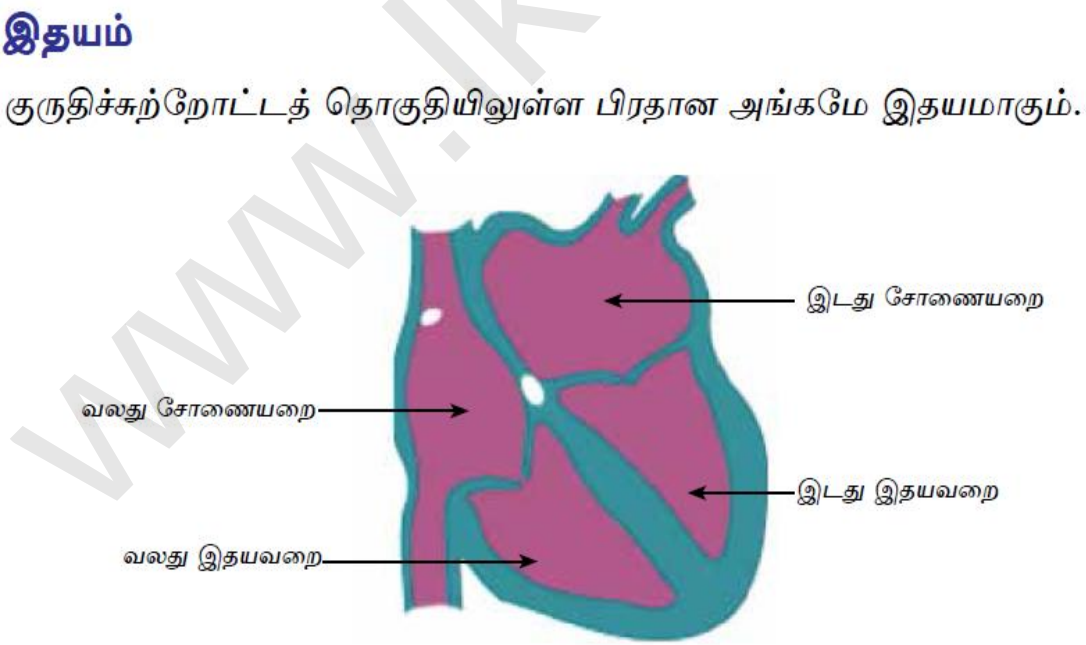
www.Mushanzir.lk

குருதிச்சுற்றோட்ட தொகுதி

- எமது உடற்கலங்களுக்கும் அங்கங்களுக்கும் உணவையும் ஒட்சிசனையும் விநியோகிப்பது குருதியாகும். கலச்செயற்பாடுகளின் போது உற்பத்தியாகும் காபனீரொட்சைட்டு வாயு சுவாசப்பைகளுக்கும் ஏனைய கழிவுகள் ஈரல் மற்றும் சிறுநீரகங்களுக்கும் குருதியினூடாகவே எடுத்துச் செல்லப்படும்.



- **இதயத்தின் நெடுக்கு வெட்டு முகம்**



- இது நெஞ்சறைக் கூட்டினுள் இரு சுவாசப்பைகளுக்கும் மத்தியில் சற்று இடப்புறமாக அமைந்துள்ளது. அது ஒரு பம்பியைப் போல் செயற்பட்டுக் குருதிக் கலங்களினூடே குருதி பாய்ந்தோடுவதற்குத் தேவையான சக்தியை வழங்குகிறது.

www.ikedanzir

- இதயம் தசைகளாலாக்கப்பட்ட ஒரு அங்கமாகும். இதயத்தசைகள் விரைவில் களைப்படைவதில்லையாதலால் குருதிச் சுற்றோட்டத்தைத் தொடர்ச்சியாகப் பேண முடிகிறது. இதயம் நான்கு அறைகளாலானது.

- வலது, இடது சோணையறைகள் மற்றும் வலது, இடது இதயவறைகள் என்பனவே அவையாகும்.

குருதிக்கலன்கள்

- இதயத்திலிருந்து அப்பால் குருதியைக் கொண்டு செல்லும் குருதிக் கலன்கள் நாடிகள் எனப்படும். அங்கங்களிலிருந்து மீண்டும் இதயத்தை நோக்கிக் குருதியைக் கொண்டு வரும் குருதிக்கலன்கள் நாளங்கள் எனப்படும்.

- நாடிகளும் நாளங்களும் மயிர்த்துளைக் குழாயினூடாகத் தொடர்புறுகின்றன. மிகவும் மென்மையான நார் போன்ற மயிர்த்துளைக் குழாய்களினூடாகக் குருதி பயணஞ் செய்யும்போது கலங்களுக்கு அவசியமான பதார்த்தங்கள் அகத்துறிஞ்சப்பட்டு, அவசியமற்ற கழிவுப் பொருட்கள் குருதிக்குள் விடப்படுகின்றன.

- பதார்த்தக் கடத்தல் மட்டுமன்றி உடல் வெப்பநிலைச் சீராக்கலிலும் குருதிச்சுற்றோட்டத் தொகுதியின் பங்களிப்பு அளப்பரியதாகும்.

- உங்களது வலதுகை மணிக்கட்டுக்குச் சற்று மேலாக உங்களது இடது கை விரல்களை வைத்து நாடித்துடிப்பை அவதானியுங்கள்.
- உடற்பயிற்சியின் போதும், திடுக்கிடும் சந்தர்ப்பங்களிலும் இதயச் செயற்பாடு அதிகரித்து நாடித்துடிப்பு வீதமும் அதிகரிக்கும். வளர்ந்த ஒருவரின் இதயத் துடிப்பு வீதம் நிமிடத்திற்கு 72 தடவைகளாகும்.

குருதி

- காயமேற்பட்ட சந்தர்ப்பமொன்றின் போது உங்கள் உடலிருந்து செந்நிறக் குருதி பாய்ந்தோடுவதை நீங்கள் அவதானித்திருப்பீர்கள்.

- குருதியில் பல் வேறு வகையான கலங்கள் காணப்படுகின்றன. செங்குருதிச் சிறு துணிக்கை அவற்றுள் ஒரு வகையாகும். செங்குருதிச் சிறுதுணிக்கைகளில் காணப்படும் இரும்பு அடங்கிய நிறப்பொருளொன்றின் காரணமாகவே குருதி செந்நிறமாகக் காணப்படுகிறது.

- ஒட்சிசன், காபனீரொட்சைட்டு ஆகியவற்றின் கொண்டு செல்லலில் செங்குருதிச் சிறுதுணிக்கை உதவகிறது.

- வெண்குருதிச் சிறுதுணிக்கைகள் உடம்பினுட் புகும் நுண்ணங்கிகளை அழிப்பதற்கு உதவும். காயம் ஏற்படும்போது குருதிச் சிறுதட்டுக்கள் உடைந்து திரட்சியடைந்து உடலுக்கு வெளியே குருதி வெளியேறுதலைத் தடுக்கும் ஆற்றலும் குருதிக்கு உண்டு.

- குருதியானது வாயுக்கள், உணவு என்பவற்றிற்கு மேலதிகமாக மருந்து வகைகள் ஓமோன்கள் மற்றும் நொதியங்களையும் கலங்களை நோக்கிக் கடத்தும்.

- **குருதிச்சுற்றோட்டத்தின் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்க்கு செய்ய வேண்டியவை.**

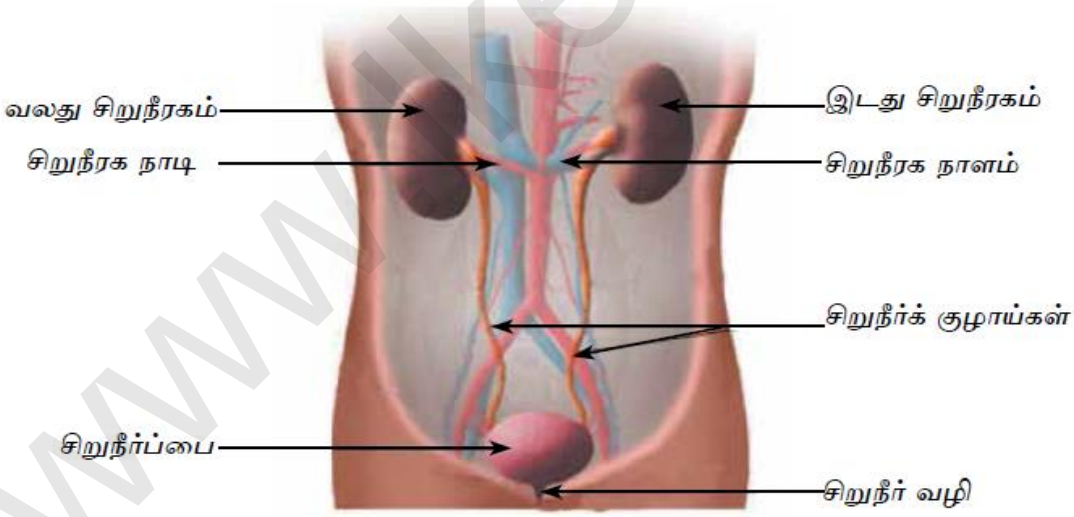
  - தினமும் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடல்
  - தினமும் சமநிலை உணவு வேளையொன்றைப் பெற்றுக்கொள்ளல்
  - போதியளவு நீரைப் பருகுதல்
  - புகைத்தலைத் தவிர்த்தலும் அது பற்றி அறிவூட்டம் பெறலும்
  - குடற்புழு நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பாக இருத்தல்
  - உளநெருக்கிடைகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளல்

கழிவகற்றும் தொகுதி

- கலச்செயற்பாடுகளின்போது உற்பத்தியாகும் கழிவுகளையும் வெளியெற்றுதலே கழிவகற்றும் தொகுதியின் தொழிலாகும்.
- கலச்செயற்பாடுகளின்போது உற்பத்தியாகும் கழிவுகளும் உடலில் காணப்படும்
- மேலதிக நீரும் வெளியேற்றப்படும் செயற்பாடே கழிவகற்றல் எனப்படுகிறது.
- சிறுநீரகம், தோல், சுவாசப்பை கழிவகற்றும் உறுப்புக்கள் ஆகும்.

சிறுநீரகங்கள்

கழிவகற்றும் தொகுதியின் பிரதான அங்கம் சிறுநீரகமாகும்.



போஞ்சி

- வித்தின் வடிவத்தை ஒத்த இரண்டு சிறுநீரகங்கள் வயிற்றறையின் பின்புறமாக முள்ளந்தண்டின் இருபுறமும் அமைந்துள்ளன.

- சிறுநீரகத்தினுள் சிறுநீரை வடிகட்டும் செயற்பாட்டிற்காக பத்து இலட்சத்திற்கும் அதிகமான சிறுநீரகத்திகள் காணப்படுகின்றன. குருதியானது சிறுநீரகத்தியிடையே பயணஞ் செய்யும் போது சிவநீர் உற்பத்தியாக்கப்படும்

www.kalvionline.lk

சிறுநீர்ப்பை

- சிறுநீரகங்களில் உற்பத்தி செய்யப்படும் சிறுநீர், சிறுநீர்க் குழாய்களினூடாக சிறுநீர்ப்பையை அடைந்து களஞ்சியப்படுத்தப்படும்.

- மீளுந்தன்மையுள்ள தசைகளாலான சுவரைக் கொண்ட சிறுநீர்ப்பை, சிறுநீரைக் களஞ்சியப் படுத்தும் ஆற்றலைக் கொண்டுள்ளது. தேவையேற்படும் போது இவ்வாறு களஞ்சியப்படுத்தப்பட்ட சிறுநீர் வெளியேற்றப்படும்.

- கழிவகற்றும் செயற்பாட்டில் சிறுநீரகங்கள் மாத்திரமன்றி சுவாசப் பைகளும் தோல், ஈரல் போன்ற அங்கங்களும் துணை புரிகின்றன.

கழிவகற்றும் தொகுதியை ஆரோக்கியமாக பாதுகாக்க செய்ய வேண்டியவை.

- போதியளவு தூய நீரினைப்பருகுதல்
- தேவையேற்படும் போது சிறுநீர் கழித்தல்
- பாலியல் உறுப்புக்களின் தூய்மையைப் பேணுதல்
- வைத்திய ஆலோசனையின்றி மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்தல்
- உப்புப் பாவனையைக் குறைத்தல்
- புகைத்தலிலிருந்தும் மதுபானம் அருந்துவதிலிருந்தும் தவிர்ந்திருத்தல்

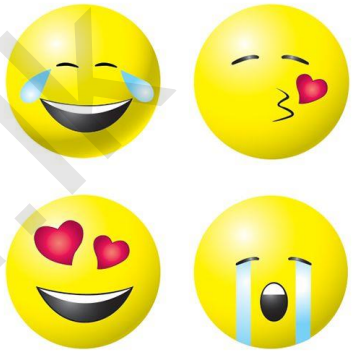
M.H.M Musthanzir

11 மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணுவோம்

- தினமும் எமது மனதில் பல்வேறுவிதமான எண்ணங்கள் தோன்றும்.
- மகிழ்ச்சி சிரிப்பு கவலை, கோபம், போன்ற பல்வேறு உணர்வுகளுக்கு அமைய நாம் செயற்படும் சந்தர்ப்பங்களும் உண்டு.
- மனவெழுச்சிகளுக்கு உடனடியாக துலங்களை வெளிப்படுத்துவதும் ஒரு சாதாரண நிகழ்வாகும்.

01. மனவெழுச்சிகள் என்றால்

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



02. நேர் மனவெழுச்சிகள்



- மகிழ்ச்சி சிரிப்பு ஆனந்தம்

03. எதிர் மனவெழுச்சிகள்

- கவலை, கோபம், பொறாமை

04. மனவெழுச்சி சமநிலை என்றால்

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



05. மனவெழுச்சி சமநிலையில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகள்.

- சந்தர்ப்பம்
- விளங்கிக்கொள்ளும் ஆற்றல்
- ஆளுமை
- மற்றையவர்களின் நடத்தைகள்
- அனுபவங்கள்
- வாழ்க்கைக் கோலம்
- வயது மட்டம்



07. மனவெழுச்சிச் சமநிலையை பேண உதவும் தேர்ச்சிகள்.



- பரிவுணர்வு
- சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகள்
- வினைத்திறனான தொடர்பாடல்
- உளநெருக்கிடையைக் குறைத்தல்

08. பரிவுணர்வு என்றால்

- ஒவ்வொருவரும் மற்றையவர்களின் கருத்துக்களுக்கு மதிப்பளித்து, அவர்களின் உணர்வுகளை அப்படியே புரிந்து கொள்ளும் ஆற்றல் பரிவுணர்வு எனப்படும்.

09. வினைத்திறனான தொடர்பாடல் என்றால்

- மற்றவரின் கருத்துக்களுக்கு செவிசாய்த்தலும் தங்களின் கருத்துக்களை தெளிவாக முன்வைத்தலும்.

10. விரும்பத்தகாத மனவெழுச்சிகளை கட்டுப்படுத்த செய்ய வேண்டியவை.

- அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களைத் தவிர்த்தல்.
- இனிய பாடல்களைச் செவிமடுத்தல், விளையாட்டு போன்ற செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்.
- 1 - 10 வரை மெதுவாக எண்ணுதல்.
- மெதுவாகவும் ஆழமாகவும் உள், வெளி சுவாசித்தலில் ஈடுபடல்.
- ஒரு கோப்பை நீரை மெதுவாக அருந்துதல்.
- உங்களுக்குத் தெரிந்த ஒரு தியானப் பயிற்சியில் ஈடுபடுதல்.



11. மனவெழுச்சி சமநிலையைப் பேணுவதன் முக்கியத்துவம்.

- வெறுக்கத்தக்க மனவெழுச்சியால் ஏற்படக்கூடிய விரும்பத்தகாத உணர்வுகளிலிருந்து விடுபட முடிதல்.
- தன்னம்பிக்கை வளர்தல்.
- ஆளிடைத் தொடர்புகள் வளர்ச்சியடைந்து ஏனையோரால் விரும்பப்படும் ஒருவராதல்
- மிகவும் செயற்றிறனுள்ள ஒருவர் ஆவதனால் வாழ்க்கையிலேற்படும் சவால்களை வெற்றிகொள்வதற்கான ஆற்றல்களைப் பெற்றுக் கொள்ளல்.



12. குடும்பமொன்றின் பல்வேறு தேவைகள்.

- அடிப்படைத் தேவைகள்
- தன்னம்பிக்கை
- சிறந்த ஆளிடைத்தொடர்பு
- குழுவாகச் செயற்படுதல்
- சமவாய்ப்பு
- உளநெருக்கிடை முகாமைத்துவம்
- அனுபவத்தில் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடியவாறு சந்தர்ப்பங்களை வழங்குதல்
- உடல், உள ஆரோக்கியம்
- நியாயம், நேர்மை

www.Musthanzir

12 விளையாட்டு விதிமுறைகளுக்கு மதிப்பளிப்போம்

01. விளையாட்டுச் சட்டத்திட்டங்கள் நிபந்தனைகள் ஆகியவற்றின் முக்கியத்துவம் யாது?



- ✓ யாதேனும் ஒரு விளையாட்டை அறிமுகப்படுத்தல்.
- ✓ விளையாட்டின் தரம் குறையாமலிருத்தல்
- ✓ வீரர்களின் உரிமைகளை பாதுகாத்தல்.

02. விளையாட்டு விதிமுறை என்றால் என்ன?

- ✓ விளையாட்டொன்றை அதன் முறையியலின் அடிப்படையில் சரியாக நடாத்துவதற்கென பேணப்படும் நியமங்களின் தொகுப்பே.

03. விளையாட்டு ஒழுக்க விழுமியம் என்றால் என்ன?

- ✓ விளையாட்டு விதிமுறைகளை சரியாக பேணுவதற்கு அவசியமான பண்புகள் சம்பிரதாயங்கள் மற்றும் சிறந்த நடத்தைகள் என்பன.

04. விளையாட்டிற்கு சட்டத்திட்டங்கள் நிபந்தனைகள் ஏன் அவசியம்?



- ✓ யாதேனும் ஒரு விளையாட்டை அறிமுகப்படுத்தல்.
- ✓ வீரர்களின் உரிமைகளைப் பாதுகாத்தல்.
- ✓ மத்தியஸ்தர்கள் பார்வையாளர்களின் உரிமைகளைப் பாதுகாத்தல்.
- ✓ நல்ல தொடர்பாடல் திறன்கள்.

05. விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்கவிழுமியங்களைப் பின்பற்றுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?



- ✓ விளையாட்டுக்கள் நிலைத்திருப்பதற்கு
- ✓ விளையாட்டில் பங்குபற்றுவோரின் உரிமைகளைப் பாதுகாப்பதற்கு
- ✓ விபத்துக்களை குறைத்துக் கொள்வதற்கு
- ✓ பயனுள்ளவாறு விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதற்கு
- ✓ முறையான வெற்றிகளைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு
- ✓ நியாயத்தை நிலை நாட்டுவதற்கு

06. விளையாட்டின் விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்க விழுமியங்களைப் பின்பற்றுவதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

- ✓ சட்டங்களுக்கு மதிப்பளிக்கும் பிரஜையொருவராதல்.
- ✓ சுய ஆளுமைப் பண்புகள் விருத்தியடைதல்.
- ✓ முரண்பாடற்ற வகையில் விளையாட்டில் ஈடுபடல்.
- ✓ வெற்றி தோல்விகளை சமமாக மதித்தல்
- ✓ தண்டனைகளை ஏற்றுக்கொள்ளாத மனப்பான்மை, கேலி என்பவற்றிலிருந்து விடுபடல்.

M.H.M Musthanzir

07. விளையாட்டு விதிமுறைகளை ஒழுக்க விழுமியங்களைப் பின்பற்றுவதால் பாடசாலைக்குக் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

- ✓ பாடசாலையொன்றில் சட்டதிட்டங்களை மதித்து நடக்கும், திறமையான விளையாட்டுக் குழுக்கள் காணப்படுவது அப்பாடசாலையின் புகழை உயர்த்தும்.
- ✓ ஒழுக்க விழுமியங்களையும் சட்டதிட்டங்களையும் பேணி நடக்கக் கூடிய ஒரு பாடசாலையாக இருத்தல்.
- ✓ சிறந்த ஒழுங்கமைப்புக்களை பின்பற்றும் பாடசாலைகளில் ஒன்றாக மதிக்கப்படல்.
- ✓ மாணவர்களின் தனியாள் பண்புகள் விருத்தியடையும்.
- ✓ மாணவர்கள் சமூகத்தில் உயர் மதிப்பைப் பெறுவர்.
- ✓ நட்புறவுமிக், குழு உணர்வுடைய மாணவர்கள் உருவாகுவர்.
- ✓ சட்டங்களை மதிக்கும், சுய கட்டுப்பாடுள்ள பிரசைகளை நாட்டில் உருவாக்கமுடியும்.
- ✓ விளையாட்டுப் போட்டிகளின்போது ஏற்படும் பிரச்சினைகள் குறைவடையும்
- ✓ பாடசாலைகளுக்கிடையிலான உறவு விருத்தியடையும்

08. சட்ட திட்டங்கள் ஒழுக்க விழுமியப் பண்புகளைப் பின்பற்றுவதனால் சமூகத்திற்கு கிடைக்கும் நன்மைகள் யாவை?

- ✓ செயற்றிறனுள்ள, கீழ்ப்படிவுள்ள சட்டங்களை மதிக்கும் பிரஜைகன் உருவாவர்.
- ✓ சமூகத்தில் பிரச்சினைகள் குறைவடையும்.
- ✓ சமூகத்தில் களவு, கொள்ளை, துஷ்பிரயோகங்கள் குறைவடையும்
- ✓ குழுவுணர்வு விருத்தியடையும்
- ✓ ஒத்துழைப்பு, ஒற்றுமை, நட்புறவு போன்றன விருத்தியடையும்
- ✓ விளையாட்டுக்களின் போது வெற்றி தோல்விகளை நேர்மையாக அணுகும் திறன் வளரும்.

09. தீர்ப்புகளுக்கு எவ்வாறு மதிப்பளித்தல் வேண்டும்?

- ✓ தீர்ப்பாளரின் சேவையை மதித்தல்.
- ✓ போட்டி ஆரம்பத்தின் போதும் முடிவின் போதும் மரியாதையுடன் நடந்து கொள்ளல்
- ✓ தீர்ப்பாளர் ஒருவர் தவறைச் சுட்டிக்காட்டும் போது அதனை மகிழ்வுடன் ஏற்றுக்கொள்ளல்.
- ✓ தீர்ப்பாளரை அவமதித்தல், கேலி செய்தல், அவருடன் தர்க்கித்தல் போன்ற விடயங்களைத் தவிர்த்தல்
- ✓ தீர்ப்பாளரின் பிழையான நீர்ப்பொன்றிற்காக குழுத் தலைவரின் ஊடாக சட்டத்திட்டங்களுக்கு அமைய கருத்துக்களை முன்வைத்தல்.

10. விளையாட்டுப் பண்புகளை வளர்த்துக் கொள்வதால் வீரர் ஒருவருக்கு கிடைக்கும் நன்மைகளை தருக.

- ✓ குழு உணர்வுடன் செயற்படுதல்.
- ✓ நியாயபூர்வமான போட்டிகளில் ஈடுபடல்.
- ✓ வெற்றி தோல்விகள் யதார்த்தமானது என ஏற்றுக்கொள்ளல் தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் தலைவனாகச் செயற்படுதல்.
- ✓ தலைவனின் தீர்மானங்களை ஏற்றுக்கொள்ளல்.
- ✓ கௌரவமாக, தைரியமாக, நட்பாக மற்றும் பொறுமையாகச் செயற்படல்

www.musthanzir

13 உடற்தகமையை விருத்தி பேணுவோம்

01. உடற்தகமை என்றால் என்ன?

- ✓ எமது உடலினால் குறித்த ஒரு விஷேட செயற்பாடு ஒன்றினை சாராசரி மட்டத்தில் மேற்கொள்வதற்கான திறன் உடற்றகமை எனப்படும்.

02. உடற்றகமையுடன் சிந்தனைத்திறன், சமூகத்திறன் என்பவற்றை வளர்க்க யாது செய்யவேண்டும்?

- ✓ உடல், உள, சமூக ஆரோக்கியத்தைப் பேணவேண்டும்.
- ✓ சிறு பாராயத்திலிருந்து விளையாட்டுச்செயற்பாடுகள், அழகியல் செயற்பாடுகள் ஆகியன மூலமாக பயனுறுதி உள்ள வாழ்க்கையை மேற்கொள்வதன் மூலம் உடற்றகமையை பெறுவது மட்டுமன்றி சிந்தனைத்திறன் சமூகத்திறன் என்பனவற்றை வளர்க்க முடியும்.

03. உடற்றகமையின் சிறப்பம்சங்கள் சிலவற்றைத் தருக?

- ✓ தகைமைகளை உடல் உள சமூக ரீதியாகப் பிரிக்க முடியும்.
- ✓ தகைமைகளை அளவிட முடியும் உடற்றகமை ஆளுக்காள் வேறுபாடும்
- ✓ உடலமைப்பு, தோற்றம் என்பவற்றையும் பேணுவதில் துணை நிற்கும்.

04. உடற்றகமைக் காரணிகள் யாவை?



- ✓ வேகம் (Speed)
- ✓ சக்தி (Strength)
- ✓ நெகிழும் தன்மை (Flexibility)
- ✓ ஒத்திசைவு (Coordination)
- ✓ தாங்குதிறன் (Endurance)

05. வேகம் (Speed) என்ற பதத்தை விளக்குக.

- ✓ வேகம் எனப்படுவது எந்த செயற்பாட்டையும் குறைந்த நேரத்தினுள் உச்சபயனுடன் செய்து முடிக்கும் ஆற்றல் ஆகும்.
- ✓ வொலிவோல் அறைதல் திறனின்போது அறைதல் இடத்திற்கு அறைதல் வீரனோ அல்லது எதிரணி விளையாட்டு வீரனோ அதனைத் தடுப்பதற்காக பந்து சென்றடையுமிடத்திற்கு விரைவாக வந்தடைந்து வேகமாக செயற்படுவதன் மூலம் அதனைத் தடுத்தல் வேண்டும்.
- ✓ வலைப்பந்து விளையாட்டில் பந்தினை பல திசைகளுக்கு அனுப்புதல், பத்தினைப் படித்தல், பல திசைகளிலும் நிற்கும் வீராங்கனைகள் தடுத்தாடும் சந்தர்ப்பத்திற்கு வேகம் மிகவும் அவசியம்.
- ✓ காற்பந்தாட்டம் இவ்விளையாட்டில் பந்தை விரைவாக முன்கொண்டு சென்று பேற்றுக்கு அனுப்ப வேகம் அத்தியவசியமானது.
- ✓ மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள் இவ்விளையாட்டில் ஓட்டம், பாய்தல் மற்றும் எறிதல் நிகழ்ச்சிகளில் வேகம் முக்கியத்துவம் பெறுகிறது.

www.Musthanzir

06. சக்தி என்றால் என்ன?

- ✓ குறித்த தடையொன்றிற்கு எதிராக செயற்படும் திறன், அதாவது ஒரு வேலையை செய்யக்கூடிய ஆற்றலே சக்தி எனப்படும்.

- ✓ மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுகள், வொலிபோல், வலைப்பந்து, காற்பந்து போன்ற விளையாட்டுகளிற்கும் வேறு விளையாட்டுகளிற்கும் சக்தி மிக அத்தியாவசியமான காரணியாகும்.

- ✓ வொலிபோல் விளையாட்டில் அறைதலின்போது கைகளிற்கும், வலையின் அருகில் உயர எழும்புவதற்காக பாதங்களிற்கும் சக்தி அவசியமாகும்.

- ✓ வலைப்பந்து விளையாட்டின்போது பந்தைத் தவறின்றி அனுப்புவதற்கு கைகளிற்கும், பேற்றிற்கு எய்யும் சந்தர்ப்பத்தில் உயரே எழுந்து அதனைத் தடுப்பதற்கும், வீரர்களைத் தடுத்தாடுவதற்கும், கால்களிற்கும் சக்தி அவசியமாகும்.

- ✓ பந்தைப் பேற்றுக்கு எய்யும்போது வீராங்கனையைத் தடுப்பதற்காகக் தடுத்தல் வீராங்கனை பாதத்தின் சக்தியைப் பயன்படுத்தி மேலெழ வேண்டும்.

- ✓ காற்பந்தாட்டத்தின் போது பந்தினை உதைந்து தூர இடத்திற்கு அனுப்புவதற்கு சக்தி அவசியமாகின்றது . உள்ளெறிகையின்போது பந்தினை உள்ளே வீசுவதற்கு கைகளுக்கு சக்தி அவசியமாகும்.



- ✓ தட்டு, ஈட்டி, குண்டு போன்றன எறிவதற்கு சக்தி அவசியமாகும்.

07. நெகிழும் தன்மை (Flexibility) என்றால் என்ன?

- ✓ நெகிழும் தன்மை என்பது உடலின் மூட்டுப் பகுதிகளின் துணையுடன் நடைபெறும் செயற்பாடுகளின்போது பரந்த வீச்சில் அசைவுகளை மேற்கொள்ளக்கூடிய திறன்.

- ✓ உங்களின் நெகிழ்ச்சித்தன்மை அதிகமாயின் செயற்பாடுகளின்போது பரந்த வீச்சினுள் அசைவுகளை மேற்கொள்ள முடியும்.



- ✓ மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு, வொலிபோல், வலைபந்து, காற்பந்து போன்ற விளையாட்டுக்களிலும் வேறு சில விளையாட்டுக்களிலும் நெகிழ்ச்சி மிகவும் அவசியமான காரணியாகும்.

- ✓ வொலிபோல் விளையாட்டின் போது மைதானப் பாதுகாப்பிற்கு சில வேளைகளில் நிலத்திற்குச் சமீபமாக வளைய வேண்டிய தேவை ஏற்படும். அவ்வேளைகளில் உடல், கை, கால் ஆகியன வளைந்து செயற்படுவதனை நீங்கள் கண்டிருப்பீர்கள்.
- ✓ வலைப்பந்தாட்டத்தில் திறமையைக் காட்டுவதற்கு நெகிழ்ச்சி மிகவும் பெறுமதியானதாகும்.
- ✓ தாக்கி ஆடும் வீராங்கனையை தடுத்தாடுவதற்கு எதிர் அணி வீராங்கனைகளிற்கு சிறந்த நெகிழ்ச்சி தேவைப்படும். பந்துடன் வீராங்கனையின் நிலைக்கு ஏற்ப கை, கால், உடல் போன்ற வற்றை வளைந்து நீட்டி தடுக்க வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்படும்
- ✓ காற்பந்தாட்டத்தின்போது பேற்றுக்காப்பாளர்பந்தை பாதுகாப்பதற்காக உடலை வளைத்து நீட்டி விளையாட வேண்டிய ஏற்படும்.

- ✓ ஜிம்னாஸ்ரிக் நிகழ்ச்சிகளுக்கு நெகிழும் தன்மை அவசியம்.

M.H.M Musthanzir

08. ஒத்திசைவு என்றால் என்ன?

- ✓ உடலின் வெவ்வேறு பகுதிகளுக்கிடையே சிறந்த தொடர்புகளைப் பேணக்கூடிய ஆற்றல் ஒத்திசைவு எனப்படும்.

- ✓ உதாரணமாக கண், காது, தோல் போன்ற புலனுறுப்புகளோடு கை, கால் போன்ற உடல் உறுப்புகள் ஒன்றாகச் செயற்பட்டு அசைவைக் காட்டுதலாகும்.

- ✓ வொலிபோல், வலைப்பந்து, காற்பந்து போன்ற விளையாட்டுக்கள் மற்றும் வேறு சில விளையாட்டுக்களிலும் ஒத்திசைவானது பயனுள்ள காரணியாக உள்ளது.

- ✓ மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுகளில், வொலிபோல் விளையாட்டின் போது அறைதல் செயற்பாட்டினைச் செயற்படுத்தும் போது கண்களால் பார்த்து கையை அந்த இடத்திற்கு சரியான நேரத்தில் கொண்டு செல்வற்கு நரம்பு, தசைகளுக்கிடையிலான சிறந்த ஒத்திசைவு அவசியமாகும்.

- ✓ வலைப்பந்தாட்டத்தின் போது பந்தை அனுப்புவதற்குப் பொருத்தமான நிலைக்குரிய வீராங்கனையை இனங்கண்டு அந்த இடத்திற்கு பந்தை அனுப்புவதற்கு வீராங்கனைக்கு சிறந்த ஒத்திசைவு அவசியமாகும்.

- ✓ காற்பந்தாட்டத்தின்போது பந்தை முன்னால் கொண்டுசெல்லும் சந்தர்ப்பத்தில் எதிரணி வீரர்களுக்கிடையால் பந்தைக் கொண்டு செல்வதற்கு ஒத்திசைவு அவசியமாகின்றது.

- ✓ மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுகளில் ஓடியணுகி ஈட்டி எறிவதற்கு ஒத்திசைவு அவசியமாகின்றது.



M.H.M Musthanzir

09. தாங்குதிறன் என்றால் என்ன?

- ✓ தாங்குதிறன் குறித்த செயற்பாடொன்றைச் சிறப்பான மட்டத்தில் நீண்ட நேரம் குறைந்த களைப்புடன் மேற்கொள்ளக்கூடிய ஆற்றல் தாங்குதிறன் எனப்படும்.

- ✓ மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு, வொலிபோல், வலைப்பந்து, காற்பந்து போன்ற விளையாட்டுக்கள் மற்றும் ஏனைய விளையாட்டுக்களுக்கும் தாங்குதிறன் அவசியமாகும்.

- ✓ வொலிபோல் விளையாட்டில் வெற்றி, தோல்விகளைத் தீர்மானிப்பதற்காக சில சுற்றுக்கள் அதிகமாக விளையாட வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்படும். அச்சந்தர்ப்பங்களில் நீண்ட நேரத்திற்கு செயற்பட்டு தமது திறமையைத் தக்கவைத்துச் செயற்படுவதற்கு இரு அணிகளுக்கும் தாங்குதிறனானது அவசியமாகின்றது.

- ✓ வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஆட்டமுடிவிற்கு சில நிமிடங்கள் இருக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் தவறிழைக்காமல் குறுகிய நேரத்தில் பேறுகளைப் பெறுவதற்கு தாங்குதிறன் அவசியமாகின்றது.

- ✓ காற்பந்தாட்டத்தின் போது பரந்த விளையாட்டு மைதானத்தினுள் நீண்ட நேரத்திற்கு ஓடி விளையாட வேண்டிய சந்தர்ப்பம் ஏற்படும். அதனால் காற்பந்து விளையாட்டு வீரனுடைய தாங்குதிறன் சிறந்த முறையில் விருத்தி பெற்றிருத்தல் அவசியமாகும்.
- ✓ தூர ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளுக்கு தாங்குதிறன் அவசியமாகும்.

10. வேகத்தை விருத்தி செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகளைத் தருக?



- ✓ தடையோட்டம்
- ✓ மீனும் வலையும்
- ✓ அம்புலிபாய்தல்

11. சக்தி விருத்திக்குரிய செயற்பாடுகளைத் தருக?

- ✓ கண்ணி அகற்றுதல்
- ✓ நின்று நீளம் பாய்தல்
- ✓ கோழிச்சண்டை

12. நெகிழ்ச்சி விருத்திக்குரிய செயற்பாடுகளைத் தருக?

- ✓ முன்னோக்கிப் பாய்தல்
- ✓ பின்னோக்கிப் புரளுதல் போன்ற ஜிம்னாஸ்ரிக் விளையாட்டுக்கள்

13. ஒத்திசைவு விருத்திச் செயற்பாடுகள் தருக?

- ✓ வால் அறுத்தல்

M.H.M Musthanzir

14. வேகத்தை அளப்பதற்கு பயன்படுத்தப்படும் சோதனை எது?

- ✓ 50 மீற்றர் தூரத்தினை வேகமாக ஓடி முடிப்பதற்கு எடுக்கும் நேரத்தைக் கணிப்பிட்டுப் பின்னர் பின்வரும் சூத்திரத்திற்கமைய உங்கள் வேகத்தை அளவிட்டுக்கொள்ளவும்.

$$\text{வேகம்} = \frac{\text{தூரம்}}{\text{நேரம்}}$$

$$\text{வேகம்} = \frac{\text{50 மீற்றர்}}{\text{எடுத்த நேரம் (செக்கன்)}}$$



15. சக்தியை அளவிட பயன்படுத்தப்படும் சோதனையை தருக.

- ✓ மேல்நோக்கிப் பாயும் திறன்





- ✓ எறியுந் திறன்



16. நெகிழ்ச்சியை அளவிட பயன்படுத்தப்படும் சோதனையை தருக.

- ✓ முன் பக்கமாக வளைதல் சோதனை





www.kedi

17. ஒத்திசைவை அளவிட பயன்படுத்தப்படும் சோதனையை தருக.





- ✓ நிமிர்ந்து நிற்றல்
- ✓ முழங்காலை மடித்து கைளால் தரையைத் தொடுதல்
- ✓ மீண்டும் நிமிர்ந்து நிற்றல்
- ✓ கைதட்டல்
- ✓ மீண்டும் கீழ்நோக்கி நிலத்தைத் தொடுதல்

18. தாங்குதிறனை அளவிட பயன்படுத்தப்படும் சோதனையை தருக.

- ✓ 600M தூரம் ஓடும் பரீட்சை
- ✓ ஆரம்பக் கோட்டிலிருந்து 600M தூரத்துக்கு ஓடச் செய்க. அத்தூரத்தை ஓடுவதற்கு எடுக்கும் நேரத்தை கணிக்குக.

M.H.M Musthanzir

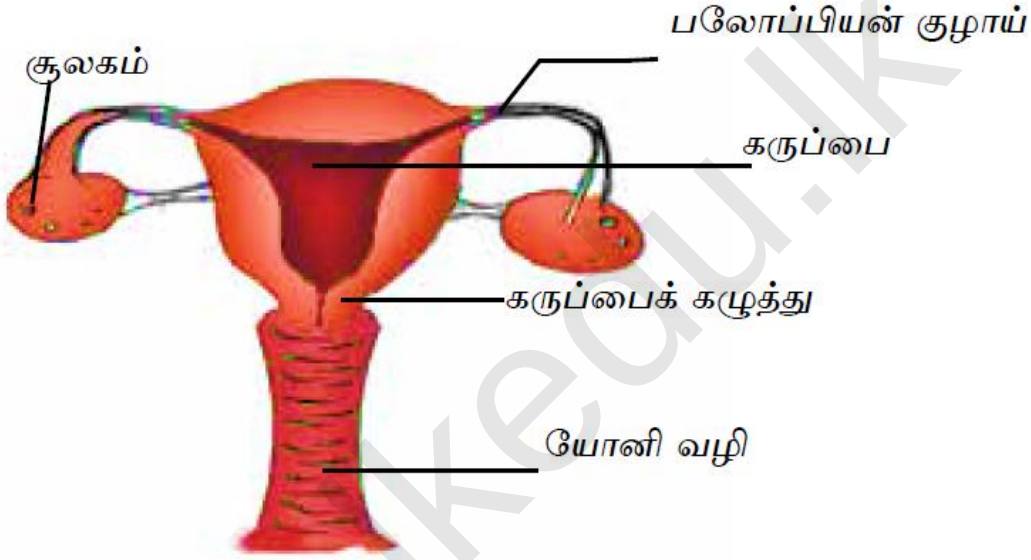
01. கட்டிளமைப் பருவத்தின் வயதெல்லைகள் எவை?

✓ 10-19 வயதிற்குட்பட்ட

02. இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம் என்னும் பதத்தினை விளக்குக?

✓ தனது இனத்தைப் பெருக்கிக் கொள்ளும் செயற்பாட்டிற்காக ஒருவருக்குத் தேவையான உடல் ஆரோக்கியம் உளவியல் ஆயத்தம் மற்றும் சமூக நிலைமைகளை சிறப்பாகப் பேணிக் கொள்ளல் இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம் எனப்படும்.

03. பெண் இனப் பெருக்கத் தொகுதியின் வரைபடம் வரைந்து அதன் பகுதிகளை விளக்குக?



✓ தந்தையின் விந்துடன் தாயின் சூல் இணைந்த பின்னர் உருவாகும் நுகம் கருப்பையினுள் உட்பதிக்கப்படும். இவ்வாறு உட்பதிக்கப்படும் நுகமானது குழந்தையாக வளர்ந்து ஒன்பது மாதங்களின் பின்னர் பிரசவிக்கப்படும் வரை கருப்பையினுள் போசணையையும் பாதுகாப்பையும் பெற்றுக்கொள்ளும்.

✓ நுகம் வளர்ச்சியடையும்போது தசையாலான அங்கமாகிய கருப்பை படிப்படியாக இழுபட்டு விசாலமாகும்.

✓ கருப்பை யோனி வழியினூடே வெளித்திறக்கும். ஆண் குறியினால் யோனி வழியினுட் சுக்கிலப் பாய்மம் விடுவிக்கப்படும்போது அதிலுள்ள விந்துகள் கருப்பையினுள் செல்லும்.

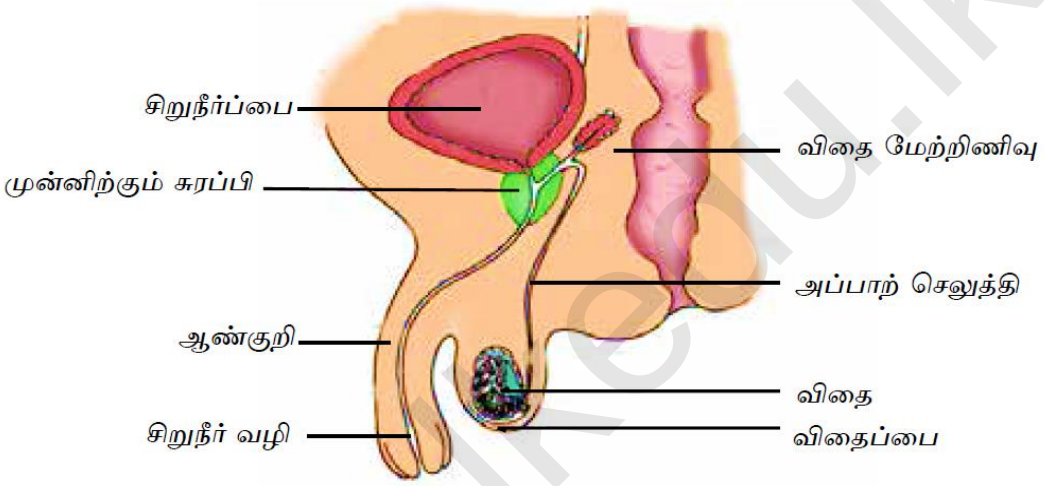
✓ பலோப்பியன் குழாயினுள் விந்து, சூலுடன் இணையும். இவ்வாறு இணைந்து குழந்தையொன்று உருவாகாத சந்தர்ப்பத்தில் கருப்பையின் இழையங்களின் ஒரு பகுதி சிதைவடைந்து குருதியுடன் யோனி வழியினூடாக வெளியேறும். 28 நாட்களுக்கு ஒரு முறை நடைபெறும் இந்த நிகழ்வு மாதவிடாய் ஏற்படல் என அழைக்கப்படும்.

www.ikeau.lk

04. பெண்களின் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் அங்கங்களால் நிறைவேற்றப்படும் தொழில்கள் எவை?

- ✓ **சூலகம்** - சூலை உற்பத்திசெய்தல்
- ✓ **பலோப்பியன் குழாய்** - சூலகத்திலிருந்து வெளியேறும் சூலை கருப்பை நோக்கிக் கொண்டு செல்லல்.
- ✓ **கருப்பை** - விந்தும் சூலும் இணைந்து கருக்கட்டிய பின் உருவாகும் நுகம் குழந்தையாகத் தாயின் வயிற்றிலிருந்து வெளிப்படும் வரை தேவையான போசணையும் பாதுகாப்பையும் வழங்குதல்
- ✓ **யோனிவழி** - ஆண்குறியினால் கருப்பைக் கழுத்தினருகில் விடப்பட்ட விந்துக்களை உட்செலுத்துதல் மாதவிடாய் வெளியேற்றுதல், பிரசவத்தை நிகழ்த்துதல்

05. ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் கட்டமைப்பை வைத்து குறிக்க.



- ✓ **விதை** - விந்து உற்பத்தி
- ✓ **விதைப்பை** - விதையினை உடலுக்கு வெளியேவைத்திருத்தல் அப்பாற் செலுத்தி விந்துக்களை விதைகளிலிருந்து விதை மேற்திணிவுக்குக் கொண்டு செல்லல்
- ✓ **ஆண்குறி** - பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியினுள் சுக்கிலப் பாய்மத்தினை உட்செலுத்துதல்.
- ✓ **முன்னிற்கும் சுரப்பி** - விந்துக்களின் போசணைக்கும் அவை நீந்திச் செல்வதற்கு அவசியமான சுரப்பினைச் கரத்தல்

- ✓ 10-11 வயது ஆகும் போது பெண் பிள்ளைகள் ஆண் பிள்ளைகளைவிட உயரமாகவும், பருமனாகவும் வளர்ந்திருப்பர். இது பெண் பிள்ளைகளின் கட்டிளமைப் பருவத்தின் ஆரம்பமாகும்.

- ✓ 16-18 வயது ஆகும் போது ஆண் பிள்ளைகளின் வளர்ச்சி வேகம் பெண் பிள்ளைகளை விட அதிகமாக இருக்கும். ஆண், பெண் இருபாலாரிலும் சிறுவயதில் தொழிற்படாதிருந்த இனப்பெருக்கத் தொகுதி கட்டிளமைப் பருவத்தின் போது தொழிற்பட ஆரம்பமாகும்.

- ✓ இப்பருவத்தில் பெண் பிள்ளைகளில் மாதவிடாய் வட்டம் ஆரம்பமாதலும் ஆண் பிள்ளைகளில் விந்து உற்பத்தியும் உடலியல் ரீதியாக ஏற்படக்கூடிய பிரதான மாற்றங்களாகும்.

- ✓ இம்மாற்றங்களேற்படக் காரணம் உடலில் சுரக்கப்படும் சில ஓமோன்களாகும் . பெண்களில் சுரக்கப்படும் ஈஸ்திரஜன், புரொஜஸ்ரோன் என்பனவும் ஆண்களில் சுரக்கப்படும் தெசுத்தெசுத்திரோனும் அவற்றுக்கு உதாரணங்களாகும்.

- ✓ இவ்வோமோன்கள் உடலியல், உளவியல், சமூகவியல் மாற்றங்களில் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன.

06. உடலியல் மாற்றங்களை தருக.

பெண்	ஆண்
உயரமும் நிறையும் அதிகரித்தல் மார்பகங்கள் வளர்ச்சியடைதல் தோல் பளபளப்பாதல் இடுப்பு அகலமாதல் தொடைகள் பருத்தல் அக்குள் மற்றும் இலிங்க உறுப்புக்களைச் சூழ உரோமங்கள் வளர்தல் யோனிச் சுரப்பு வெளிப்படல் மாதவிடாய்ச் சக்கரம் ஆரம்பமாதல் முகத்தில் பருக்கள் தோன்றுதல்	உயரமும் நிறையும் அதிகரித்தல் தோள் அகலமாதல் இலிங்க உறுப்பு பருமனில் அதிகரித்தல் தொடை, கைப்புயம் பருமனாதல் மார்பு, அக்குள் மற்றும் இலிங்க உறுப்புக்களைச் சூழ உரோமங்கள் வளர்தல் குரல்வளைப் பகுதி முன்னோக்கித் தள்ளப்படல் ஆண்குறி, விதைப்பை, முன்னிற்கும் சுரப்பி என்பன பருமனில் அதிகரித்தல் குரல் தடித்தல் மீசை வளர்தல் விந்து வெளியேற்றப்படல்

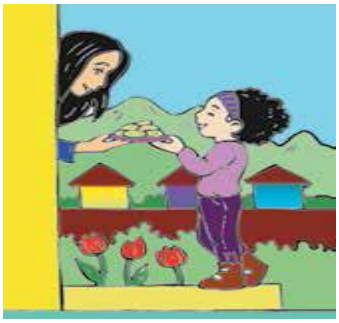


07. கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் உளவியல் அம்சங்கள் எவை?

- ✓ தர்க்க ரீதியாக சிந்திக்க முனைதல்
- ✓ விஞ்ஞான பூர்வமாகச் சிந்திக்க முனைதல்
- ✓ புத்தாக்கங்களில் ஈடுபாடு முனைதல்
- ✓ புதிய விடயங்களைக் கையாண்டு பார்க்க முனைதல்
- ✓ தமது உடலின் அழகு வடிவம் ஆடைகள் தலையைச் சீவும் புதுப்புது முறைகள் தொடர்பாக ஆர்வங்காட்டல்
- ✓ துணிவை வெளிக்காட்டல்

08. கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் சமூகவியல் அம்சங்கள் எவை?

- ✓ எதிர்ப் பாலருடன் உறவாட விரும்புதல்
- ✓ ஒத்த வயதினரின் தொடர்பை விரும்புதல்
- ✓ அநீதி அநியாயங்களை எதிர்த்தல்
- ✓ பொதுச் செயற்பாடுகளில் ஆர்வங்காட்டல் மூத்தோர் சமுதாயத்திற்குள் உட்பட ஆசைப்படல்
- ✓ ஏனையோர் மத்தியில் தன்முனைப்பாக காட்சியளிக்க ஆசைப்படல்
- ✓ தலைமைத்துவத்தை விரும்புதல்.



09. உடல் ரீதியான ஆயத்தம் எவை?

- ✓ இனப்பெருக்கம் தொகுதி தொடர்பான அமைப்பு தொழிற்பாடு
  - மாதவிடாய்ச் சக்கரம்
  - விந்து வெளியேற்றம்
  - துணைப் பாலியல் பற்றி அறிந்திருத்தல்
- ✓ போசனை கூடிய உணவைப் பெற்றுக்கொள்வதில் கவனமாயிருத்தல்.
- ✓ விளையாட்டு மற்றும் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடல்.
- ✓ தவறான பாலியல் நடத்தைகளில் ஈடுபடாதிருத்தலும் தேவையற்ற கரு உண்டாவதற்கு இடமளிக்காமலிருத்தல்.
- ✓ தனியாள் சுகாதாரம் பேணுதல்.

10. உளரீதியான ஆயத்தம் எவை?

- ✓ தத்தமது ஆற்றல்களை இனங்கண்டு விருத்தி செய்து கொள்ளல்
- ✓ புத்தாக்கச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல். உ + ம்: பாடல்கள் பாடுதல், கவி புனைதல், கட்டுரை எழுதுதல், சித்திரம் வரைதல்
- ✓ விளையாட்டொன்றில் ஈடுபடுவதன் மூலம் ஆளுமையை விருத்தி செய்து கொள்ளல்
- ✓ பல்வேறு வியாபார விளம்பரங்களில் காணப்படும் உண்மை, பொய் நிலைமைகளை இனங்கண்டு சரியாக விளங்கிக் கொள்ளல்.
- ✓ புகைபிடித்தல், போதைப்பொருள் பாவனை, தீய நூல்கள், திரைப் படங்கள் போன்றவற்றிலிருந்து விலகியிருக்கவும் அவ்வாறான விரும்பத்தகாத செயல்களிலிருந்து விலகியிருப்பதற்கும் அவற்றிற்காக ஏனையோர் விடுக்கும் அழைப்பை மறுக்கவும் அத்தவறுகளில் ஈடுபடும் நண்பர்களை அவற்றிலிருந்து மீட்டுக் கொள்ளவும் கூடிய உள உறுதி உங்களிடம் காணப்படவேண்டும்.

11. கட்டிளமைப் பருவம் தொடர்பான சமூகரீதியான ஆயத்தம் தேவை?

- ✓ இன்பதுன்பங்களை பகிர்ந்து கொள்ளல்
- ✓ சமூகத்தில் பல்வேறு விடயங்கள் தொடர்பாக ஆலோசனைகேட்டல்
- ✓ விளையாட்டு, அழகியற்செயற்பாடுகள், சிறந்தபொழுது போக்குகளில் ஈடுபடல்
- ✓ சாரணீயக் குழுக்களில் இணைதல்
- ✓ பாடசாலையில் பல்வேறு சங்கச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்
- ✓ சுயமாகப் பொறுப்பேற்றுச் செயற்படல்.

WWW.Musthanzir

12. இனப்பெருக்கத் தொகுதி தொடர்பான பிழையான நம்பிக்கைகள்

- ✓ **மாதவிடாய் ஏற்படல்** - பெண்பிள்ளையொன்றுக்கு முதன் முதலில் மாதாவிடாய் ஏற்படும் நிகழ்ச்சி பூப்படைதல் எனப்படும். எல்லாப் பெண் பிள்ளைகளும் ஒரே வயதுப் பருவத்தில் பூப்படைவதில்லை. அவர்களது போசணை மட்டம், பரம்பரை சூழற்காரணிகள் போன்றன இதில் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. மாதவிடாய் பொதுவாக 28 நாட்களுக்கொரு முறை சக்கர வடிவில் நிகழ்ந்தாலும் முதல் 2-3 வருடங்களுக்கு ஒழுங்கின்றி நிகழவும் வாய்ப்புண்டு.

- ✓ மாதவிடாயேற்பட்ட நாட்களில் குளிப்பதன் காரணமாகக் குருதி மேல் நோக்கிச் செலுத்தப்பட்டு நோய்நிலைமை ஏற்படுவதாகக் கூறப்படுவது ஒரு கட்டுக்கதையாகும்.

- ✓ குருதிப்போக்கு ஏற்படுவதனால் இக்காலப்பகுதியில் கட்டாயம் சுத்தம் பேணப்பட வேண்டும்.

- ✓ மாதவிடாய் நாட்கள் அசுத்தமான காலமாகக் கருதப்படுகின்றதெனினும் இங்கு வெளியேறுவது உங்களது உடலிலுள்ள குருதியேயாகும்.
- ✓ காயமொன்றிலிருந்து வெளியேறும் குருதிக்கும் மாதவிடாய்க் குருதிக்கும் இடையிலுள்ள வேறுபாடு என்னவெனில் சிதைவடைந்த குருதி மயிர் குழாய்களும், கருப்பை இழையங்களின் ஒரு பகுதியும் இத்துடன் வெளியேறுதலாகும்.

- ✓ மாதவிடாய்க் காலத்தில் இறைச்சி மற்றும் மாமிச உணவுகளை உட்கொள்ளக் கூடாது என்பது ஒரு கட்டுக்கதையாகும். இது வளர்ச்சிப் பருவமாகையால் இப்பருவத்தின் புரதத் தேவை மிக அதிகமாகும்.

- ✓ இறைச்சி, மாமிச உணவுகள், பால், முட்டை போன்ற புரதம் நிரம்பிய உணவுகளை மாதவிடாய்க் காலத்தில் உட்கொள்வது அத்தியவசியமாகும்.
- ✓ வயிற்று வலி, இடுப்பு வலி போன்ற நிலைமைகள் மாதவிடாய்க் காலத்தில் ஏற்படலாமெனினும் அசௌகரியங்கள் இல்லையெனின் விளையாட்டுக்களிலிருந்து விலகியிருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

- ✓ சாதாரணமாக நாளாந்தச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவது பொருத்தமானதாகும்.

- ✓ **விந்து வெளியேற்றம்** - ஆண் பிள்ளைகளின் விதைகளில் விந்தணுக்கள் உற்பத்தியாதல் கட்டிளமைப்பருவத்தில் ஆரம்பமாகும். நித்திரையின் போது விந்து வெளியேற்றல் சுக்கில வெளியேற்றம் என அழைக்கப்படுவதுடன் இது இயற்கையான நிகழ்வாகும். இவ்வாறு விந்து வெளியேறுவதால் உடல் பலவீனமடைவதாகக் கூறப்படுவது ஒரு கட்டுக்கதையாகும்

www.kalvionline.lk

13. இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தில் செல்வாக்கு செலுத்தும்காரணிகள் எவை?

- ✓ சுகாதாரமான நடத்தைகள்
- ✓ சகபாடிகளின் வற்புறுத்தல்
- ✓ விரும்பதகாத பாலியல் நடத்தைகள்
- ✓ ஓமோன்கள்





M.H.M Musthanzir

15 தொற்றாத நோய்களைத் தவிர்த்துக் கொள்வோம்

01. தொற்றாத நோய்கள் என்றால் என்ன?

- ✓ நுண்ணங்கி தொற்றுக்கள் அல்லாததும் ஒருவரிடம் இருந்து இன்னொருவருக்கு தொற்றாததும் எமது உடலின் வெவ்வேறு செயற்பாடுகளின் வேறுபாடுகள் காரணமாக ஏற்படக்கூடியதுமான நோய்களே தொற்றாத நோய்கள் எனப்படும்.

02. தொற்றாத நோய்களை எவ்வாறு வகைப்படுத்தலாம்?

- ✓ தீவிரமானவை
- ✓ நாட்பட்டவை

03. தீவிரமான நோய்கள் என்றால் என்ன?

- ✓ திடீரென பீடிக்கும் தற்காலிக நோய்நிலமைகள் தீவிர நோய்கள் எனப்படும்.

04. நாட்பட்ட நோய்கள் என்றால் என்ன?

- ✓ உடற் செயற்பாடுகளால் ஏற்படும் வேறுபாடுகள் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் நாட்ப்பட்ட நோய்கள் எனப்படும்.



05. தீவிரமான நோய்கள் யாவை?

- ✓ உணவு நஞ்சாதல்
- ✓ பாம்புக்கடி
- ✓ விலங்குகள் தீண்டுதல்
- ✓ மின்சார அதிர்ச்சி

06. நாட்பட்ட நோய்கள் யாவை?

- ✓ நீரிழிவுநோய்
- ✓ உயர்குருதி அமுக்கம்
- ✓ புற்றுநோய்கள்
- ✓ இதயநோய் பாரிசவாதம்
- ✓ சிறுநீரக நோய்கள், மனநோய்

07. தொற்றாத நோய்களை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் எவ்வாறு வகைப்படுத்தலாம்?



- ✓ மாற்றக்கூடிய காரணிகள்
- ✓ மாற்றாத காரணிகள்

08. மாற்றக்கூடிய காரணிகள் மூன்று தருக.

- ✓ உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுதல்
- ✓ புகைப்பிடித்தல்
- ✓ மதுபானம் போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்தல்
- ✓ உள நெருக்கிடை

09. மாற்றமுடியாத காரணிகள் மூன்று தருக.

- ✓ வயது
- ✓ பால் வேறுபாடு
- ✓ பரம்பரை காரணங்கள்

www.Musthanzir



10. தொற்றாத நோய்களால் இருந்து பாதுகாப்புப்பெற பின்பற்ற வேண்டிய விடயங்கள் யாவை?

- ✓ ஆரோக்கியமான உணவு வேளையைப் பெற்றுக்கொள்ளல்
  - இயலுமான எல்லா நேரங்களிலும் இயற்கையான, புதிய உணவுகளை உட்கொள்ளல்
  - கொழுப்பு, உப்பு, சீனி என்பவற்றைக் குறைவாக உட்கொள்ளல்
  - சேர்க்கை மற்றும் உடனடி உணவு வகைகளின் பாவனையைக் குறைத்துக்கொள்ளல்
  - பல்வேறு வகையான மரக்கறி மற்றும் பழவகைகளில் இருந்து குறைந்தது ஐந்து வகைகளையேனும் உணவுடன் தினமும் சேர்த்துக்கொள்ளல்.
  - சுத்தமான குடிநீரைப் பயன்படுத்துதல்

- ✓ தினமும் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடல்
- ✓ தனது வயதிற்கும் உயரத்திற்கு ஏற்ற உடல்நிறையை பேணிக்கொள்ளல் (உரிய BMI பெறுமானம்)
- ✓ போதியளவு நித்திரையும் ஓய்வும் பெற்றுக்கொள்ளல்
- ✓ உளநெருக்கிடையை முகாமை செய்தல்
- ✓ புகைப்பிடித்தலில் இருந்தும் போதைப்பொருட்களின் பாவனையில் இருந்தும் விலகியிருத்தல்.
- ✓ தனது பரம்பையில் இவ்வகை நோய்களையுடைய மூத்தோர் காணப்பட்டால் இளம் வயதிலிருந்தே சிறந்த வாழ்க்கைக்கோலம் ஒன்றைப் பின்பற்றுக.
- ✓ தனது பரம்பரையில் தொற்றாத நோய்களுடையோர் காணப்பட்டால் அவ்வாறான குடும்பத்தவர்கள் பாடசாலைப்பருவத்திலே ஆபத்தான காரணிகள் தொடர்பான பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளல்
- ✓ தனது குடும்பத்தில் பரம்பரையாகத் தொடரும் தொற்றாத நோய்களுடன் தொடர்பானனோர் காணப்பட்டால் அல்லது தொற்றாத நோய்களை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் இனங்காணப்பட்டால் (உதாரணமாக பருமனாதல்) வருடம் ஒருமுறையேனும் வைத்திய ஆலோசணைப் பெற்றுக்கொள்ளல்.
- ✓ தொற்றாத நோய்களின் போது பெரும்பாலும் நோய் அறிகுறிகள் வெளிப்படுவதில்லை எனவே. அடிக்கடி வைத்திய பரிசோதனைகளையும் சிகிச்சைகளையும் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

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

தொலைபேசி இலக்கம் - 0758424573

நோக்கம் - இந்த தரம் 07 இற்கான சுயகற்றல் கையேடு எனது அன்பு மாணவர்களின் கற்றல் செயற்பாட்டிற்கு இலகுவாக இருக்குமென எதிர்பார்த்தவனாக..

எனது அன்பு மாணவர்களின் நலனை மட்டும் என்றும் எதிர்பார்த்தவனாக.

Thank you..

www.musthanzir.com