சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
செயலட்டை



தரம் 08

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

வலயக் கல்வி அலுவலகம் - கல்முனை

www.lkedu.lk

உள்ளடக்கம்

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

www.Mesanjk

01 சுயகௌரவத்தை பேணுவோம்

01. அடிப்படைத் தேவைகளைத் தருக.

…….…… ……..

…….…

02. இரண்டாம் நிலைத் தேவைகளைத் தருக.

…….…… ……..

03. சுய கௌரவம் என்றால் என்ன?

……..

……,……

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

……..

……,……

……..

……,……

……..

05. சுய கௌரவத்துக்கு காரணமான தனிநபர் பண்புகள் எவை?

…….…… ……..

…….…… ……..

…….…… ……..

06. சுய கௌரவத்தில் செல்வாக்கு செலுத்தும் அகக்காரணிகள் எவை?

……..

……,……

……..

07. சுய கௌரவத்தில் செல்வாக்கு செலுத்தும் புறக்காரணிகள் எவை?

……..

……,……

……..

M.H.M Musthanzir

08. சுய கௌரவத்தில் எதிர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் எவை?

……..…… ……

09. சுய கௌரவத்தில் எதிர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் அகக்காரணிகள் எவை?

……..…… ……

10. சுய கௌரவத்தில் எதிர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் சமூகக்காரணிகள் எவை?

……..…… ……

……..…… ……

……..……







www.musthanzir

02 சரியான அணிநடைக் கொண்ணிலைகளுக்கு பழகுவோம்

01. மரியாதை அணிவகுப்பு இடம்பெறும் நிகழ்ச்சிகளைத் தருக.

……..…… ……..……

……..……

02. இலங்கையில் காணப்படும் முப்படைகளும் எவை?

……..…… ……..……

……..……

03. திரும்புதல் என்றால் என்ன?

……..……

……..

04. மரியாதை அணிவகுப்பில் காணப்படும் திரும்புதல் கொண்ணிலைகள் எவை?

……..…… ……..……

……..……

05. இடப்பக்கம் திரும்பும் போது பாதத்தின் செயற்பாடு பற்றி விளக்குக.

……..……

……..



நிமிர்ந்து நிற்றல் நிலை



90^0 யால் இடதுபக்கம் திரும்புதல்



வலதுகாலை உயர்த்திய நிலை



முழுமையாக இடது பக்கம் திரும்பிய நிலை

www.Musthanzir

06. வலப்பக்கம் திரும்பும் போது பாதத்தின் செயற்பாடு பற்றி விளக்குக.

……,……

……..



நிமிர்ந்து நிற்றல் நிலை



90^0 வலதுபக்கம் திரும்புதல்



இடது காலை உயர்த்திய நிலை



முழுமையாக வலது பக்கம் திரும்பிய நிலை

07. பின் திரும்பும் போது பாதத்தின் செயற்பாடு பற்றி விளக்குக.

……,……

……..

……,……



உரு 2.9 நிமிர்ந்து நிற்றல் நிலை



உரு 2.10 பின் திரும்புதலின் ஆரம்பப் படிமுறை



உரு 2.11 பின் திரும்புதலின் இரண்டாம் படிமுறை



உரு 2.11 முழுமையாகப் பின் திரும்பிய நிலை

08. பின் திரும்பும் போது எப்பக்கமாக திரும்புதல் மேற்கொள்ள வேண்டும்?

……..……

09. காலங்குறித்தல் (Mark time) விளக்குக.

……..

……,……



உரு 2.13 நிமிர்ந்து நிற்றல் நிலை



உரு 2.14 காலங்குறித்தல் நிலை

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

……..

……,……

……..



காலங்குறித்துத் தரிக்கும் நிலை



உரு 2.16 நிமிர்ந்து நிற்றல் நிலை

11. அணிநடை மரியாதையின் அணித்தலைவர் உட்பட எத்தனை பேர் அடங்குவர்?

……..……

www.lkstg.lk

03 வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவோம்





01. வொலிபோல் உலகில் எப்போது யாரால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது?

……..…… ……

……..……

02. வொலிபோல் விளையாட்டு இலங்கையில் எப்போது யாரால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது?

……..…… ……

03. ஆரம்பத்தில் இவ்விளையாட்டு எவ்வாறு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது?

……..……

04. வொலிபோல் விளையாட்டின் விசேட தன்மைகளை தருக.

……..…… ……

……..…… ……..……..……

05. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்களை தருக.

……..…… ……

……..…… ……

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

……..…… ……

WWW.Musthanzir

07. வொலிபோல் மைதானத்தை அளவீடுகளோடு தருக.

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

……..

……,……

……..

……..

……,……

……..

……..

……,……

……..

09. பணித்தல் முறைகளைத் தருக.

…… ……

10. மேற்கைப் பணித்தலில் நுட்பமுறைகள் எவை?

……..

……,……

……..



M.H.M Musthanzir

11. மேற்கை முறைப் பணித்தலுக்கான செயற்பாடுகளைத் தருக.

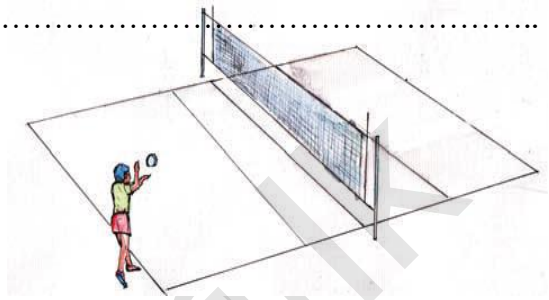
……,……

……..

……..

……,……

……..



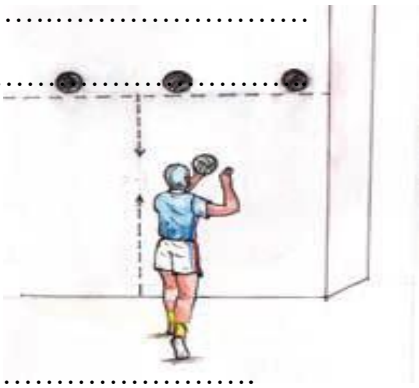
……,……

……..

……..

……,……

……..



12. ஒழுங்கமைத்தல் முறைகளைத் தருக.

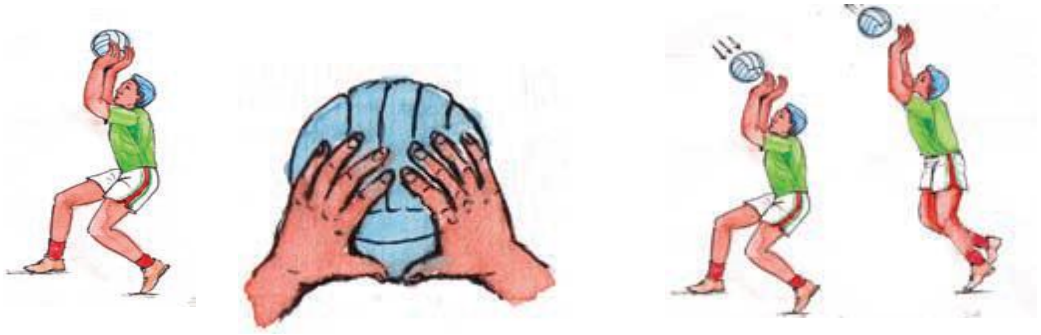
…… ……

13. மேற்கை முறை ஒழுங்கமைத்தல் நுட்பமுறை படிமுறைகளைத் தருக.

……,……

……..

……..



M.H.M Musthanzir

14. மேற்கை முறை ஒழுங்கமைத்தல் செயற்பாடுகளைத் தருக.

……..

……,……

……..

……..

……,……

……..

……..

……,……

……..

……..

……,……

……..

……..

……,……

15. பந்தைப் பணித்தல் மற்றும் ஒழுங்கமைத்தலுக்கான விதிமுறைகளைத் தருக.

……..

……,……

……..

……..

……,……

……..

……..

……,……

……..

www.Musthanzir

04 வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவோம்

01. உலக வலைப்பந்தாட்ட வரலாற்றை தருக.

……..

02. இலங்கையின் வலைப்பந்தாட்ட வரலாற்றை தருக.

……..

03. ஓர் அணியில் விளையாடும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?

……..

……,……

……..

04. வலைப்பந்தாட்ட மைதானத்தை அளவீடுகளோடு தருக.

05. அதிகளவு பரப்பு தூரத்தில் விளையாடக்கூடிய வீரர் யார்?

……..

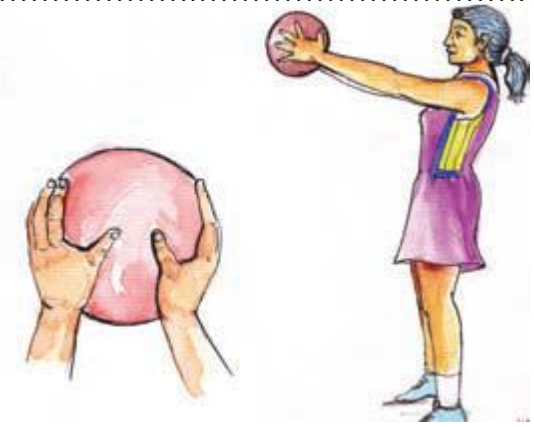
06. வலைப்பந்தாட்ட திறன்களை தருக.

…… ……

…… ……

…… ……

- பந்தைச் சரியாகப் பற்றுதல்



M.H.M Musthanzir

- பந்தைச் சரியான முறையில் அனுப்புதல்



07. பந்தை அனுப்பும்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

……,……

……..

……..

……,……

……..

……..

……,……

……..

08. பந்தைப் பற்றும் போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடங்கள் எவை?

……,……

……..

……..

……,……

……..

……..

09. பந்தை அனுப்பும் முறைகள் அல்லது மாற்றும் முறைகளைத் தருக.

- **தனிக்கையால் பந்தை அனுப்புதல்**

……..…… ……..……

……..…… ……..……..…….

- **இரு கைகளாலும் பந்தை அனுப்புதல்**

……..…… ……..……

……..…… ……..……..…….

www.Musthanzir

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

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

- தோளுக்கு அண்மித்ததாக பந்து வைக்கப்படுவதால் இது தோளுக்கு நேராக அனுப்புதல் எனப்படும்.



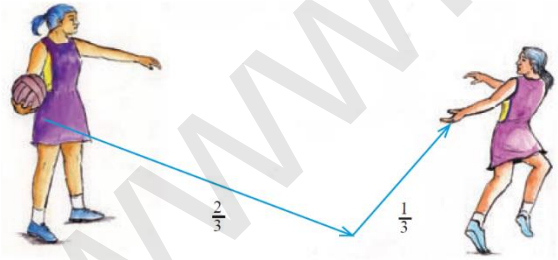
✓ **தோளுக்கு மேலாக அனுப்புதல் (High shoulder pass / Lob pass)**

- இம்முறையின் போது அனுப்புவருக்கும் பெறுபவருக்குமிடையே தோளுக்கு மேலாகவும் வளைவாகவும் பந்து செல்லும்.



✓ **சொட்டி அனுப்புதல் (Bounce pass)**

- இங்கு அனுப்புபவருக்கும் பெறுபவருக்குமிடையேயுள்ள பிரதேசத்தினூடே பந்து தரையில் சொட்டி அனுப்பப்படும்.



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

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



www.Musthanir

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



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

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

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

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



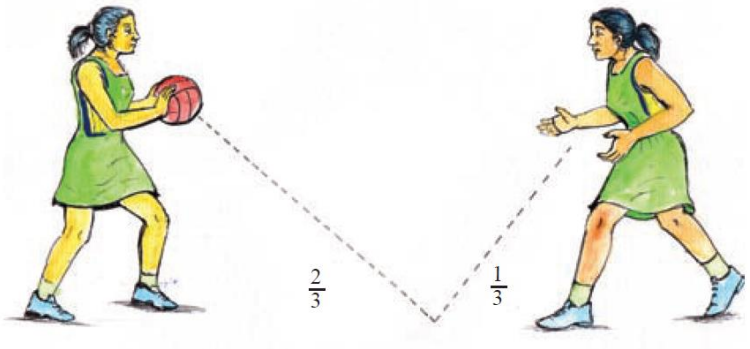
✓ **பக்கமாக அனுப்புதல் (Side pass)**

- உடலின் பக்கமாக இருக்கத்தக்கதாக பந்தை வைத்திருங்கள்



✓ **சொட்டி அனுப்புதல் (Bounce pass)**

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



www.Musthanir

05 சுவட்டு நிகழ்ச்சிகளின் புறப்பாடு பற்றிக் கற்போம்

01. மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களின் வகைகள் எவை?

……..…… ……..……

……..…… ……..……..……

……..……

02. ஓட்டத்தின் வகைகளைத் தருக.

03. புறப்பாட்டு வகைகளைத் தருக.

M.H.M Musthanzir

04. நின்று புறப்பாடு பற்றி விளக்குக.

……,……

……..

……..

……,……

……..

……..

✓ **இரு கட்டளைகள் நின்ற புறப்பாட்டிற்கான பின்வருமாறு**



……,……

……..

05. பதுங்கிப் புறப்பாடு (Crouch Start) பற்றி விளக்குக.

……,……

……..

……..

……,……

……..

……..

✓ **பதுங்கிப் புறப்பாட்டிற்கு மூன்று கட்டளைகள் வழங்கப்படும்**

……..

……,……

……..





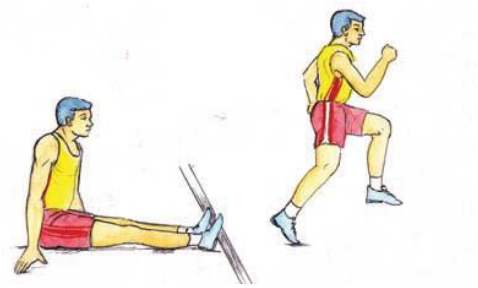




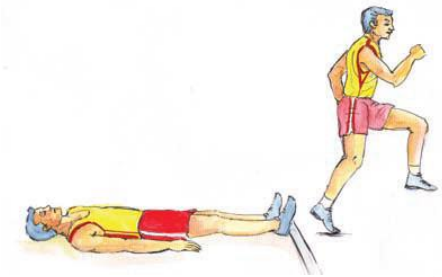
M.H.M Musthanzir

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

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



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



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



www.Musthanzir

06 ஆரோக்கியமான பாடசாலைச் சுற்றாடலைக் கட்டியெழுப்புவோம்

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



01. சுகாதார மேம்பாடு.

……..

……,……

……..

……..

02. பாடசாலை சுகாதார மேம்பாடு.

……..

……,……

……..

03. ஆரோக்கியமான பாடசாலையில் காணப்படும் சூழலின் வகைகள்.

…… ……

……

04. பாடசாலையின் பௌதீகச் சூழல் காரணிகள்.

…… ……

…… ……

…… ……

05. சிறந்த பாடசாலைப் பௌதீக சூழலில் காணப்பட வேண்டிய அம்சங்கள்.

…… ……

…… ……

…… ……

…… ……

www.Musthanir

06. பாடசாலைச் சூழலில் சுத்தமான வளியைப்பெற செய்ய வேண்டியவை.

……..

……,……

……..

……..

……,……

07. பாடசாலையை கவர்ச்சிகரமான இடமாக மாற்றுவதற்கு செய்ய வேண்டியவை.

……..

……,……

……..

……..

08. ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிச்சாலையொன்றின் அடிப்படை அம்சங்கள்.

……..

……,……

……..

09. சுகாதாரமான உள, சமூகச் சூழல் என்றால்

……..

……,……

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

……..

……,……

……..

……..

11. உள சமூக மேம்பாடு உடைய பாடசாலைச் சூழலில் காணப்படும் அம்சங்கள்.

……,……

……..

……..

……..

www.Musthanzir

12. **உளவளத்துணைச் சேவை அவசியமாகும் சந்தர்ப்பங்கள்.**

……,……

……..

……..

……..

13. **குழுவாகச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகள்.**

……,……

……..

……..

……..

14. **சுகாதார மேம்பாட்டின் கருப்பொருள்கள் எவை?**

……,……

……..

……..

……..

……,……

15. **ஆரோக்கியமான உணவைப் பெற்றுக்கொள்ளச் செய்தல் எனும் விடயத்தை இவ் ஐந்து கருப்பொருள்களின் கீழ் நடைமுறைப்படுத்தும் விதம்.**

……,……

……..

……..

……..

……,……

……..

……

……



www.Musthanzir

16. பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாட்டுக் கொள்ளைகள்.

……,……

……..

……..

……..

……,……

……..

……..

……..

……,……

……..

17. ஒருவரிடம் விருத்தியடைய வேண்டிய தேர்ச்சிகள்.

……,……

……..

……..

……..

……,……

……..

……..

……..

18. பாடசாலைச் சமூகம் என்பதில் அடங்குவோர்.

……,……

……..

19. சமூகத்தினால் பாடசாலைக்கு ஆற்றக்கூடிய பணிகள்

……,……

……..

20. பாடசாலையினால் சமூகத்திற்கு ஆற்றக்கூடிய பணிகள்.

……,……

……..

www.Musthanzir

21. சுகாதார சேவை என்பது

……,……

……..

22. உங்களது சுகாதார நிலையைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் மேம்படுத்தவும் உதவக்கூடிய தனிநபர்கள்

……..

……..

……,……

……..

……..

……..

23. உங்களது சுகாதார நிலையைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் மேம்படுத்தவும் உதவக்கூடிய நிறுவனங்கள்

……..

……..

……,……

……..

……..

……..

24. உங்களது சுகாதார நிலையைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் மேம்படுத்தவும் உதவக்கூடிய வேலைத்திட்டங்கள்

……..

……..

……,……

……..

……..

……..

www.Musthanzir

25. சுகாதார சேவைகள் மூலம் நீங்கள் பெற்றுக் கொள்ளும் பயன்கள்.

……..

……..

……,……

……..

……..

……..

26. பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாட்டுக்காக நீங்கள் செய்யக்கூடிய விடயங்கள்

……..

……..

……,……

……..

……..

……..

;





www.kalvithanjir

07 வழிவிளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டு மகிழ்வோம்

01. விளையாட்டுக்களின் வகைகள்.

……..…… ……..……

……..…… ……..……..……

……..……

02. வழி விளையாட்டுக்கள் என்றால்

……..

……..

03. வழி விளையாட்டுக்களில் பங்குகொள்வதன் மூலம்

……..…… ……..……

……..……

04. வழி விளையாட்டுக்களின் விசேட இயல்புகள்.

……..

……..

……..

……..

05. வழி விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் கிடைக்கும் உடற்தகைமைகள்.

……..

……..

……..

06. வழி விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் கிடைக்கும் உளத்தகைமைகள்.

……..

……..

……..

……..

07. வழி விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் கிடைக்கும் சமூகத்தகைமைகள்.

……..

……..

……..

……..

M.H.M Musthanzir

08. வழி விளையாட்டுக்கள் இரு வகைப்படும். அவை.

……..

……..





M.H.M Meou

➢ உபகரணங்களுடனான வழி விளையாட்டுக்கள்

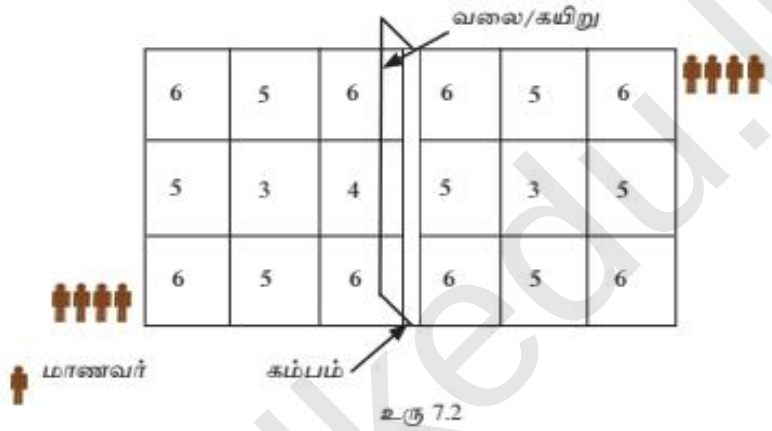
இலக்குக்குப் பணித்தல்

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

தேவையான உபகரணங்கள்

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

இதற்காகக் கீழே காட்டியுள்ளவாறு வொலிபோல் மைதானம் அல்லது வேறொரு மைதானத்தை அமைக்க வேண்டும்.



உரு 7.2

இங்கு அணியிலுள்ள ஒருவர் பணிக்கும் பந்து நிலந்தொடுமிடத்திற்குரிய புள்ளி அவ்வணிக்குக் கிடைக்கும்.

விதிமுறைகள்

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

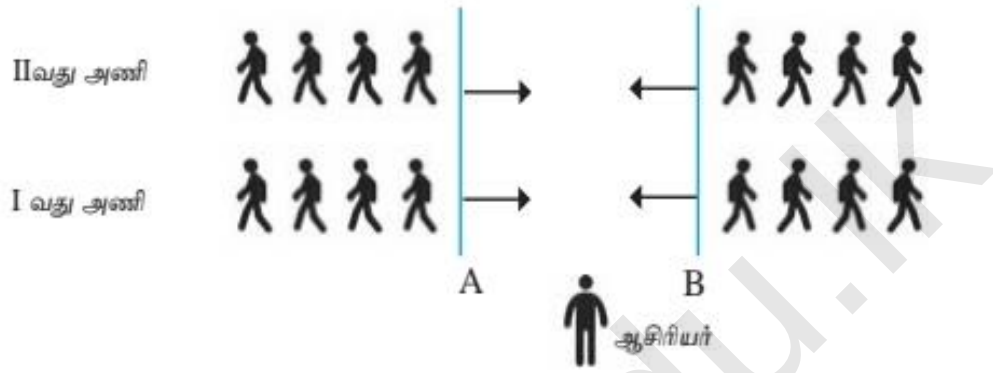
➢ இறுதியாக கூடிய புள்ளி பெற்ற அணி வெற்றி பெறும்.

www.lkedu.lk

➢ உபகரணங்களின்றிய வழி விளையாட்டுக்கள்

திரும்பி ஓடுதல்

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



உரு 7.1

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

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

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

விதிமுறைகள்

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

www.ikeou.lk

08 காற்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுவோம்

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

01. உதைபந்தாட்டம் உலகில் …… நூற்றாண்டு காலப்பகுதியில் இல் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது.

02. உதைபந்தாட்டம் உலகில் முதன்முதல் …… அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது.

03. உதைபந்தாட்டம்……போன்ற வேறு பெயர் கொண்டும் அழைக்கப்பட்டது.

04. உலகிற்கு …… அறிமுகஞ்செய்தனர்.

05. உலகக் கிண்ணம் …… இல் ஆரம்பமானது

06. அடுத்த உலகக் கிண்ணம் …… இல் இடம்பெறும்.

07. உதைபந்தாட்ட ஆட்டத்தினை …… என்ற அமைப்பு கட்டுப்படுத்தும்.

08. உதைபந்தாட்ட விளையாட்டில் ஈடுபட பதியப்படும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை…….ஆகும். மாற்றீடு செய்யக்கூடிய வீரர்களின் எண்ணிக்கை…….ஆகும்.

09 உதைபந்தாட்டத்தில் ஒரு அணியில் ஈடுபடும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை…..ஆகும்.

10. உதைபந்தாட்டத்தில் ஒரு அணியில் குறைந்தது…….வீரர்கள் ஆடுவர்.

11. உதைபந்தாட்டம் மைதானத்தின் நீளம்……..

12. உதைபந்தாட்ட மைதானத்தின் அகலம்……

13. ஆட்டத்தின் கால அளவு.

M.H.M Musthanzir

14. உதைபந்தாட்ட ஆட்டத்தின் திறன்கள்.

……..…… ……

……..…… ……..……..……

……..…… ……

……..……

15. சாதாரண உதைபந்தாட்ட மைதான அளவு.



பந்தைத் தலையால் அடித்தல்

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

பந்தைத் தலையால் அடிக்கும் முறைகள்

- ஓரிடத்தில் நின்று தலையால் அடித்தல்





www.Musthanzir



➢ மேலே பாய்ந்து தலையால் அடித்தல்



➢ வளியில் மிதந்தவாறு தலையால் அடித்தல்





ஓரிடத்தில் நின்றவாறு தலையாலடித்தலை மேற்கொள்ளும் போது கவனிக்க வேண்டிவை

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

www.kedanki

பந்தைத் தலையாலடிக்கும்போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்.

……..

……..

……..

……..



தலையால் அடிப்பதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்.

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



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

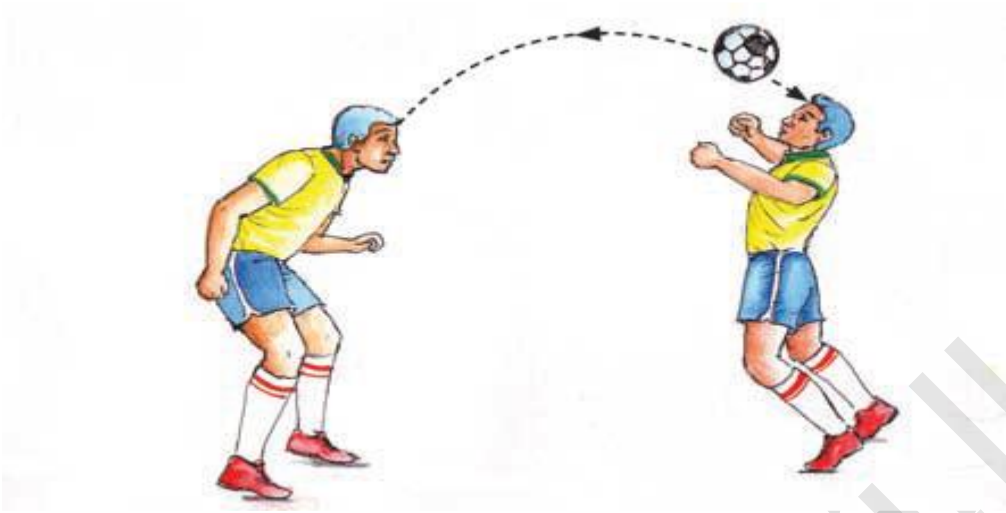


03. சுமார் 05 மீட்டர் இடைவெளியில் நிற்கும் உமது நண்பன் உம்மை நோக்கி அனுப்பும் பந்தை தலையால் அடித்து திருப்பி அனுப்புதல்.



www.lkstu.lk

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



M.H.M Musthanzir

09 ஓட்ட அப்பியாசங்களைக் கற்போம்

01. ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளின் வகைகள்.

02. ஓட்ட அப்பியாசங்களின் முக்கியத்துவம்

……..

……..

……..

……..

……..

03. ஓட்டத்தில் கவடு வைக்கும் போதான இரு கட்டங்கள்.

……..

……..



04. ஓட்ட அப்பியாசங்கள் பல்வேறு தத்துவங்கள் அடிப்படையில் காணப்படுகின்றன. அவை

……..

……..

……..

M.H.M Musthanzir

05. ஓட்ட அப்பியாசம் Running A யை வரைபடத்தோடு விளக்குக.

……..

……..

……..

……..

……..





07. ஓட்ட அப்பியாசம் Running B யை வரைபடத்தோடு விளக்குக.

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..





www.Musthanzir.lk

08. ஓட்ட அப்பியாசம் Running C யை வரைபடத்தோடு விளக்குக.

……..

……..

……..

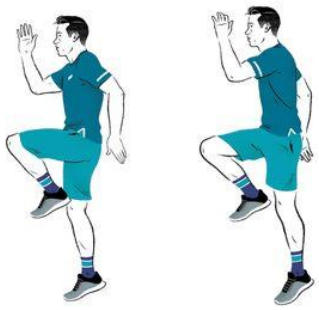
……..

……..











10 பாய்தல் நிகழ்ச்சி பற்றிக் கற்போம்

01. பாய்தல் நிகழ்ச்சிகளின் வகைகள்.

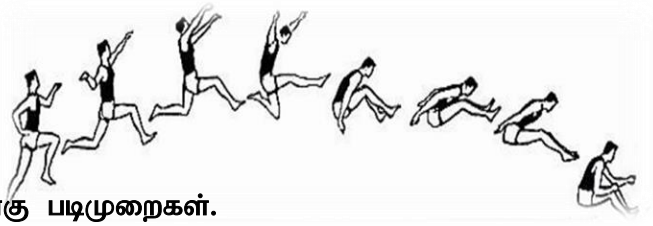




02. நீளம் பாய்தலில் நுட்பமுறைகள்.

……..…… ……

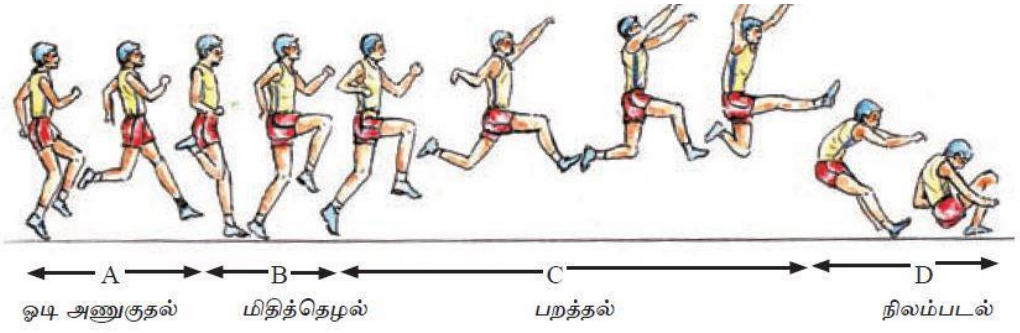
……..……



03. நீளம் பாய்தல் நுட்பமுறைகளில் உள்ள நான்கு படிமுறைகள்.

……..…… ……

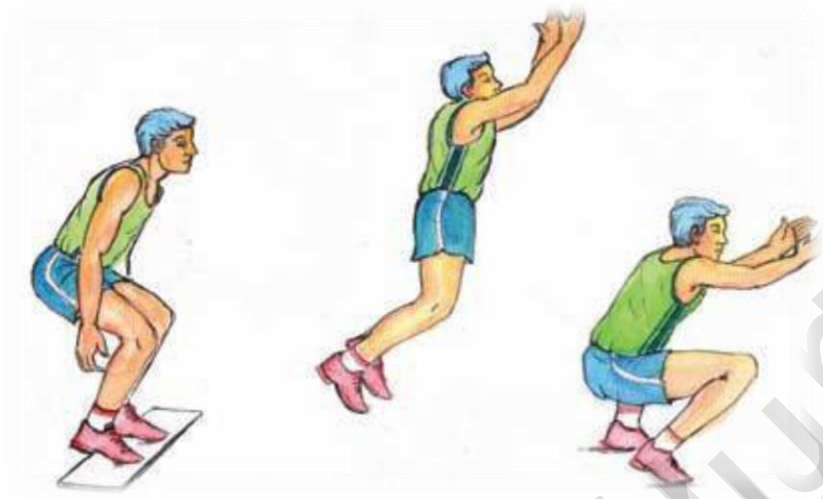
……..…… ……..……..……



M.H.M Musthanzir

04. பாய்தலுக்கான பயிற்சிகள்.

- ஓரிடத்தில் நின்று இரு கால்களாலும் பாய்தல்



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

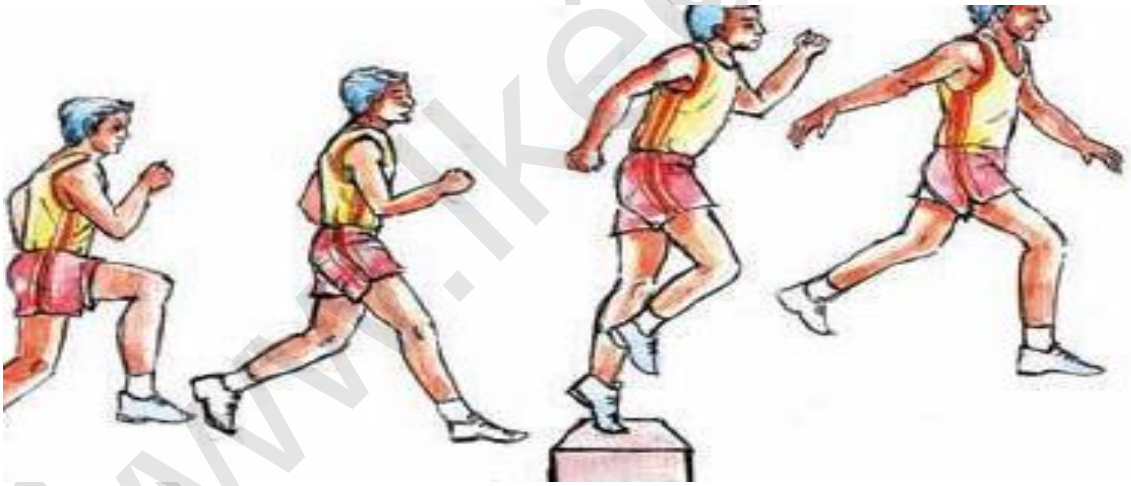


www.Musthanzir

- இரண்டு கால்களாலும் குந்தி எழுந்து பாய்தல்



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



www.ikeethan.k

05. நீளம் பாய்தல் மைதானம்.

06. நீளம் பாய்தலில் ஏற்படும் தவறுகள்.

……..

……..

……..

……..

……..

……..





M.Musthanzir

11 இனப்பெருக்கம் சார்ந்த சுகாதாரத்தைப் பேணுவோம்

01. இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளின் தொழிற்பாடு.

……..

02. நமது உடலிலுள்ள தொகுதிகள் மற்றும் அதன் தொழில்கள்.

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

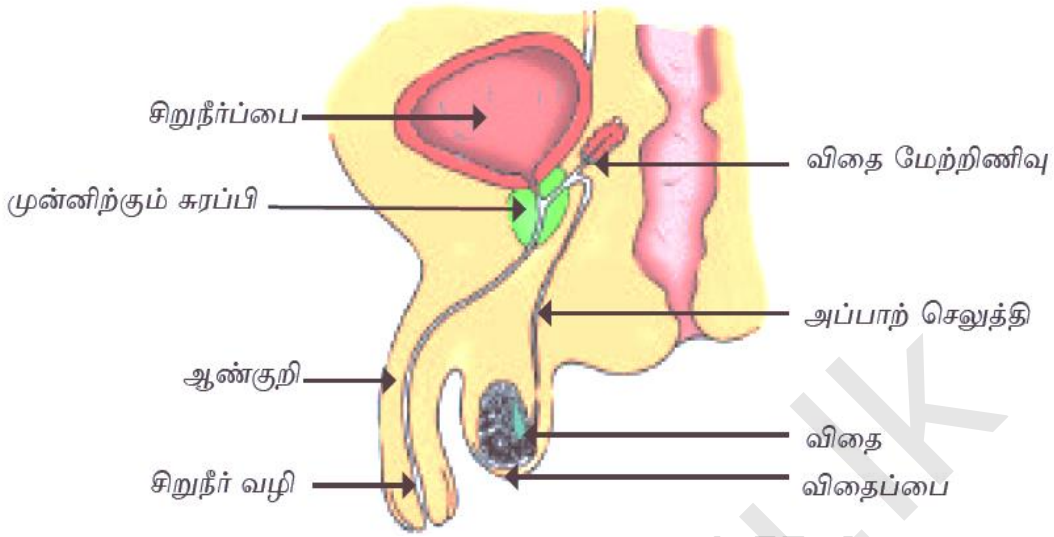
……..

ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி

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

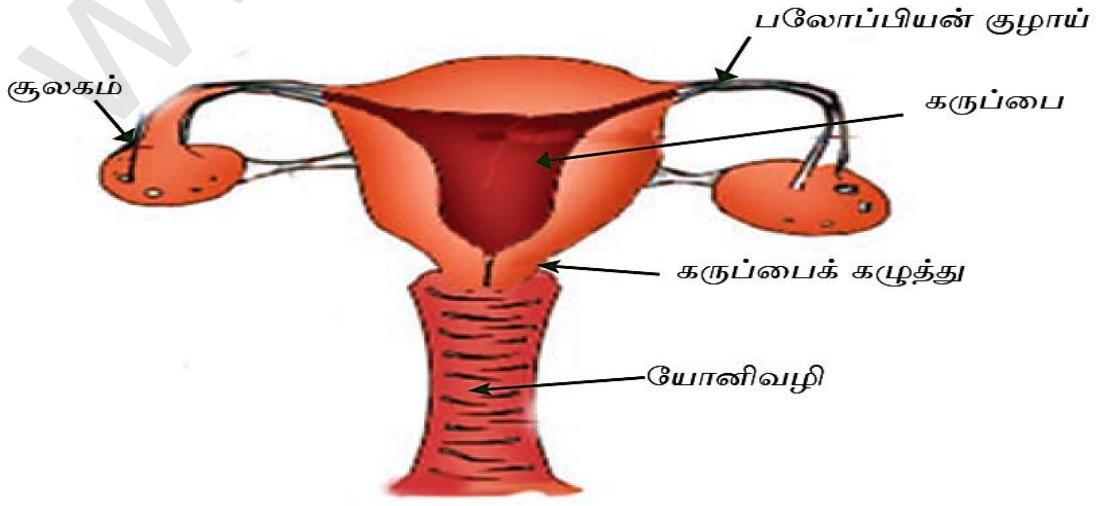
- ✓ தந்தையின் உயிரணுவான விந்துக்கலம் விதைகளினாலேயே உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது.
- ✓ இதற்குத் தேவையான குறைந்த வெப்பநிலையைப் பேணும் முகமாக விதைப்பை உடலின் வெளிப்புறமாக அமைந்துள்ளது.
- ✓ விந்துகள் அப்பாற் செலுத்தியினூடாகச் சென்று விதைமேற்றிணிவில் களஞ்சியப்படுத்தப்படும்.
- ✓ இலிங்கச் செயற்பாட்டின் போது சுக்கிலப்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

M.H.M Musthanzir



- ✓ **விதை** - .....
- ✓ **விதைப்பை** - .....
  .....
- ✓ **ஆண்குறி** - .....
  .....
- ✓ **முன்னிற்கும் சுரப்பி** - .....
  .....

பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி



www.ikeda.lk

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

- ✓ **சூலகம்** - ……..
- ✓ **பலோப்பியன் குழாய்** - …….
  …….
- ✓ **கருப்பை** - …….
  …….
- ✓ **யோனி** - …….

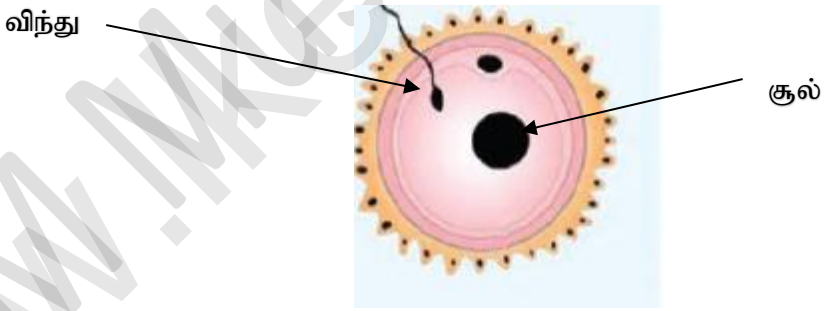
மாதவிடாய்ச்சக்கரம்……

- ✓ பெண் பிள்ளையொன்று கட்டிளமைப் பருவத்தையடைந்தவுடன் செயற்படத் தொடங்கும் சூலகங்களானது, சூலினை பலோப்பியன் குழாயினுள் வெளிவிடும். இது **……**எனப்படும்.
- ✓ **……..**என்பது குழந்தையொன்று கருக்கட்டுவதற்கு அவசியமான தாயின் கலமாகும்.
- ✓ **……**என்பது நமக்குத் தெரியாதவாறு நிகழும் செயற்பாடாகும். இச்சந்தர்ப்பத்தில் கருக்கட்டல் நிகழுமாயின் உருவாகும் நுகத்தை ஏற்பதற்காக கருப்பைச் சுவர் தடித்துத் தயார்நிலையை அடையும்.
- ✓ கருக்கட்டல் நிகழாதவிடத்து சூலிடலின் பின் சுமார்…….நாட்கள் கழித்து கருப்பையின் உட்சுவர் இழையங்கள் சிதைவடைந்து யோனிவழியாகக் குருதியோடு வெளியேறும். இது மாதவிடாய் எனப்படும்.
- ✓ இவ்வாறாக நிகழும் குருதிப்பெருக்கு பொதுவாக……நாட்களுக்கு நீடிக்கலாம். பெண் பிள்ளையொன்றில் முதன்முறையாக மாதவிடாய் ஏற்படல்……எனப் பொதுவாக அழைக்கப்படுகின்றது.
- ✓ பூப்படைவதோடு பொதுவாக……நாட்களுக்கொருமுறை சூலகங்கள் இரண்டிலுமிருந்து மாறி மாறி சூலிடல் நடைபெறும். அவ்வாறு சூலிடல் நடைபெறுவது……..வருட வயதளவில் நின்று விடும்.
- ✓ சூலகங்களிலிருந்து சூலிடல் செயற்பாடு இடம்பெறாததே இதற்கான காரணமாகும்.

www.Musthanir.lk



கருக்கட்டுதல்



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

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

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

www.Musthanzir.lk

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

இனப்பெருக்கம் சார்ந்த சுகாதாரம்

- ✓ ஒருவர் தனது இனத்தைப் பெருக்குவதற்குத் தேவையான உடலாரோக்கியம், சிறந்த உள நிலை, சமூகநிலை என்பவற்றைச் சிறப்பாக பேணுவது …….
- ✓ இதற்கான பாதுகாப்பு மற்றும் ஆரோக்கிய வழிமுறைகளைப் பேணும் பொறுப்பு உங்களைச் சார்ந்ததாகும்.

இனப்பெருக்கம் சார்ந்த சுகாதாரத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் காரணிகள்

……..

……..

……..

……..

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

- ➢ **பாலியல் துஸ்பிரயோகங்கள் சில….**

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

www.Musthanzir

- **பாலியல் துஸ்பிரயோகங்கள் நடைபெறும் சந்தர்ப்பங்களில் வெளிக்காட்ட வேண்டிய நடத்தைகள்**

……..

……..

……..

……..

……..

……..

- **பாலியல் துஷ்பிரயோகம், துன்புறத்தல்களுக்கு ஆளாகுவதால் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகள்**

……..

……..

……..

……..

……..

……..

கட்டிளமைப் பருவத்தில் கருத்தரித்தல்

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

- ✓ எது எவ்வாறெனினும் அதற்காக உளரீதியாகவும் சமூகரீதியாகவும் தயாராகுவதற்கு இன்னும் காலம் எடுக்கும்.

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

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

M.H.M Musthanzir

பாலியல் நோய்கள்

- **பாலியல் நோய்கள் என்றால்**

……..

……..

- **பாலியல் நோய்களுக்கு உதாரணம்**

……..

- **பாலியல் நோய்கள் ஏற்படுவதால் உருவாகக்கூடிய பிரச்சினைகள்**

……..

……..

……..

……..

……..

……..

- **இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கு அவசியமான காரணிகள்**

……..

……..

……..

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

……..

……..

……..

……..

……..

……..

www.Musthanzir

- **ஆரோக்கியமான நடத்தைகளைப் பின்பற்றல் என்பதால் கருதப்படுவது பின்வரும் ஆரோக்கியமான நடத்தைகளைக் கைக்கொள்வது இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கு அவசியமாகும்.**

……..

……..

……..

……..

……..

……..

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

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

- **எமது சமூகத்திலுள்ள அவ்வாறான பெறுமதி வாய்ந்த பண்புகள்..**

……..

……..

……..

……..

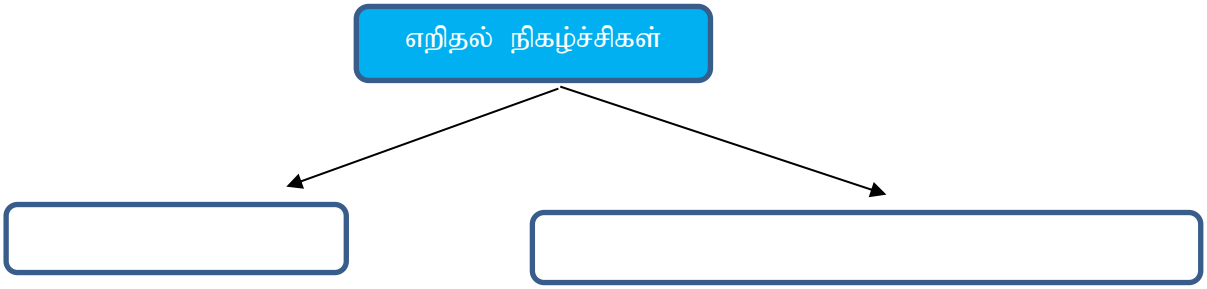
……..

……..



WWW.Musthanzir

12 எறிதல் மற்றும் போடுதல் நிகழ்ச்சிகளை விருத்தி செய்து கொள்வோம்



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

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

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

குண்டு போடுதல்

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

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

M.H.M Musthanzir

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

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

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



குண்டு

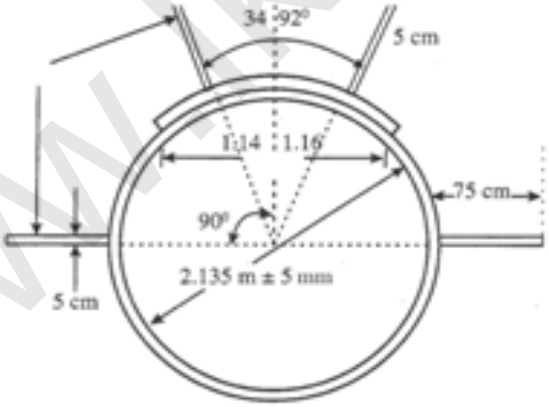


குண்டை பிடித்தல்



குண்டை வைத்திருத்தல

குண்டு போடுதல் மைதானம்



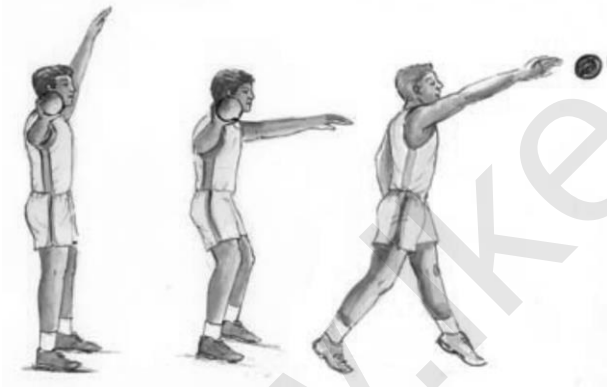
www.iksc

குண்டுபோடுதலுக்கான எளிதான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்

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



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





ஓர் இடம் நின்று குண்டைப் போடுதல்

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

www.ikeshan.k

தட்டெறிதல்

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

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



தட்டு



தட்டைப் பற்றுதல்



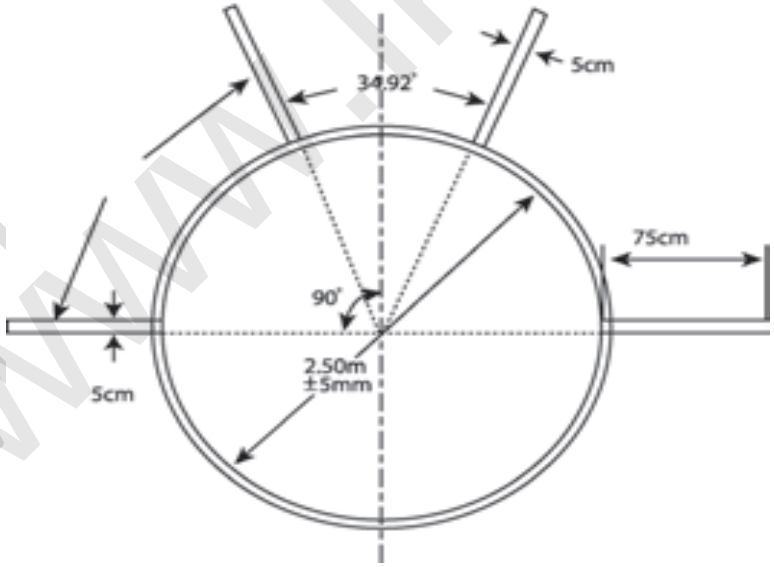
தட்டைச் சுழற்றுதல்

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

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

- ➢ பெருவிரல் தட்டின் மீது சுயாதீனமாக இருக்க வேண்டும்.

தட்டெறிதல் மைதானம்



www.Musthanir

தட்டெறிதலுக்கான எளிதான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்

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



- தட்டினை நன்றாகப் பற்றியவாறு எட்டு எனும் இலக்க வடிவில் கையைச் சுழற்றுதல் வேண்டும்



- இறுதியாக சுட்டு விரலிலிருந்து விடுபடும் விதத்தில் தட்டைப் பிடித்து முன்னோக்கி எறிதல்



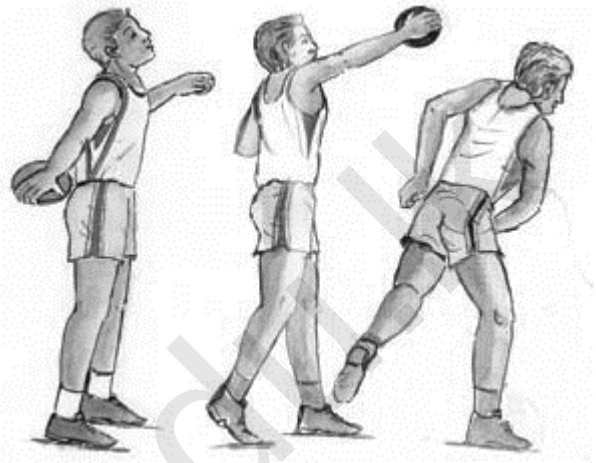
M.H.M Musthanzir

➢ ஓரிடத்தில் நின்று தட்டினை எறிதல்

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

✓ வலது கையால் எறியும்போது கால்களை தோளுக்குச் சமாந்தரமாக வைத்து தட்டை முன்னோக்கி விடுவித்தல்

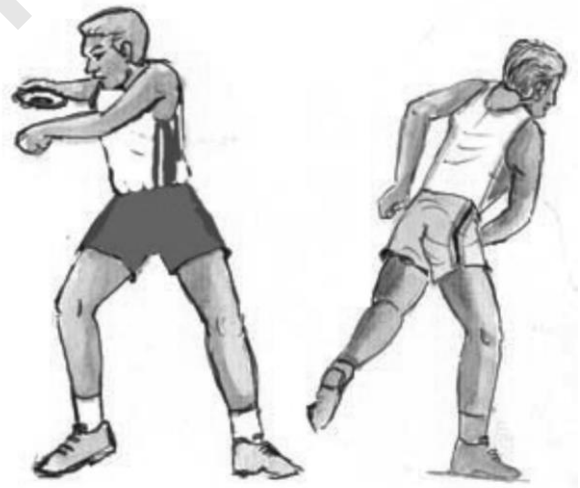
✓ வலது பாதத்தை முன்னால் வைத்து சமநிலை பேணல்



✓ இடது பாதத்தை முன்னால் வைத்து நிற்றல்

✓ இடுப்புக்கு மேற்பட்ட பகுதியை வலப்பக்கமாகத் திருப்பித் தட்டை முன்னே எறிதல்

✓ இந்த நிலையில் வலது பாதம் முன்னால் வைக்கப்படும் .

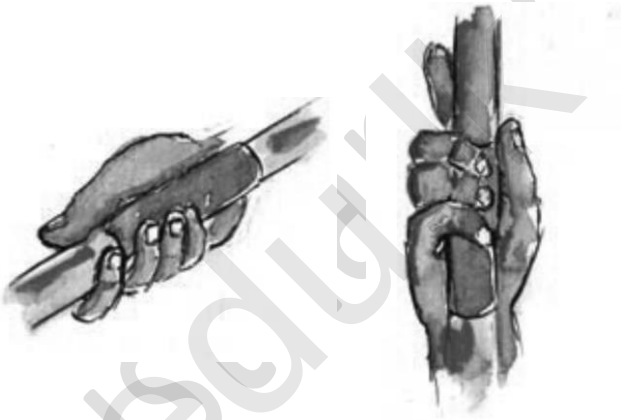


M.H.M Musthanzir

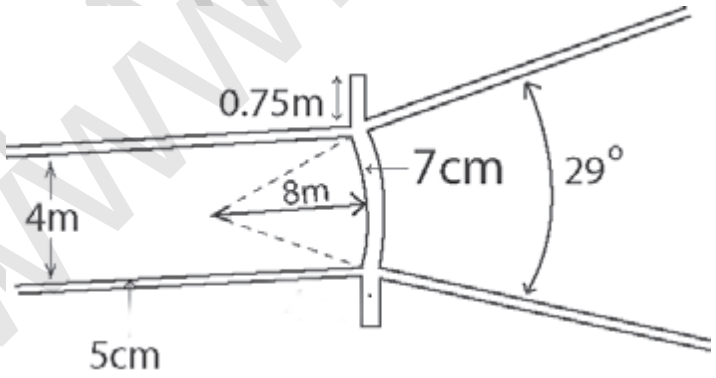
ஈட்டியெறிதல்

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





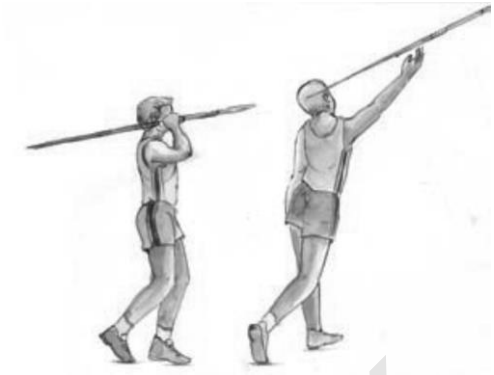
ஈட்டியெறிதல் மைதானம்



www.Musthanzir.com

ஈட்டி எறிதலுக்கான எளிதான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்

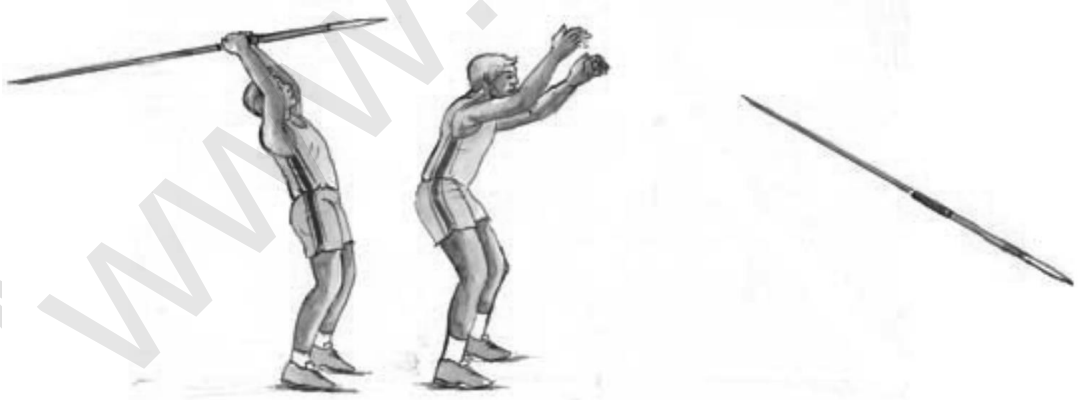
✓ ஐந்து மீற்றர் தூரத்திற்கு ஈட்டி எறிதல்



✓ முன்னேயுள்ள இலக்கினை நோக்கி ஈட்டியை எறிதல்.



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



www.lkedu.lk

ஓர் இடத்தில் நின்றவாறு ஈட்டியினை முன்னோக்கி எறிதல்

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



M.H.M Musthanzir.lk

13 விளையாட்டுப்பாண்மைப் பண்புகளை விருத்தி செய்வோம்

- ✓ எல்லா விளையாட்டுகளுக்கும் விதிமுறைகள் காணப்படுகின்றமை காரணமாக விளையாட்டில் ஒழுக்கமும் நியாயபூர்வத் தன்மையும் பின்பற்றப்படுகின்றன.
- ✓ உங்களது தனிப்பட்ட விளையாட்டுத் திறன் எவ்வாறாக இருப்பினும் சமூகத்தில் மதிப்பைப் பெற வேண்டுமாயின் விளையாட்டு விதிமுறைகளுக்கு மதிப்பளிப்பது போன்றே விளையாட்டு ஒழுக்க நெறிகளுக்கும் மதிப்பளிக்க வேண்டும்.
- ✓ அவ்வாறே விளையாட்டில் வெற்றிகளை விதிமுறைகளுக்குப் புறம்பாக அடைய முடியாது.



➢ **விளையாட்டு விதிமுறைகள்**

……..

……..

➢ **விளையாட்டு விதிமுறைகள் ஏன் உள்வாங்கப்பட்டது?**

……..

……..

……..

……..

……..

……..

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

……..

……..

……..

……..

……..

……..

M.H.M Musthanzir

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

……..

- **பாரம்பரிய விளையாட்டுக்களின் சிறம்பம்சங்கள் யாது?**

……..

……..

……..

……..

……..

……..

- **விளையாட்டுப் பான்மையோடு தொடர்புடைய தேர்ச்சிகள் எவை?**

……..

……..

……..

……..

……..

- **விளையாட்டு ஒழுக்க நெறிகள்**

……..

……..

……..

……..

……..

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

……..

……..

……..

……..

……..

M.H.M Musthanzir

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

……..

……..

……..

……..

……..









M.H.M Musthanzir

14 உணவின் போசனைத் தன்மையைப் பேணுவோம்

01. உணவின் முக்கியத்துவத்தை தருக.

……..

……..

……..

02. மிகையுட்டம் என்றால் என்ன?

……..

03. குறையுட்டம் என்றால் என்ன?

……..

04. சமநிலை உணவு என்றால் என்ன?

……..

……..

……..

……..

05. போசணைக்கூறுகளையும் அதன் பிரதான தொழிலையும் தருக.

……..

……..

……..

……..

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

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

www.Musthanzir

07. உணவு பரிமாறுதல் என்றால் என்ன?

……..

……..

08. உணவைப் பரிமாறும் இடம் எவ்வாறு இருக்க வேண்டும்?

……..

……..

……..

……..

09. உணவைப் பரிமாறும் போது கவனிக்க வேண்டிய முக்கிய விடயங்களை தருக.

……..

……..

……..

……..

10. உணவின் தோற்றம் என்பதில் கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

……..

……..

……..

……..

11. உணவின் கவர்ச்சித்தன்மை எவற்றை அடிப்படையாக கொண்டது?

……..

……..

……..

……..

12. குடும்பத்தோடு ஒன்றாக இருந்து உணவு உண்பதால் கிடைக்கும் நன்மைகளைத் தருக.

……..

……..

……..

……..

www.Musthanzir

13. பரிமாறப்படும் உணவு வகை மற்றும் சந்தர்ப்பங்களுக்கமைய பரிமாறப்படும் முறைகளை தருக.

……..

……..

……..

……..

……..

14. உணவின் ஆரோக்கியத்தன்மை தொடர்பாக கவனிக்க வேண்டிய விடயங்களை தருக.

……..

……..

……..

……..

15. உணவின் போசணைத்தன்மையை கூட்டுவதற்காக எடுக்கப்பட வேண்டிய நடவடிக்கைகளை தருக.

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

16. சமைக்கும் போது பயன்படுத்தப்படும் வித்தியாசமான முறைகளைத் தருக.

……..

……..

……..

……..

……..

……..

www.Musthanzir

……..

……..

17. சைவ உணவுப் பழக்கமுடையோருக்கு ஏற்றவாறு எவ்வாறு உணவைத் தயாரிக்கலாம்?

……..

……..

18. தட்டுப்பாடான உணவுகளை சேர்த்து வைக்கக்கூடிய நுட்ப முறைகளைத் தருக.

……..

19. குடும்கத்தின் ஊட்டத் தேவைக்காக எவ்வாறு வீட்டுத் தோட்டத்தை முகாமை செய்யலாம்?

……..

……..

20. உணவின் போசணைத்தன்மையை பாதிக்கும் சந்தர்ப்பங்களை தருக.

……..

……..

……..

21. உணவு உற்பத்தியின் போது பாதிப்பு ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களைத் தருக.

- ✓ விவசாய நிலத்தில் ஏற்படக் கூடிய பாதிப்புகள்

……..

……..

……..

- ✓ தொழிற்சாலைகளில் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகள்

……..

……..

……..

……..

M.H.M Musthanzir

22. உணவு கொண்டு செல்லலின் போது ஏற்படும் பாதிப்புக்களைத் தருக.

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

23. உணவு களஞ்சியப்படுத்தலின் போது ஏற்படும் பாதிப்புக்களைத் தருக.

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

24. உணவு தயாரிக்கும் போது பாதிப்பு ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களைத் தருக.

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

www.Musthanzir

25. உணவுப் பாவனையின் போது பாதிப்பு ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களைத் தருக.

……..

……..

……..

……..

26. உணவினை தெரிவு செய்யும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்களைத் தருக.

……..

……..

……..

27. உணவினைப் பேணும் முறைகளையும் உணவினையும் தருக.

பேணும் முறை	உணவு

M.H.M Musthanzir





28. மூதாதையர்கள் உணவைப் பாதுகாக்க பயன்படுத்திய நுட்ப முறைகளைத் தருக.

……

……

……

……

29. போசாக்குள்ள இடை உணவுகளைத் தருக.

……

……

……

……

30. எவ்வாறான நீரைப் பயன்படுத்த வேண்டும்?

……

……

……

……

www.Musthanzir

15 ஆரோக்கியமான உடற்றகைமையை விருத்தி செய்வோம்

01. உடற்றகைமை என்றால் என்ன?

……

……

02. உடற்றகைமையின் வகைகளைத் தருக.

……

……

03. உடற்றகைமை பண்பு/ காரணிகள்/ கூறுகள் என்றால் என்ன?

……

……

……

04. ஆரோக்கியத்தில் நேரடியாக தாக்கம் செலுத்தக்கூடிய உடல்சார் காரணிகள் எவை?

……

……

……

……

……

05. இதயம் மற்றும் சுவாசம் சார் தாங்குதிறன் என்றால் என்ன?

……

……

……

……

06. இதயம் மற்றும் சுவாசம் சார் தாங்குதிறனை விருத்தியாக்கும் செயற்பாடுகளைத் தருக.

……

……

……

……

M.H.M Musthanzir

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

……..

……..

……..

……..

……..

08. தசைகளின் தாங்குதிறன் என்றால் என்ன?

……..

……..

……..

……..



09. தசைகளின் தாங்குதிறனை விருத்தியாக்கும் செயற்பாடுகளைத் தருக.

……..

……..

……..

……..

10. தசைகளின் தாங்குதிறன் விருத்தியாக்குவதால் கிடைக்கும் நன்மைகளைத் தருக.

……..

……..

……..

……..

11. தசைவலு என்றால் என்ன?

……..

……..

12. தசைவலுவை விருத்தியாக்கும் செயற்பாடுகளைத் தருக.

……..

……..

……..

M.H.M Musthanzir

13. தசைவலு விருத்தியாக்குவதால் கிடைக்கும் நன்மைகளைத் தருக.

……..

……..

……..

……..

14. நெகிழும் தன்மை என்றால் என்ன?

……..

……..

……..

15. நெகிழும் தன்மையை விருத்தியாக்கும் செயற்பாடுகளைத் தருக.

……..

……..

……..

……..

……..

16. நெகிழும் தன்மையை விருத்தியாக்குவதால் கிடைக்கும் நன்மைகளைத் தருக.

……..

……..

……..

……..

……..

17. உடற் கட்டமைப்பு அல்லது உடற்கொள்ளளவு என்றால் என்ன?

……..

……..

……..

……..

……..

www.Musthanzir

18. அதன் வகைகளைத் தருக.

……..

……..

……..

……..

……..

19. சரியான உடற்கட்டமைப்பைப் பேனுவதற்கான செயற்பாடுகளைத் தருக.

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

20. சரியான உடற்கட்டமைப்பைப் பேனுவதால் ஏற்படும் நன்மைகளைத் தருக.

……..

……..

……..

……..

……..





www.Musthanzir

16 வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளை விருத்தி செய்வோம்

01. வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகள் அல்லது உளச் சமுகத்திறன் என்றால் என்ன?

……..

……..

02. வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகள் அல்லது உளச் சமுகத்திறன்களைத் தருக.

……..

……..

……..

……..

……..

03. பயனுள்ள தொடர்பாடல் என்றால் என்ன?

……..

……..

04. சிறந்த தொடர்பாடல் உள்ள ஒருவரிடம் காணப்படும் பண்புகளைத் தருக.

……..

……..

……..

……..

05. மனவெழுச்சி என்றால் என்ன?

……..

……..

06. மனவெழுச்சியின் வகைகளை உதாணத்துடன் தருக.

……..

……..

07. மனவெழுச்சி முகாமைத்துவம் என்றால் என்ன?

……..

……..

www.Musthanzir

08. மனவெழுச்சிக்கான துலங்களை வெளிக்காட்டுவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளைத் தருக.

……..

……..

……..

09. பரிவுணர்வு அல்லது பச்சாத்தாபம் என்றால் என்ன?

……..

……..

……..

……..

10. சமூக இசைவாக்கம் என்றால் என்ன?

……..

……..

……..

……..

11. உலக மக்களின் அன்புக்கு பாத்திரமானவர்கள் யாவர்?

……..

……..

……..

……..





www.Mkusthanzir

01. சுற்றாடல்சார் சவால்கள் என்றால் என்ன?

……..

……..

02. சுற்றாடல்சார் சவால்களை பட்டியலிடுக.



……..

……..

……..

……..

03. விபத்துக்கள் ஏற்படக்கூடிய இடங்களைத் தருக.

……..

……..

……..

……..

04. விபத்துக்களின் போது ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக்களைத் தருக.

……..

……..

05. விபத்துக்களைத் தவிர்ப்பதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகளைத் தருக.

……..

……..

……..

……..

06. விபத்துக்களின் போது ஏற்படும் சேதத்தை குறைப்பதற்கான நடவடிக்கைகளைத் தருக.

……..

……..

……..

……..

www.Musthanzir

07. விபத்துக்கள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்களைத் தருக.

……..

……..

……..

……..

08. அனர்த்தங்களுக்கு உதாரணம் தருக.

……..

……..

……..

……..

09. அனர்த்தம் காரணமாக ஏற்படும் இழப்புக்களைத் தருக.

……..

……..

……..

……..

10. அனர்த்தங்களின் போதான பாதிப்புக்களைக் குறைக்க மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகளைத் தருக.

……..

……..

……..

……..

11. குற்றச்செயல்கள் என்றால் என்ன? உதாரணமும் தருக.

……..

……..

……..

……..

12. துஸ்பிரயோகம் என்றால் என்ன?

……..

……..

www.Musthanzir

13. சிறுவர் துஸ்பிரயோகம் மற்றும் பாலியல் துஸ்பிரயோகங்களுக்கு உதாரணம் தருக.

……..

……..

……..

……..

14. துஸ்பிரயோகம் மற்றும் குற்றச்செயல்களிலிருந்து தற்காத்துக்கொள்ள மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகளைத் தருக.

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

15. துஸ்பிரயோகம் மற்றும் குற்றச்செயல்களால் ஏற்படும் பாதிப்புக்களைத் தருக.

……..

……..

……..

……..

……..

16. போதைப்பொருட்களுக்கு உதாரணம் தருக.

……..

……..

……..

……..

www.Musthanzir

17. இப்பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் பாதிப்புக்களைத் தருக.

……..

……..

……..

……..

18. போதைப்பொருள் பாவணையிலிருந்து தவிர்ந்துகொள்ள மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகளைத் தருக.

……..

……..

……..

……..

19. நோய்களின் வகைகளைத் தந்து உதாரணத்துடன் விளக்குக.

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

20. தொற்றா நோய்கள் காரணமாக ஏற்படும் விளைவுகளைத் தருக.

……..

……..

……..

……..

……..

www.Musthanzir

21. நோய்களைத் தவிர்த்துக்கொள்ளவும் இழப்புக்களைக் குறைப்பதற்குமான வழிமுறைகளைத் தருக.

……..

……..

……..

……..

……..

22. சுற்றாடல் சவால்களை வெற்றிகொள்ள வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டிய திறன்களைத் தருக.

……..

……..

……..

……..

……





18 அன்றாடம் எதிர்கொள்ளும் விபத்துக்களுக்கான முதலுதவிகளை அறிந்துகொள்வோம்



01. முதலுதவி என்றால் என்ன?

……

……

……

02. முதலுதவி வழங்குவதன் நோக்கங்கள் எவை?

……

……

……

03. முதலுதவியின் அடிப்படைத் தத்துவங்களையும் அவை வழங்கப்படும் சந்தர்ப்பங்களையும் தருக.

✓ **சுவாச வழி (A - Airway)**

- **மூச்சுப் பாதை அடை பட்டிருப்பின் திறந்து விடுதல்.**



……

……

……

✓ **சுவாசம் (B - Breathing)**

- **அவசியமாயின் செயற்கைச் சுவாசம் வழங்குதல்**

……

……

……



www.Musthanzir

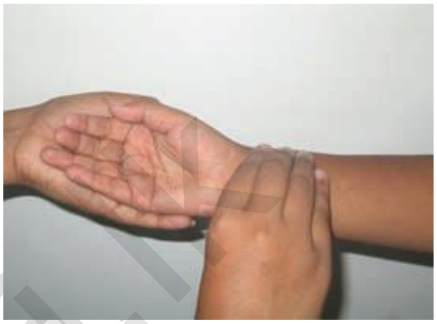
✓ **குருதிச் சுற்றோட்டம் (C - Circulation)**

- **குருதிச் சுற்றோட்டம் ஒழுங்காக இடம்பெறுவதை உறுதிப்படுத்தல்**

……..

……..

……..





✓ **உபாதைகள் (D - Defomity)**

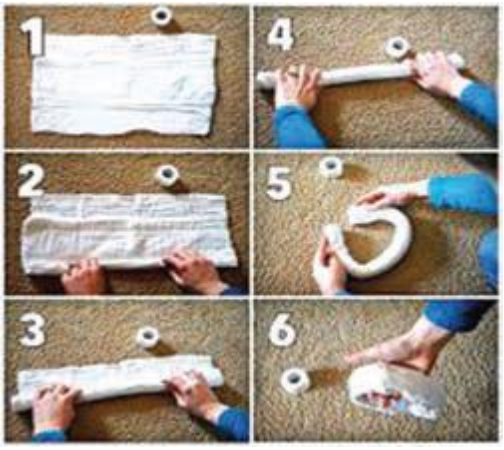
- ஏற்பட்டுள்ள உபாதையின் தன்மையை நன்கு பரீட்சித்துப் பார்த்து விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும். அந்நிலைமைக்குப் பொருத்தமான வகையில் முதலுதவி வழங்கப்படல் வேண்டும். முள்ளந்தண்டுக்குப் பாதிப்பு ஏற்பட்டிருப்பதாக அல்லது என்பு முறிவடைந்திருப்பதாக சந்தேகமேற்படின் மிகவும் அவதானத்துடன் அந்த இடங்களை அசைக்காமல் வைத்திருக்க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

……..

……..

……..





www.mscha.lk

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

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

……..

……..

……..



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







✓ **செயற்கைச் சுவாசம்**

……..

……..

……..



04. முதலுதவி வழங்குபவருக்கு இருக்க வேண்டிய பண்புகள் எவை?

……..

……..

……..

……..

05. முதலுதவி வழங்கும் போது விஷேடமாக கவனிக்க வேண்டிய விடயங்களை தருக.

……..

……..

……..

……..

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

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

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

www.Musthanzir.lk

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





06. முதலுதவி வழங்க வேண்டிய சந்தர்ப்பங்களை தந்து விளக்குக.

- **மயக்கமேற்படும்போது**

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

✓ **பாம்பினாலோ அல்லது வேறு பிராணிகளாலோ தீண்டப்பட்ட போது**

……..

……..

……..

……..

WWW.MUSTH.LK

✓ **குளவி அல்லது தேனீ கொட்டியபோது**

……..

……..

……..

……..

✓ **மின்தாக்கத்திற்குட்பட்டபோது**

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

✓ **தீக்காயத்திற்குட்பட்டபோது**

- வைத்தியசாலைக்கு அழைத்துச் செல்லல் வேண்டும்.

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

www.Musthanzir



✓ **காயம் ஏற்பட்டபோது**

……..

……..

……..

……..

……

✓ **தொண்டையில் ஏதேனுமொன்று சிறைப்பட்டபோது**



……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..



www.MusthanZir

✓ **மூக்கில் யாதேனுமொன்று சிறைப்பட்டபோது**

……..

……..

……..

……..

✓ **நீரில் மூழ்கியபோது**

……..

……..

……..

……..

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

தொலைபேசி இலக்கம் - 0758424573

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

எனது அன்பு மாணவர்களின் நலனை மட்டும் என்றும் எதிர்பார்த்தவனாக.

www.ikshanzir

Thank you…