சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
செயலட்டை

www.lkedu.lk

தரம்
06

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

வலயக் கல்வி அலுவலகம் - கல்முனை

உள்ளடக்கம்

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

www.ikeotk

01 ஆரோக்கியமாகவும் மகிழ்ச்சிகரமாகவும் வாழ்வோம்

✓ சுகாதார எண்ணக்கரு



01. ஆரோக்கியமான வாழ்வு என்றால் என்ன?

……..

……,……

02. ஆரோக்கியம் அல்லது சுகாதாரத்திற்குள் உள்ளடங்கும் அம்சங்கள் எவை?

…….…… ……

…….…… ……

உடல் நலம் (Physical well - being)

01. உடல் சார்ந்த நல்வாழ்வு என்றால் என்ன?

……..

……,……

02. சிறந்த உடல் நலத்தைப் பேணுவதற்கு அவசியமான காரணிகளைத் தருக.

…….…… ……

…….…… ……

…….…… ……

…….…… ……

03. தூய்மையான வளியைப் பேணுவதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் எவை?

……..

……,……

……..

……,……

www.Musthanzir

04. அசுத்தமான இடங்களில் எவற்றைப் பாவிப்பதன் மூலம் நுரையீரல் பாதிப்பைக் குறைக்கலாம்?

……..…….

05. அசுத்தமான வளியை சுவாசிப்பதனால் எவ்வகையான நோய் ஏற்படும்?

……..…….

06. வளி மாசடைதலை எவ்வாறு குறைக்கலாம்?

……..……. …….

07. நீர் ஏன் அவசியமாகும்?

……..……. …….

……..…….

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

……..…….

09. சுத்தமான நீரை பெறும் வழிமுறைகளைக் தருக.

……..……. …….

10. ஆரோக்கியம் தொடர்பாக விசேடமாக கவனம் செலுத்த வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

……..

……,……

……..

……,……

……..

11. நீர் மற்றும் சுத்தம் தொடர்பான எண்ணக்கருக்களை குறிப்பிடுக.

✓ **WASH**

……..……. …….

……..…….

WWW.Musthanzir

உங்கள் அறிவுக்கு - கைகழுவும் சரியான முறை

- ✓ உங்கள் நகங்களைச் சீராக வெட்டிச் சுத்தமாக வைத்திருங்கள்
- ✓ சுத்தமான நீரில் கைகளை நனையுங்கள்
- ✓ கைகளின் முழு மேற்பரப்பும் மூடப்படும் அளவுக்குச் சவர்க்காரம் இடுங்கள்
- ✓ கீழ்வரும் படிமுறைகளுக்கமைய, கைகளைக் கழுவுங்கள்
    - கைகள் இரண்டையும் ஒன்றாக சேர்த்து தேய்க்கவும்
    - கைகளின் வெளிப் புறப்பாகங்களைத் தேய்க்கவும்
    - விரலிடுக்குகளை நன்றாகத் தேய்க்கவும்
    - விரல்களின் பின்புறத்தை நன்றாகத் தேய்க்கவும்
    - பெருவிரலின் வெளிப்பகுதியை நன்கு தேய்க்கவும்
    - விரல் நுனிகளால் உள்ளங்கைகளைப் பலமாகத் தேய்க்கவும்
- ✓ மீண்டும் சுத்தமான நீரில் கைகளை நன்கு கழுவவும்
- ✓ சுத்தமான துணியால் அல்லது கடதாசியினால் துடைத்துக் கையை நன்கு உலர விடவும்



12. உணவைத் தெரிவு செய்யும் போது கவனத்தில் கொள்ளவேண்டிய விடயங்கள் எவை?

……..

……,……

……..

……,……

……..

13. **விளையாட்டுக்கள் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதனால் கிடைக்கும் நன்மைகளை தருக.**

……..

……,……

……..

……,……

……..

14. **தினமும் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டிய நேர அளவு யாது?**

……..

15. **பிள்ளைகள் ஒரு நாளைக்கு எத்தனை மணித்தியாலங்கள் நித்திரை செய்ய வேண்டும்?**

……..

16. **சிறந்த சுற்றாடலின் இலட்சணங்கள் எவை?**

……..

……,……

……..

……,……

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

1. வகைப்படுத்தல் (Seiri)

- ✓ சுற்றாடலில் காணப்படும் தேவையற்ற பொருள்களை இனங்கண்டு, அகற்றுதல்.

2. ஒழுங்குபடுத்தல் (Seiton)

- ✓ தேவையான பொருள்களை வகைப்படுத்தி, பொருத்தமான இடத்தில் முறையாக அடுக்குதல்

3. தூய்மைப்படுத்தல் (Seiso)

- ✓ தூசுகள் குப்பைக் கூழங்கள் அற்ற வகையில் தினமும் தூய்மைப்படுத்தல்

நியமப்படுத்தல் (Seiketsu)

- ✓ தூய்மையாகப் பராமரிக்கும் வழிமுறைகளை ஒழுங்குபடுத்தல்.

5. ஒழுங்காகப் பேணுதல் (Shitsuke)

- ✓ மேலே குறிப்பிட்ட நான்கு வழி முறைகளையும் ஒழுங்காகத் தொடர்ந்து தக்கவைத்தல்

www.lkstanzir

17. உடல் நலத்தைத் தீர்மானிக்கும் காரணிகளை தருக.

……..…… ……..……

……..…… ……..……

……..……

18. போசணை மட்டம் என்றால் என்ன?

……,……

……..

……,……

19. மிகையூட்டம் என்றால் என்ன?

……,……

……..

……,……

20. மிகையூட்டம் ஏற்படுவதற்குரிய காரணங்களைத் எவை?

……,……

……..

……,……

……,……

21. மிகையூட்டத்தினால் ஏற்படும் விளைவுகள் எவை?

……..…… ……..……

……..……

22 குறையூட்டம் என்றால் என்ன?

……,……

……..

23. குறையூட்டம் ஏற்படுவதற்குரிய காரணங்கள் எவை?

……..…… ……..……

……..…… ……..……

24. குறையூட்டத்தினால் ஏற்படும் விளைவுகளைத் எவை?

……..…… ……..……

25. சீரான போசணை மட்டத்தை அளவிடுவதற்கு தேவையான அம்சங்கள் எவை?

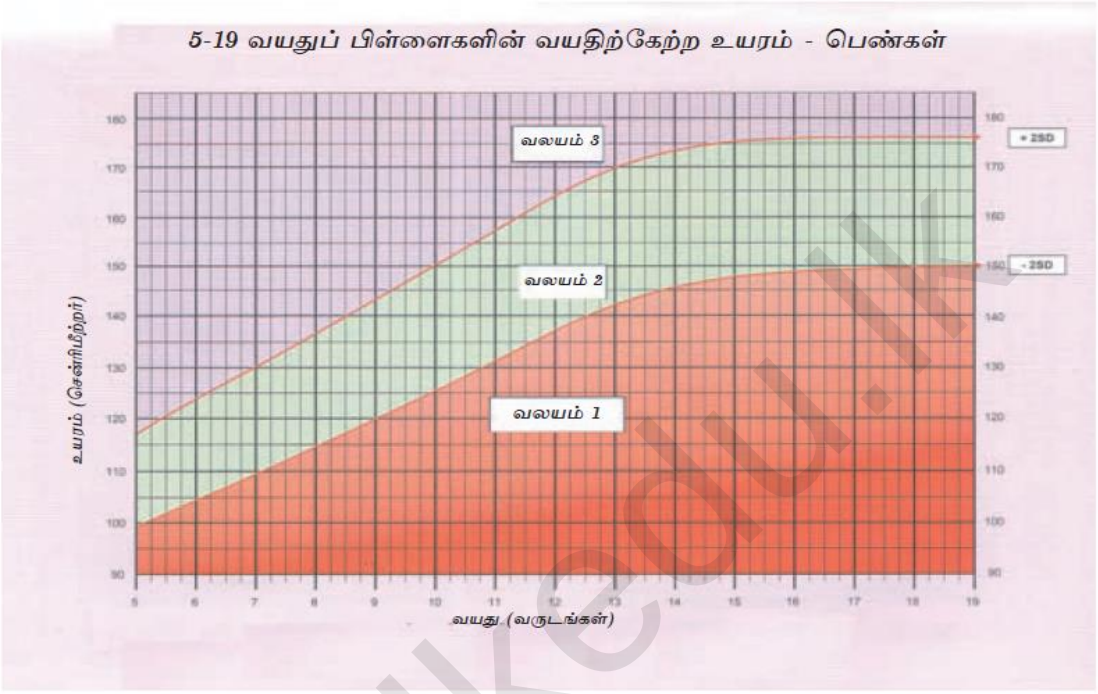
……..…… ……..……

……..……

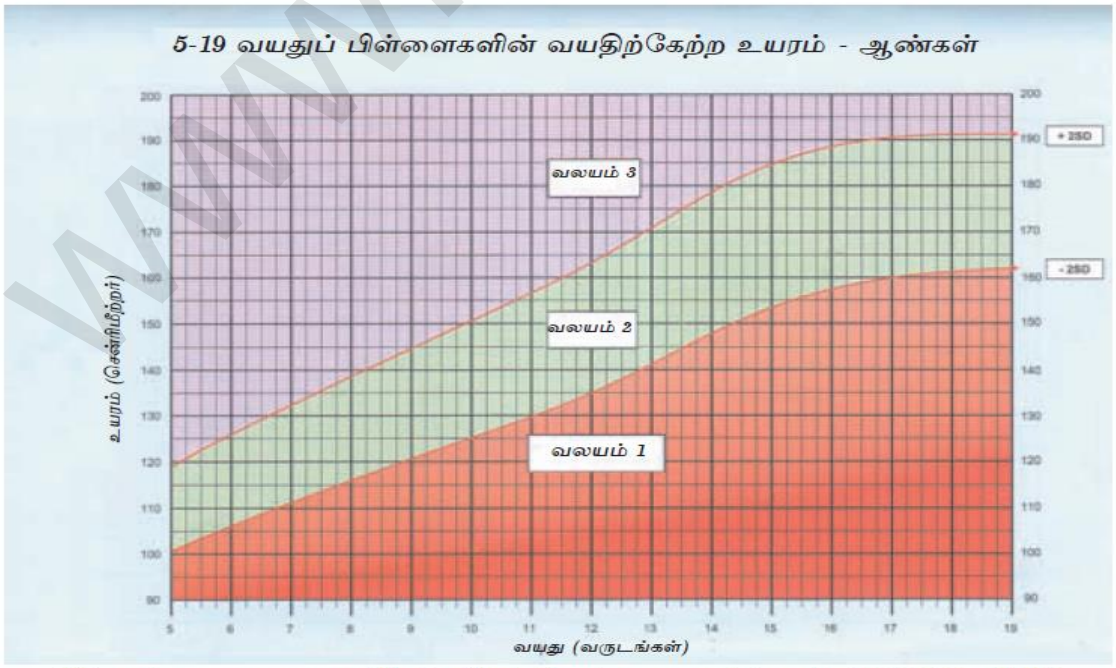
M.H.M Musthanzir

➢ உயரம் (Height)

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



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



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

www.ikeu.lk

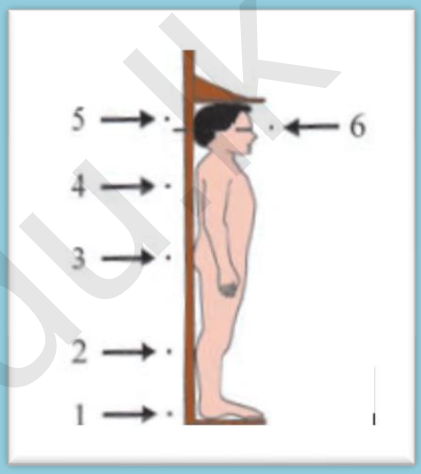
- மேற்குறித்த அட்டவணைக்கு ஏற்ப உயரம் செம்மஞ்சள் வலயத்தினுள் காணப்படுமாயின் அந்த நிலை "குறள் நிலை" எனப்படும்.

உங்கள் அறிவுக்கு

உயரத்தை அளத்தல்

✓ உபகரணம் - சுவரில் பொருத்தப்பட்ட மீற்றர் அளவுகோலைப் பயன்படுத்தி உயரத்தை அளந்து கொள்ளலாம்

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



➢ உடற்றிணிவுச்சுட்டி (BMI)

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

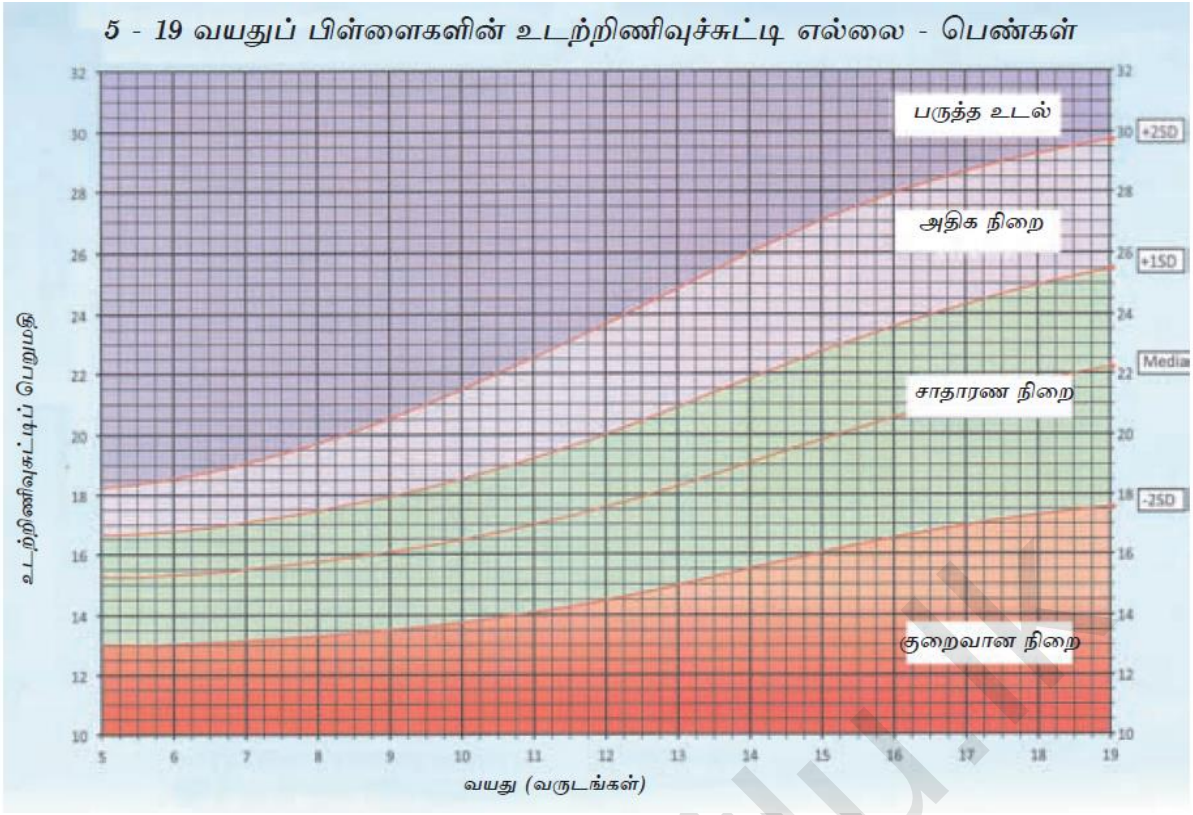
$$\text{உடற்றிணிவுச்சுட்டி BMI} = \frac{\text{திணிவு (kg)}}{\text{உயரம் (m)} \times \text{உயரம் (m)}}$$

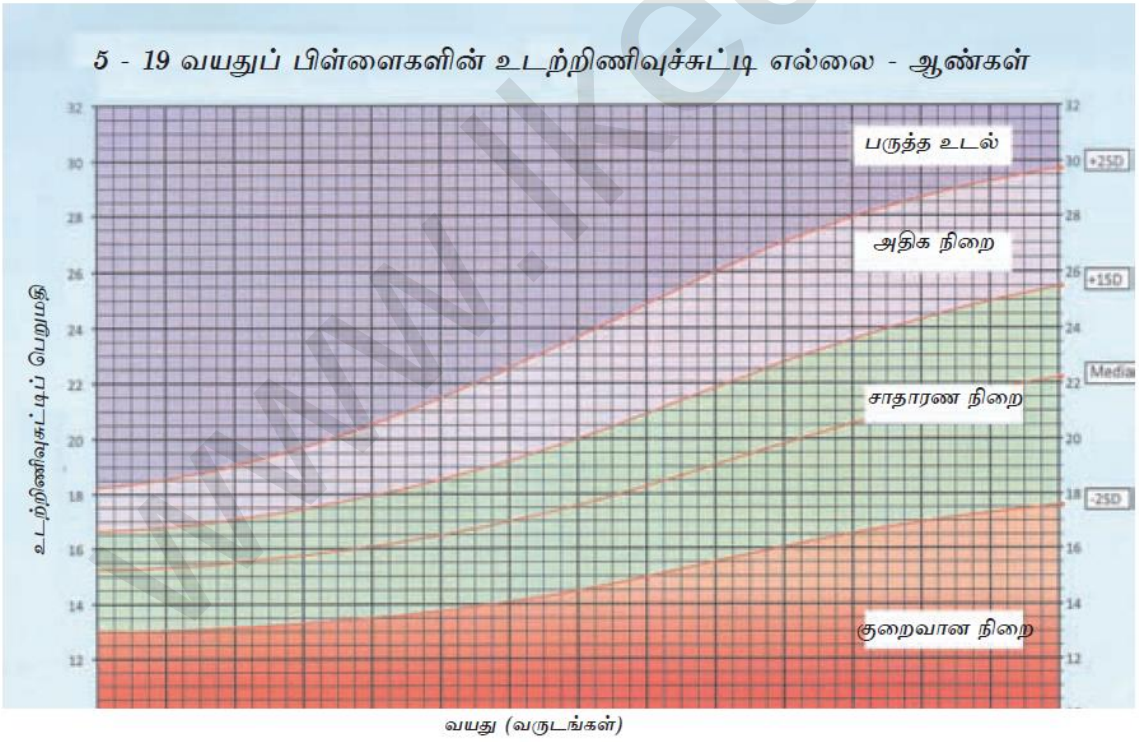
உதாரணம்: உங்களது திணிவு 29 கிலோகிராம் (kg) எனவும், உயரம் 1.4 மீற்றர் (m) எனவும் கருதுவோம். பின்வரும் சமன்பாட்டின்படி உங்களது உடற்றிணிவுச் சுட்டியைக் கணித்துக்கொள்வோம்.

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

ஆசிரியரின் உதவியுடன் கணிக்கவும்

www.lkedu.lk





www.ikeduk.lk

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

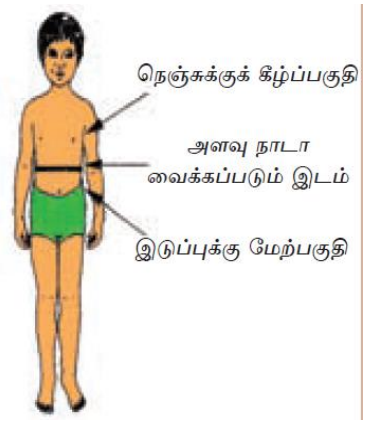
போசணை மட்டம்	ஆசிய அளவீடு kgm^{-2}	சர்வதேச அளவீடு kgm^{-2}
குறைவான நிறை (தேய்வு) (Wasting)	< 18.5	< 18.5
சாதாரண நிறை (Normal Level)	18.5 – 22.9	18.5 – 24.9
அதிக நிறை (Over weight)	23.0 – 26.9	25.0 – 29.9
பருத்த உடல் (Obesity)	> 27.0	> 30.0

➢ இடுப்புச்சுற்றளவு (Waist circumference)

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

இப் பெறுமானம் 0.5 க்கு குறைவாக இருக்க வேண்டும்

➢ உங்களது உயரத்தின் அரைவாசிக்குக் குறைவான இடுப்பளவை கொண்டிருத்தலே பொருத்தமானதாகும்.



26. உடற்தகமை என்றால் என்ன?

……,……

……..

27. உடற் சமநிலையைச் சரியாக பேணுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

……,……

……..

www.mkeethanjir

28. உங்களது உடலின் அழகான தோற்றத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் எவை?

……..…… ……..……

……..…… ……..……

……..……

உள நலம் (Mental well - being)

01. உள ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன?

……,……

……..

……,……

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

……,……

……..

……,……

……..

……,……

03. விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

……..

……,……

……..

……,……

04. ஆக்கச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது எமக்குக் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

……..

……,……

……..

……,……

M.H.M Musthanzir

05. ஆரோக்கியமான பொழுதுபோக்குகள் சில தருக?

……..

……,……

06. எளிய வாழ்க்கை முறை என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

……..

……,……

07. நேர முகாமைத்துவம் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

……..

……,……

08. நேர முகாமைத்துவத்தைப் பேண நாம் செய்யக் கூடியவை எவை?

……..

……,……

……..

……,……

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

09. தியானம் செய்வதன் மூலம் எமக்குள் விருத்தியடையும் பண்புகள் எவை?

…….. ……..

……..

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

…….. ……..

…….. ……..

…….. ……..

…….. ……..

…… ……..

www.kalmunai.com

11. தன்னம்பிக்கை என்பது யாது?

……,……

12. தன்னம்பிக்கையுடைய ஒருவர் தன்னை மதிப்பீடு செய்ய வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

……,……

13. உங்கள் பெறுமதியையும் நம்பிக்கையையும் கூட்டுபவை எவை?

……,……

14. தீர்மானமெடுக்கல் அல்லது முடிவெடுத்தல் என்றால் என்ன?

……,……

……..

……,……

15. நாம் எவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் தீர்மானம் அல்லது முடிவுகளை எடுக்கக் கூடாது?

……,……

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

……,……

……..

……,……

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

……,……

……..

……,……

18. மாணவர்களுக்கு மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தக் கூடிய நிகழ்வுகளுக்கு உதாரணம் தருக?

……,……

……..

……,……

……..

www.Musthanzir

19. மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கு நாம் வேண்டியவை எவை?

……,……

……..

……,……

……,……

……..

……,……

20. சிறந்த சிந்தனையாற்றல் என்பது யாது?

……,……

……..

……,……

21. மனவெழுச்சி என்பதை விளக்குக?

……,……

……..

22. எம்மில் தோன்றும் தீய விதமான மனவெழுச்சிகள் எவை?

……,……

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

……,……

……..

……,……

……,……

……..

……,……

24. சுய ஒழுக்கம் என்பதால் யாது கருதப்படுகின்றது?

……,……

……..

……,……

www.Musthanzir



சமூக நலம் (Social well - being)

01. நாம் ஆரோக்கியத்தைப் பேண பின்பற்ற வேண்டிய பண்புகள் எவை?

……,……

……..

……,……

……,……

……..

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

……..…… ……

……..…… ……

……..…… ……

……..…… ……..

03. சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பு என்றால் என்ன?

……,……

……..

……,……

04. சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகளை பேணுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள் எவை?

……,……

……..

……,……

……,……

……..

05. சிறந்த பயனுள்ள தொடர்பாடளுக்கு நாம் கருத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

……,……

……..

M.H.M Musthanzir

06. பரிவுணர்வு என்பதை விளக்குக.

……,……

……..

07. பரிவுணர்வுடைய ஒருவருக்கு இருக்க வேண்டிய பண்புகள் எவை?

……,……

……..

……,……

……,……

……..

……,……

08. நெகிழும் தன்மை என்றால் என்ன?

……,……

……..

09. தலைமத்துவமுள்ள ஒருவரிடம் இருக்க வேண்டிய முக்கிய பண்பு என்ன?

……,……

……..

……,……

……,……

……..

M.H.M Musthanzir



ஆன்மிக நலம் (Spiritual well - being)

01. ஆன்மீக நலத்திற்குத் தேவையான பண்புகள் எவை?

……,……

……..

……,……

……,……

……..

……,……

……,……

……..

……,……

02. ஆன்மீக நலனின் பெறுபேறுகள் எவை?

……,……

……..

……,……

03. ஆன்மீக நலன் உள்ள ஒருவரிடம் காணப்படும் பண்புகள் எவை?

…… ……

…… ……

…… ……

…… ……..



M.H.M Musthanzir

02 தேவைகளையும் விருப்பங்களையும் இனங்காண்போம்

01. மானிடத் தேவை என்றால் என்ன?



……..

……,……

02. அடிப்படைத் தேவை என்றால் என்ன?

……..

……,……

03. அடிப்படைத் தேவைகள் எவை?

……..…… ……..……

……..……

04. மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகளில் முதன்மையானது எது?



……..……

05. வளி எவ்வாறு மாசடைகிறது?

……..

……,……

06. நன்னீரைப் பெற்றுக்கொள்ளும் நீர் முதல்கள் எவை?

……..…… ……..……

……..…… ……..……

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

……..…… ……..……

……..……

08. உணவின் தொழிற்பாடுகளைத் தருக.

……..…… ……..……

……..…… ……..……



www.Musthanzir

09. மனிதனின் வீட்டுத் தேவையின் படிமுறை வளர்ச்சியை தருக.






10. பௌதீகத் தேவைகளைத் தருக.

……..…… ……..

……..…… ……..

11. உள சமூகத் தேவைகளைத் தருக.

……..…… ……..

……..…… ……..

12. விருப்பங்கள் என்றால் என்ன?

……,……

……..

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

……,……

……..

……,……

……,……

……..

……,……

M.H.M Musthanzir

14. விருப்பங்களுக்கு முன்னுரிமை கொடுப்பதால் ஏற்படும் பாதகமான விடயங்கள் எவை?

……,……

……..

……,……

……,……

15. நாம் நற்பிரஜையாக வாழ்வதற்கான எமது கடமையையும் பொறுப்புக்களும் எவை?

……,……

……..

……,……

……,……

……..

……,……





www.Musthanzir

03 சரியான கொண்ணிலைகளினூடாக எமது ஆளுமையை மேம்படுத்திக் கொள்வோம்

01. சரியான கொண்ணிலை என்றால் என்ன?

……,……

……..

……,……

02. சரியான கொண்ணிலைகள் பேணப்பட வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

……,……

……..

……,……

03. ஒருவரின் வெளித்தோற்றத்தை வசீகரமாக்கும் அம்சங்கள் எவை?

……,……

……..

……,……

……,……

……..

……,……

……,……

……..

04. சரியாக நிற்கும் நிலையை விளக்குக.

……,……

……..

……,……

……,……

05. சரியாக நிற்றலின் கொண்ணிலைகளைத் தருக.

……,……

……..

……,……

……,……

……..

www.Musthanzir

06. நிமிர்ந்து நிற்றலின் போது கவனிக்க வேண்டியவை?

……,……

……..

……,……

……,……

……..

……,……



07. நாம் நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

……,……

……..

……,……

08. இலகுவாய் நிற்றலின் போது கவனிக்க வேண்டியவை எவை?

……,……

……..

……,……

……,……

……..

……,……

……..

……,……

……,……

04. இலகுவாக நிற்கும் நிலை கையாளப்படும் சந்தர்ப்பமொன்று தருக?

……,……

05. சௌகரியமாய் நிற்றலின் போது கவனிக்க வேண்டியவை எவை?

……,……

……..

……,……

……,……

……..

www.Musthanir

06. சௌகரியமாக நிற்கும் கொண்ணிலை பயன்படுத்தப்படும் சந்தர்ப்பமொன்று தருக?

……,……

07. சரியான நடத்தலினை விளக்குக.

……,……

……,……

……..

08. சரியான கொண்ணிலையில் கதிரையில் அமரும் விதத்தை விளக்குக.

……,……

……,……

……..

……,……

……,……

……..

……,……

……,……

……..

09. பாரமொன்றை உயர்த்தும் போது செய்யக்கூடாதவை?

……,……

……,……

……..

10. உபகரணங்களைத் தள்ளும் போதும் இழுக்கும் போதும் கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை எவை?

……,……

……,……

……..

www.Musthanzir

11. பிழையான கொண்ணிலைகள் காரணமாக ஏற்படக் கூடிய பாதிப்புக்கள் எவை?

……,……

……,……

……..

……,……

……,……

……..

12. பிழையான கொண்ணிலை ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் எவை?

……,……

……,……

……..

……,……

……,……

……..

……,……

……,……

……..

……,……

……,……

……..





www.Musthanzir

04 ஓய்வு நேரத்தை மகிழ்ச்சிகரமாக்க விளையாடுவோம்

01. விளையாட்டுச் செயற்பாடுகள் என்றால் என்ன?

……,……

……,……

……

02. விளையாட்டுக்களின் வகைகளைத் தருக.



……,……

……,……

……

03. விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதால் கிடைக்கும் உடல் ரீதியான நன்மைகள் எவை?

……,……

……,……

……..

……,……

……,……

……..

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

……,……

……,……

……..

……,……

……,……

……..





www.Musthanir

➢ சிறு விளையாட்டுக்கள் (Minor games)

01. சிறு விளையாட்டுக்கள் என்றால் என்ன?

……,……

……,……

……..

02. சிறு விளையாட்டுக்களின் இயல்புகளைத் தருக.

……,……

……,……

……..

03. தனியாக விளையாடக்கூடிய விளையாட்டுக்கள் சில தருக?

……,……

……,……

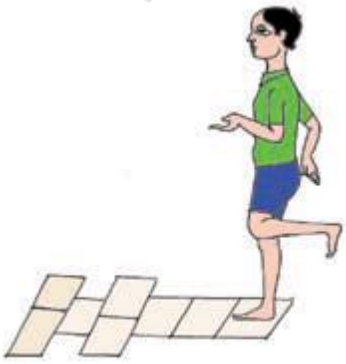
……..





04. இருவர் சேர்ந்து விளையாடக்கூடிய விளையாட்டுக்கள் சில தருக.

…….. ……





www.Musthanzir

05. சிலருடன் சேர்ந்து அல்லது குழுவாக விளையாடும் விளையாட்டுக்கள் சில தருக.

……..…… ……

➢ உப விளையாட்டுக்கள் (Lead up Games)

01. உப விளையாட்டுக்கள் என்றால் என்ன?

……,……

……..



ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் (Organaized Games)

……,……

……..

01. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களின் இயல்புகள் எவை?

……,……

……..

……,……

……..

02. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களுக்கு உதாரணம் தருக?

…….…… ……

…….…… ……

…….…… ……

…….…… ……

www.Musthanzir

➢ வொலிபோல் (Volley ball)



01. வொலிபோல் விளையாட்டு ஆரம்பமான இடம் எது?

✓ ……..

02. வொலிபோல் விளையாட்டு உலகத்தில் எத்தனையாம் ஆண்டு யாரால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது?

✓ ……..

03. வொலிபோல் விளையாட்டானது இலங்கையில் எப்போது யாரால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது?

✓ ……

04. இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டு எது?

✓ ……..
✓ ……..

05. வொலிபோல் விளையாடத் தேவையானவைகள் எவை?

……,……

……..

……,……

……..

……,……

……..

06. வொலிபோல் விளையாட்டில் ஓரணியில் பங்குபற்றும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?

✓ ……

07. வொலிபோல் விளையாட்டில் எவ்வாறு புள்ளிகள் வழங்கப்படுகின்றன?

✓ ……

08. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்களை தருக.

……..…… ……

……..…… ……

……..…… ……

M.H.M Musthanzir

09. வொலிபோல் மைதானத்தை அளவீடுகளோடு தருக.

வொலிபோல் விளையாட்டின் பாத அசைவுச் செயற்பாடுகள்

……,……

……..

……,……

……..

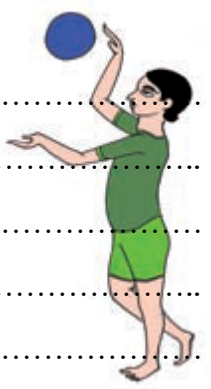
……,……

……..

வொலிபோல் விளையாட்டில் பந்துடன் பரீட்சயமாதல்

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

தனியாகச் செய்யக் கூடிய செயற்பாடுகள்.



……,……

……..

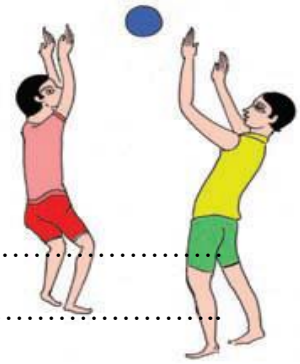
……,……

……..

……,……

……..

www.Musthanzir



சோடியாக இணைந்து செய்யக் கூடிய செயற்பாடுகள்

……,……

……..

……,……

……..

……,……

……..

குழுவாக இணைந்து செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள்

……,……

……..

……,……

……..

……,……

……..





www.musthanzir

➢ வலைப்பந்தாட்டம் (Net ball)



01. வலைப்பந்தாட்டம் முதன் முதலில் ஆரம்பிக்கப்பட்ட நாடு எது?

✓ ……..

02. வலைப்பந்து விளையாட்டை இலங்கைக்கு அறிமுகப்படுக்கியவர் யார்?

✓ ……..
✓ ……..
✓ ……..

03. வலைப்பந்து விளையாடத் தேவையானவை எவை?

……,……

……..

……,……

04. வலைப்பந்தாட்டத்தில் எவ்வாறு புள்ளிகள் வழங்கப்படுகின்றன?

……,……

05. ஓர் அணியில் விளையாடும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?

……,……

……..

06. வலைப்பந்தாட்ட மைதானத்தை அளவீடுகளோடு தருக.

07. அதிகளவு பரப்பு தூரத்தில் விளையாடக்கூடிய வீரர் யார்?

……..

M.H.M Musthanzir

08. வலைப்பந்தாட்ட திறன்களை தருக.

……..…… ……

……..…… ……

……..……

வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் அசைவுக்காகப் பாதங்களைப் பரீட்சயமாக்கிக் கொள்ளல்

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

……,……

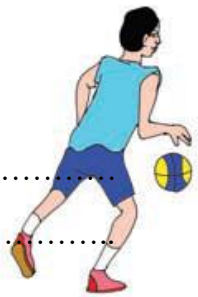
……..

……,……

……..

வலைப்பந்து விளையாட்டில் பந்துடன் பரீட்சயமாதல்

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



தனியாகச் செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள்

……,……

……

……,……

சோடியாக இணைந்து செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள்

……,……

……..

……,……

……..





M.H.M Musthanzir

குழுவாக செய்யக்கூடியதான செயற்பாடுகள்

……,……

……..

……,……

……



➢ காற்பந்தாட்டம்

01. காற்பந்தாட்டத்தை ஆரம்பித்த நாடு எது?

✓ ……

02. காற்பந்தாட்டம் உலகம் முழுவதும் பிரசித்தி பெற உதவியவர்கள் எந்த நாட்டவர்கள்?

✓ ……

03. இலங்கையில் எந்த ஆண்டில் காற்பந்தாட்டம் ஆரம்பமானது?

……..

……,……

……..

04. காற்பந்து விளையாட்டுக்குத் தேவையானவை எவை?

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

05. ஆட்டத்தின் கால அளவு.

……..

06. காற்பந்தாட்டத்தில் எவ்வாறு புள்ளி வழங்கப்படுகின்றது?

……..



www.Musthanzir



07. உதைபந்தாட்ட ஆட்டத்தின் திறன்கள்.

……..…… ……

……..…… ……

……..…… ……

……..……

காற்பந்தாட்டத்தின் பாத அசைவுகளை பரீட்சயமாக்கிக் கொள்ளல்

……..

……,……

……..

……..

……,……

……..



பந்தை உதைப்பதற்குப் பாதத்தைப் பரீட்சயப்படுத்திக் கொள்ளல்

……..

……,……

……..

……..

……,……

……..

✓ மைதான அளவீடு.

……..

……,……

……..

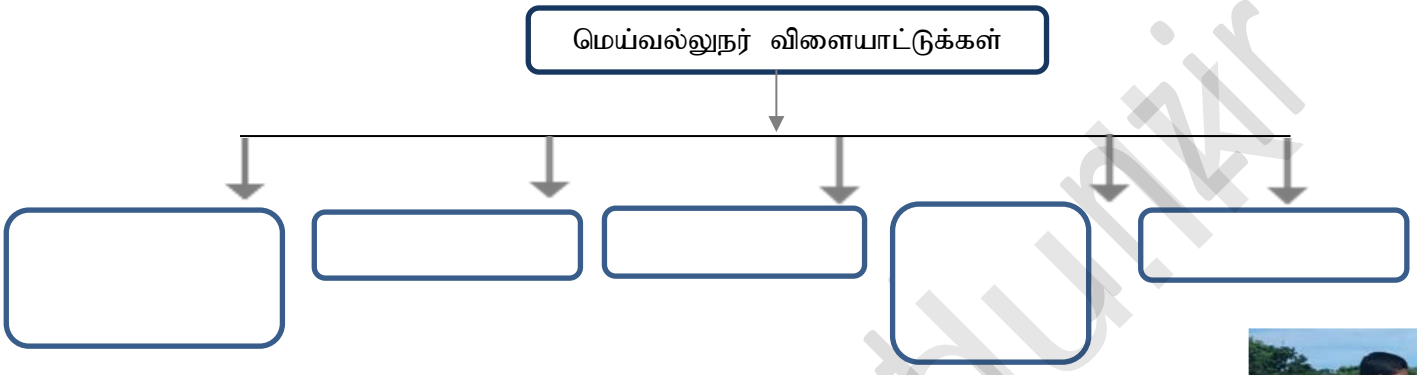
www.lkéthanzir

05 மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களின் அடிப்படைத் திறன்களை விருத்தி செய்வோம்

மெய்வல்லுநர் விளையாடுக்களைக் கட்டுப்படுத்தும் அமைப்பு.

- .....

மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களின் வகைகள்.



நடத்தல்



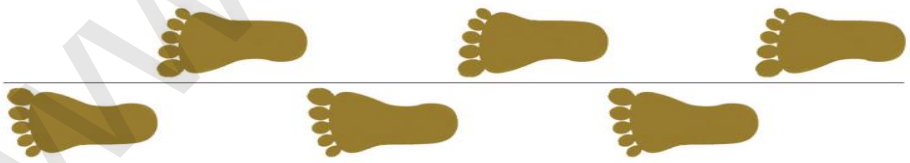
01. சரியான நடத்தலினால் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

.....

.....

.....

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



ஓடுதல்

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



www.Musthanzir

ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளின் வகைகளை அட்டவணைப்படுத்துக.

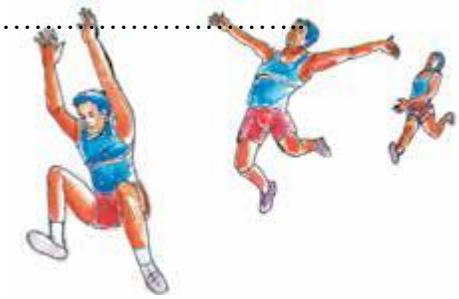
➢ பாய்தல்

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

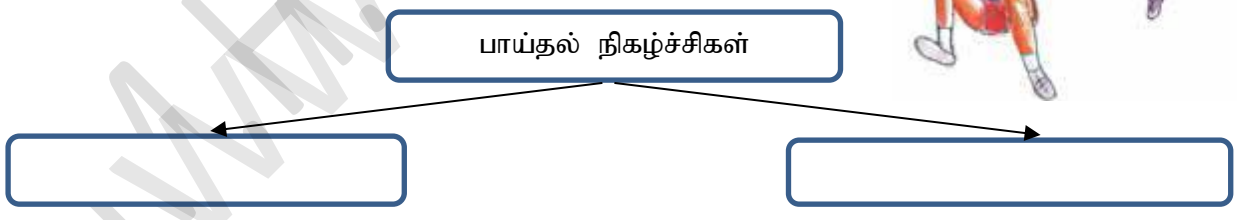
……..

……,……

……



பாய்தல் நிகழ்வுகளின் வகைகள்.



……..……

……..



……

……

www.Musthanzir

➢ எறிதல்

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

……..

……,……

……..

எறிதல் நிகழ்வுகளின் வகைகள்

எறிதல் நிகழ்ச்சிகள்









www.Muthanzir.com

06 விளையாட்டு விதிமுறைகளை மதித்து விளையாடுவோம்

01. விளையாட்டு விதிமுறைகள் என்றால் என்ன?

……..

……,……

02. விளையாட்டு ஒழுக்க நெறிகள் என்றால் என்ன?

……..

……,……

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

……..

……,……

……..

……..

……,……

……..

04. விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதனால் விளையாட்டு வீரர்களிடம் காணப்படும் நற்பண்புகளைத் தருக.

……..

……,……

……..

……..

……,……

……..

M.H.M Musthanzir

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

……..

……,……

……..

……..

……,……

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

……..

……,……

……..

……..

……,……

07. விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்கங்களை பேணுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

……..

……,……

……..

……..

……,……

www.Musthanzir

07 ஆரோக்கியமாக வாழ சரியான உணவு முறைகளைக் கடைப்பிடிப்போம்

01. உடலுக்கு உணவு ஏன் அவசியம்?

……..

……,……

……..

……..

……,……

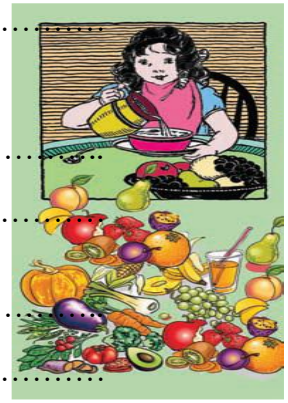
……..

……,……

……..

……..

……,……



02. போசணைகளின் இரண்டு வகைகளும் எவை?

……..

……,……

03. மா போசணைகள் எவை?

……..

……,……

04. நுண் போசணைகள் எவை?

……..

……,……

05. எமது உடலுக்கு தேவையான பிரதான உணவின் ஆறு வகைகளும் எவை?

……..

……,……

……..

……..

……,……





M.H.M Musthanzir

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

உணவு வகைகள்	போசணைப் பதார்த்தங்கள்	போசணைப் பதார்த்தங்கள்

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



- பிரதான உணவு வேளையொன்றில் உணவைப் பெற்றுக்கொள்ளும் போது கவனத்திற் கொள்ளப்பட வேண்டிய விடயங்கள்

……

……,……

……..

……..

……,……

08. உணவில் பல்வகைமையை ஏற்படுத்தக்கூடிய வழிமுறைகளைத் தருக.

……..

……,……

……..

M.H.M Musthanzir

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

……..

……,……

……..

……..

……,……

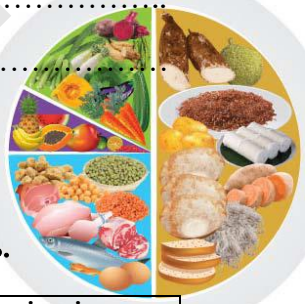
……..

……,……

……..

……

……,……



10. உணவுத் தெரிவின் போது கவனமெடுக்க வேண்டிய விடயங்களைத் தருக.

உணவு வகை	கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்

M.H.M Musthanzir



11. ஆரோக்கிமான இடை உணவுகள் எவை? (Healthy snacks)

……

……,……

……..

……..

……,……

……..

……,……

12. பாரம்பரிய உணவு வகைகளைத் தருக.

- போசணையை அதிகரிப்பதற்காகக் கலப்புணவு வகைகளை உபயோகித்தல்.

……,……

……..

- உணவு வகையின் போசணைப் பதார்த்தங்களை அகத்துறிஞ்சச் செய்வதற்காக இன்னுமொரு பதார்த்தத்தைச் சேர்த்தல்

……,……

……..

- உணவுப் பொருள்களைப் பயிர்செய்யும் போது இயற்கைப் பசளை பயன்படுத்தல்.

……,……

……..

- இரசாயனக் கிருமிநாசிகளுக்குப் பதிலாக இயற்கை உத்திகளைப் பயன்படுத்தல்.

……,……

……..

……,……

……..

13. ஊட்டக்குறைபாடு என்றால் என்ன?

……,……

……..

www.Musthanzir





போசணை

…… ……..

…… ……..

…… …… இரும்புச்சத்து குறைபாடு

அயடின் குறைபாடு

…… …….. …… …… விற்றமின் A குறைபாடு

கல்சியம் குறைபாடு

நாகக் குறைபாடு



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



- **குறையூட்டம் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகள் எவை?**

……..

……..

……,……

……..

……,……

M.H.M Musthanzir

- **மிகையூட்டம் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகள் எவை?**

……..

……..

அதிபோசணை

……..

……..

உடல் பருமனாதல்

……..

……..

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

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

ஊட்டக் குறைபாடு	பாதக விளைவு	தவிர்த்துக்கொள்ளும் முறை

www.mksthanzir





www.Musthanzir

08 எமது உடலை நோயின்றிப் பேணுவோம்



01. உடலில் காணப்படும் புலன் அங்கங்கள் எவை?

……..…… ……..……

……..…… ……..……

……..…… ……..……

02. இதயத் துடிப்பு அதிகரிக்கும் சந்தர்ப்பங்களைத் தருக.

……..…… ……..……

……..……

03. உடலில் காணப்படும் தொகுதிகள் மற்றும் அதன் தொழில்களைத் தருக.

……..

……,……

04. பசி எவ்வாறு ஏற்படுகிறது?

……..

……,……

05. தாகம் எவ்வாறு ஏற்படுகிறது?

……..

……,……

06. நோய்கள் எவ்வாறு குணமடைகிறது?

……..

……,……

……..

……,……

07. எவ்வாறு பார்க்க முடியும்?

……..

……,……

……..

……,……

www.Musthanzir

08. கண்ணின் சுகாதாரத்தை எவ்வாறு பேண முடியும்?

……..

……,……

……..

……,……

……..

……,……

……..

……,……

……..

……,……

……..

……,……

……..

……,……

……..

……,……

09. காதின் வகைகளைத் தருக.



…… ……

……

10. எவ்வாறு கேட்டல் இடம்பெறுகிறது?

……,……

……..

……,……

M.H.M Musthanzir

11. காதின் சுகாதாரத்தை எவ்வாறு பேண முடியும்?

……..

……..

……,……

……,……

……..

……,……

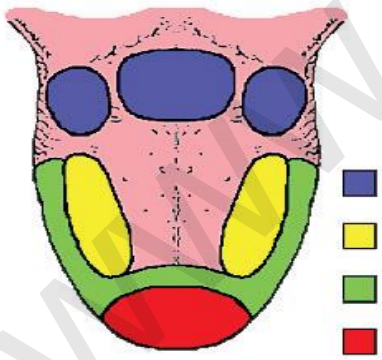
……..

……,……

மூக்கு

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

12. நாக்கினால் உணரப்படும் சுவைகளைத் தருக.



……

……

……

……

13. நாக்கின் தொழில்களைத் தருக.

……..

……..

www.Musthanzir

14. எமது தோலினால் ஆற்றப்படும் பணிகள் எவை?

……..

……..

……,……

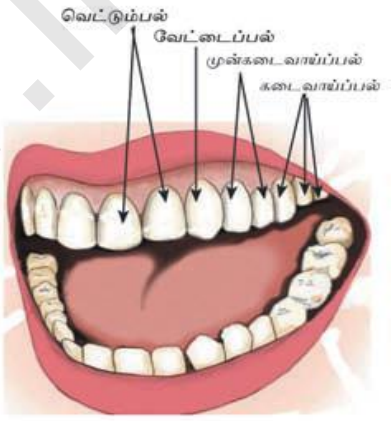
……,……

……..

- ✓ தோலானது, உயர் வெப்பநிலைக்குத் திறந்த நிலையில் நேரடியாகத் தொடுகையுறுவது பொருத்தமானதல்ல.
- ✓ அவ்வாறே உரிய ஆலோசனை களின்றிப் பல்வேறு விதமான உடற் பூச்சுகளைத் தோலில் பூசுவதையும், அடிக்கடி சவர்க்காரம் பயன்படுத்திக் கழுவுவதையும் தவிர்த்துக்கொள்ளல் வேண்டும்.
- ✓ இருப்பினும், ஒரு நாளைக்கு இருமுறை எமது தோலைக் கழுவிச் சுத்தம் செய்யவும் நாம் பழகிக்கொள்ள வேண்டும்.

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

15. பற்களின் வகைகளைத் தருக.



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

M.H.M Musthanzir

16. பற்கள் எவ்வாறு சிதைவடைகின்றன?

……..

……..

……,……

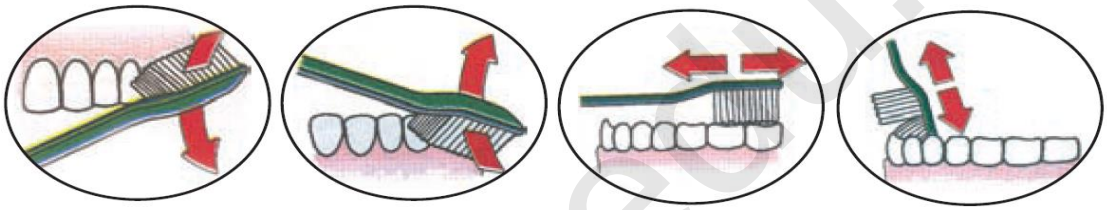
……,……

……..

……,……

17. பற்களைப் பாதுகாப்பதற்காக நாம் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பழக்கவழக்கங்கள் எவை?

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



மேல் அண்ணத்திலுள்ள பற்களைக் கீழ் நோக்கித் துலக்குதல்

கீழ் அண்ணத்திலுள்ள பற்களை மேல் நோக்கித் துலக்குதல்

கடைவாய்ப்பற்களை முன் பின்னாகத் துலக்குதல்

பற்களின் உட்புறத்தை மேல் கீழாகத் துலக்குதல்

……..

……..

……,……

……..

……..

……,……

……..

……..

……,……

18. நோயின்றி வாழ்வதற்காகச் பின்பற்ற வேண்டிய பழக்கவழக்கங்கள் எவை?

……..

……..

……,……

……,……

09 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான உடற்றகைமைகளைப் பேணுவோம்

01. தகமை என்றால் என்ன?

……,……

……,……

02. தகைமைகளின் வகைகளைத் தருக.

……,……

……,……

……,……

03. உடற்றகைமை என்றால் என்ன?

……,……

……,……

04. உடற்றகைமைக்கு தேவையான அம்சங்கள் எவை?

……..…… ……

……..…… ……

……..…… ……

05. உளத்தகைமை என்றால் என்ன?

……,……

……,……

06. உளத்தகைமையுடைய ஒருவரிடம் காணப்படும் பண்புகள் எவை?

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

M.H.M Musthanzir

07. உளத்தகைமையை வளர்த்துக் கொள்ள யாது செய்ய வேண்டும்?

……..…… ……

……..……

08. சமூகத்தகைமை என்றால் என்ன?

……,……

……,……

09. சமூகத்தகைமையுடைய ஒருவரிடம் காணப்படும் பண்புகள் எவை?

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

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

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

11. அன்றாட வாழ்வில் முகங்கொடுக்கும் சவால்களைத் தருக.

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

M.H.M Musthanzir

12. சிறந்த தகைமையுடைய ஒருவரிடம் காணக்கூடிய பண்புகள் எவை?

.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

13. சந்தம் (Rhythm) என்றால் என்ன?



.....,.....

.....,.....

14. செயற்படுத்தக்கூடிய சந்தத்துக்கேற்ற செயற்பாடுகளஎவை?

.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

15. சந்தத்திற்கேற்ப செயற்படுவதன் மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

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

.....,.....

.....,.....

.....,.....

www.Musthanzir

17. எம்மிடம் காணப்படும் உடற்றகைமைப் பண்புகள் எவை?

- **பலம் அல்லது சக்தி (Strength)**

……,……

……,……

- **வேகம் (Speed)**

……,……

……,……

- **தாங்குதிறன் (Endurance)**

……,……

……,……

- **நெகிழும் தன்மை அல்லது வளைதகவு (Flexibility)**

……,……

……,……

- **ஒத்திசைவு (Coordination)**

……,……

……,……

18. உடற்றகைமைகளை மேலும் மேம்பாடடையச் செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகளைத் தருக.

……,……

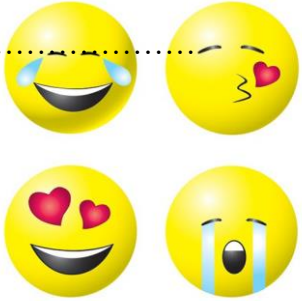
……,……

……,……

……,……

……,……

……,……



M.H.M Musthanzir

19. மனவெழுச்சிகள் என்றால்

……,……

……,……

20. நேர் மனவெழுச்சிகள்



……,……

21. எதிர் மனவெழுச்சிகள்

……,……

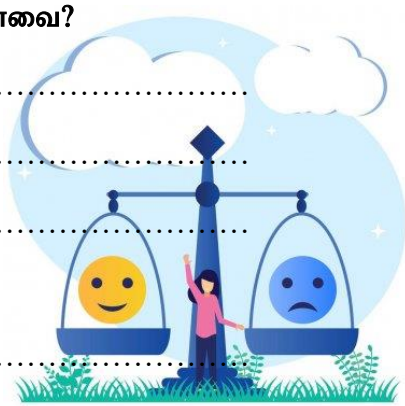
22. மனவெழுச்சி சமநிலை என்றால்

……,……

……,……

……,……

23. மனவெழுச்சிச் சமநிலையில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் எவை?



……,……

……,……

……,……

24. மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணுவதன் முக்கியத்துவம் எவை?

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

25. மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணிக்கொள்ளும் முறைகள் எவை?

……,……

……,……

……,……

……,……

www.Musthanir

10 அன்றாட வாழ்வில் ஏற்படும் சவால்களை வெற்றிகொள்வோம்



01. நாம் அன்றாட வாழ்வில் எதிர்கொள்ளும் சவால்களை தருக.

……,……

……,……

……,……

……,……

02. நோய்களின் வகைகளைத் தருக.

- ……
- ……

03. தொற்று நோய்கள் என்றால் என்ன?

……,……

04. தொற்று நோய்களையும் தொற்றும் விதத்தையும் தடுக்கும் விதத்தையும் தருக.

நோய்	தொற்றும் விதம்	தொற்றுவதைத் தடுத்தல்

www.Musthanir

05. தொற்றா நோய்கள் என்றால் என்ன?

……,……

……,……

……,……

……,……

06. தொற்றா நோய்களை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் எவை?

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

07. நோய்த் தடுப்பு முறைகளைத் தருக.

- **தனிநபர் சுகாதாரம் (Personal Hygiene)**

……,……

……,……

……,……

……,……

M.H.M Musthanzir

- **தனிநபர் சுகாதாரத்தைப் பேண கைக் கொள்ளும் சிறந்த பழக்கவழக்கங்கள் பின்வருமாறு –**

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

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

- **சூழலைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதற்கு நாம் மேற்கொள்ள வேண்டிய படிமுறைகள்**

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

WWW.Musthanzir

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

- தடுப்புசி மூலம் தவிர்க்கப்படக் கூடிய சில நோய்கள்

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

- **சிறந்த வாழ்க்கைக் கோலங்கள்**

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

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

08. நோய்களால் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக்கள் எவை?

……,……

……,……

www.musthanzir

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

09. அன்றாட வாழ்க்கையில் எதிர்நோக்கும் ஏனைய சவால்கள் எவை?

- **விபத்துகள்(Accidents)**

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

- **வீடுகளில் நடைபெறும் விபத்துகள்.**

……,……

……,……

……,……

……,……

- **வீதி விபத்துகளைத் தடுப்பதற்காகச் செய்யக்கூடியவை எவை?**

……,……

……,……

……,……

……,……

- **அனர்த்தங்கள்(Disasters)**

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

M.H.M Musthanzir

- **அதற்காக கீழ்வரும் முறைகளில் செயற்படுதல் பயனுள்ளதாகும்**

……,……

……,……

……,……

……,……

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

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

……,……

……,……

……,……

……,……

- **எதிர்பார்ப்புகள் (Expectations)**

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

- **விழிப்புணர்வு (Awareness)**

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

M.H.M Musthanzir

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

  ✓ தேர்ச்சிகளை விருத்தி செய்தல் என்பது சவால்களுக்கு முகங்கொடுக்க அவசியமான வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளை வளர்த்துக்கொள்வதாகும். அவ்வாறான வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளை தருக.

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

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

தொலைபேசி இலக்கம் - 0758424573

நோக்கம் - இந்த தரம் 06 இற்கான செயலட்டை எனது அன்பு மாணவர்களின் கற்றல் செயற்பாட்டிற்கு இலகுவாக இருக்குமென எதிர்பார்த்தவனாக.. எனது அன்பு மாணவர்களின் நலனை மட்டும் என்றும் எதிர்பார்த்தவனாக.

www.ikshankr

Thank you....