அறிவு விருட்சம்

ஆரம்பப் பிரிவு மாணவர்களுக்கான சுற்றாடல் சார் செயற்பாடுகள்
உடல் , உள நல்வாழ்வுக்கு பொருத்தமான செயற்பாடுகள்



- மனதை ஒருநிலைப்படுத்தும் செயற்பாடுகள்
- சூரிய நமஸ்காரச் செயற்பாடுகளும் விளக்கங்களும்
- சூரிய நமஸ்காரச் செயற்பாடுகளை நாளாந்தம் வாழ்வில் சேர்த்துக் கொள்வதனால் கிடைக்கும் பயன்கள்
- குறுவினாக்கள் தொகுப்பு

தொகுப்பு :- ஆசிரியர் :- ச.சதீஸ்குமார்
மமா/ஹவ/கிங்கோரா தமிழ் வித்தியாலயம்.

Learn Easy || www.lkedu.lk

மனதை ஒருநிலைப்படுத்தும் செயற்பாடுகள்

உடல், உள சுகத்திற்காக மனதை ஒருநிலைப்படுத்தும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல் அவசியமாகும். ஆன்மிகப் பொருத்தப்பாட்டிற்காக நாளாந்த வாழ்வில் பழக்கமாக்கிக்கொள்ள வேண்டிய ஒரு செயற்பாடாக இச் செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ளமுடியும்.

படிமுறை :- 1. உடலைத் தளர்த்துதல்

- சௌகரியமாக அமருக.
- கண்களை மூடிக்கொள்க.
- மெல்ல மெல்ல கை, கால்களைத் தளர்த்துக.
- கால் விரல்கள், கணைக்கால்கள், முழங்கால்கள், வயிறு, இடுப்பு, நெஞ்சு, தோள்கள், கைகள், கைவிரல்களைத் தளர்த்துக.
- கழுத்து – தலைப் பிரதேசங்களைத் தளர்த்துக.
- உள்மூச்சு வாங்குக.
- வெளிமூச்சு விடுக..... சுவாசிக்குக.

படிமுறை :- 2. உள்ளத்தைத் தளர்த்துதல்

- "உங்களது உடல் இப்போது தளர்ந்துவிட்டது. உங்களது உடல் இதமாக இருக்கிறது. இனி உள்ளத்தையும் இதப்படுத்துவோம். இனி உள்ளத்தைத் தளர்த்துவோம். தூரத்தே கேட்கும் ஒலிகளைச் செவிமடுங்கள். சுற்றுப்புறத்தில் கேட்கும் ஒலிகளைச் செவிமடுங்கள். அருகே கேட்கும் ஒலிகளைச் செவிமடுங்கள். உங்கள் இதயத்துடிப்பைச் செவிமடுங்கள். எமது சுவாசத்தைச் செவிமடுப்போம். சினக்கும் கவலைப்படும் உள்ளத்தை விடுத்தும் நினைவுகளிலிருந்தும் நீங்குவோம். எண்ணங்களைத் தளர்த்துவோம்.

- உள்ளம் அமைதி பெறட்டும், உள்ளம் இதம் பெறட்டும், உள்ளத்தில் அமைதி நிலைக்கட்டும், உள்ளம் இவற்றை உணரட்டும் , எண்ணங்கள் நல்லவையாகட்டும்!"

படிமுறை :- 3. திடசித்தம்

- பின்வருமாறு எண்ணிப்பாருங்கள். " எனது உள்ளத்தை என்னால் அமைதிப்படுத்த முடியும். எனது உள்ளத்தின் அமைதியை ஏனையோர் உணரத்தக்க வகையில் நான் நடந்துகொள்வேன். எனது வகுப்பிற்கு, பாடசாலைக்கு, வீட்டிற்கு நான் ஒளியாவேன். நான் ஆசிரியரின் அறிவுரைப்படி நடந்து, கல்வியில் வெற்றிபெற்றேயாகுவேன். நான் எனது குடும்பத்திற்கும் வீட்டிற்கும் நற்பண்புள்ள ஒரு நல்ல பிள்ளையாவேன். நான் நாட்டிற்கும் உலகிற்கும் பயனுள்ள ஒருவனாவேன்."

அறிவு விருட்சம்
Learn Easy || www.lkedu.lk
பயிற்சியும் முயற்சியும் முன்னேற்றம் தரும்... ஆசிரியர் :- S.சதீஸ்குமார்

படிமுறை :- 4. பிரார்த்தனை

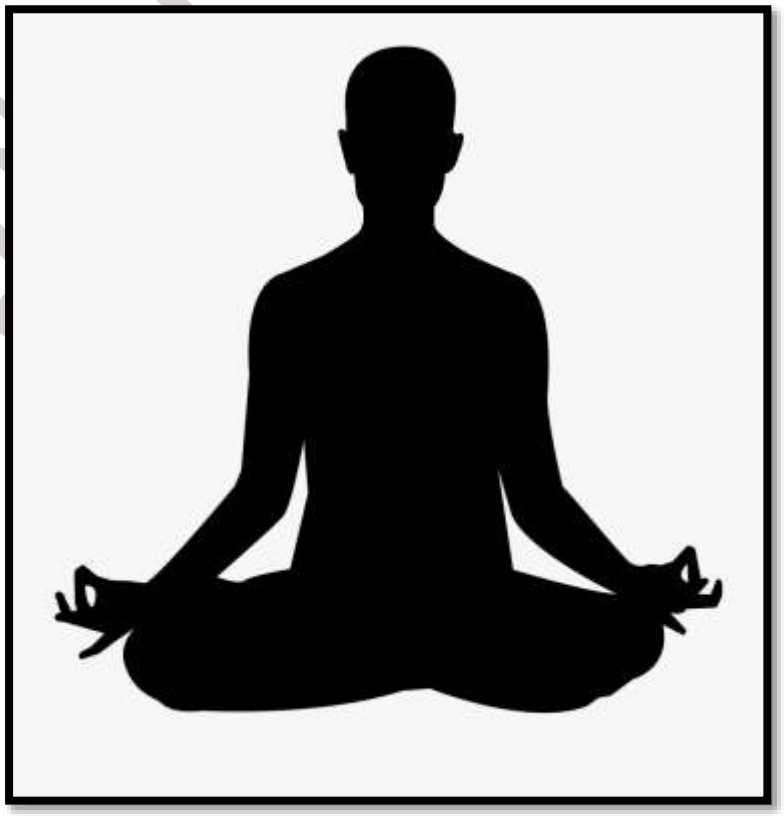
- எனது உள்ளம் அமைதிறுவதால் கிடைக்கும் நிம்மதியை உணரட்டும்! எமது நண்பர்களின் உள்ளங்களும் அதனை உணரட்டும்!

- எனது குடும்பத்தார் அனைவரது உள்ளங்களும் அதனை உணரட்டும்! சிறிய வகுப்புக்களைச் சேர்ந்த தம்பி – தங்கைகளின் உள்ளங்களும் அதனை உணரட்டும்! பாடசாலையில் உள்ள எல்லோரது உள்ளங்களும் அதனை உணரட்டும்!

- பிராணிகளும் மரஞ்செடிகொடிகளும் அதனை உணரட்டும்! அனைவரது உள்ளங்ககும் அமைதி பெறட்டும்! நிம்மதி பெறட்டும்!

படிமுறை :- 5. உதிப்பு

- எனது உள்ளம் அடக்கமாக உள்ளது. எனது உள்ளத்தால் உணரப்படும் நிம்மதியை வகுப்பு நண்பர்களுக்கும் இப்போது என்னால் பகிர முடியும். எனது அண்மை வகுப்பு நண்பர்களுக்கும் பகிரமுடியும். எனது வகுப்பிற்கும் பாடசாலைக்கும் நான் ஓர் ஒளிவிளக்காவேன். எனது குடும்பத்தாருக்கு நான் ஒரு மணிவிளக்காவேன். நான் ஓர் ஒளிவிளக்காக உலகிற்கு ஒளியூட்டுவேன்.



அறிவு விருட்சம்
Learn Easy || www.lkedu.lk

சூரிய நமஸ்காரச் செயற்பாடுகள்



1

1. விரிப்பினல் இரண்டு கால்களையும் நன்றாகச் சேர்த்து, நேராக நிமிர்ந்து நின்று, கைகளை பக்கவாட்டில் கொண்டு வந்து, நமஸ்காரம் செய்வது போல கைகளை ஒன்றாகச் சேர்த்து, மூச்சை நன்றாக உள்ளிழுத்து, பின், மிக மெதுவாக மூச்சை வெளியிடவும்.



2

2. மூச்சை உள்ளிழுத்து, கைகளை மேலே தூக்கி, இடுப்பை சற்று பின்னே வளைத்து, இரு கைகளையும், காதுகளை ஒட்டி இருக்கும்படி செய்யவும், வானத்தை எட்டிப்பிடிக்க முயலும் பானை போல் இருக்க வேண்டும்.



3

3. மூச்சை வெளியே விடும்படியாக கைகள் இரண்டையும், தரையை தொடும்படி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும், தலை வளைந்து, மூக்கும் நெற்றியும் முழங்காலை முட்ட முயலட்டும், முழங்கால் வளையாமல் செய்ய வேண்டும்.



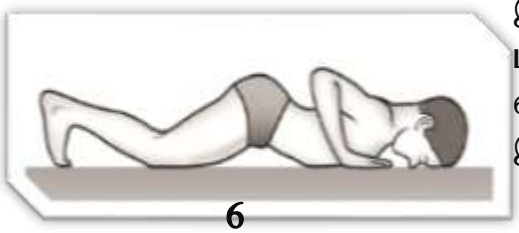
4

4. வலது காலை முன்னோக்கி வைத்து, இடது காலை பின்னோக்கி வைத்து, இரு கைகளையும் தரையில் ஊன்றி, தலையை மேலே தூக்கி, சில வினாடிகள் அப்படியே இருக்க வேண்டும்.



5

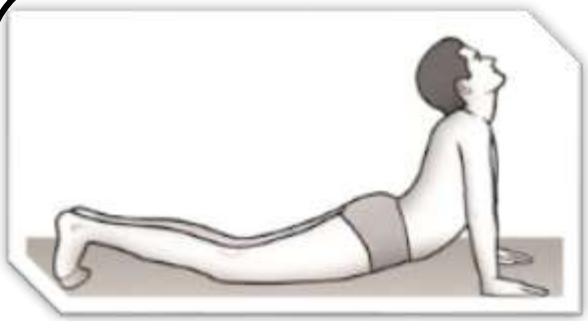
5. மூச்சை வெளியே விட்டபடி, இரண்டு கால்களை பின்னே வைத்தும், இரண்டு கைகளை முன்னே வைத்தும், இடுப்பை மேலே தூக்கி, முக்கோண வடிவத்தில் முழு உடம்பும் இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.



6

6.மூச்சை உள்ளிழுத்து, தரையில் சாஷ்டாங்கமாகப் படுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இரு கால் விரல்கள், இரு முழங்கால்கள், மார்பு, நெற்றி, இரு உள்ளங்கைகள் ஆகிய எட்டு அங்கங்களும், தரையைத் தொடும்படி இருக்க வேண்டும்.

அறிவு விருட்சம்
Learn Easy || www.lkedu.lk



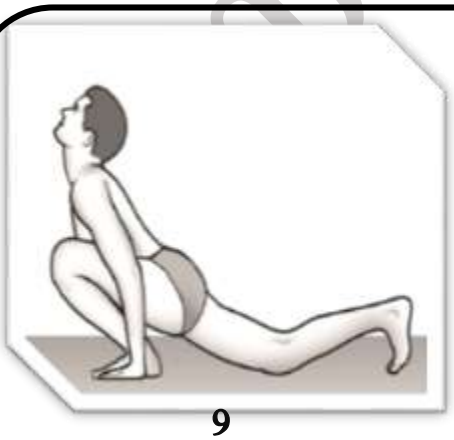
7. மூச்சை உள்ளிழுத்து, தரையில் குப்புறப் படுத்து, தலையைத் தூக்கி, முதுகை பின்னால் இடுப்பின் பலத்தில் வளைக்க வேண்டும், முதுகுத்தண்டு இப்போது வெளிப்புறமாக வளைகின்றது. உடலின் பளு முழுவதும் உள்ளங்கைகளிலும், கால் விரல்களிலும் இருக்கும்.

7



8. இது ஐந்தாம் நிலை போன்றதே, மூச்சை உள்ளே நிறுத்தி, இடுப்பை உயர்த்தி, கைகளை தரையில் நன்கு ஊன்றி, முழு ஓய்வும், தளர்ச்சியும், நாடி, நரம்புகளுக்குக் கொடுக்க வேண்டும்.

8



9. இது நான்காம் நிலை சார்ந்ததே, கால்கள் மட்டும் மாறியிருக்கும் இடது காலை முன்னால் கொண்டு வருதல் மூச்சை உள்ளிழுத்துக் கொண்டே செய்ய வேண்டும்.

9



10. இது மூன்றாம் நிலை சார்ந்ததே, கைகள், பாதங்களுக்குப் பக்கத்தில் ஆனால், சற்று முன்னால் இருக்கட்டும். மூச்சை வெளியில் விட்டபடியே செய்ய வேண்டும்.



11. இது இரண்டாம் நிலை சார்ந்தது. மூச்சை உள்ளிழுத்து, கைகளை மேலே தூக்கி, இடுப்பை சற்று பின்னே வளைத்து, இரு கைகளையும், காதுகளை ஒட்டி இருக்கும்படி செய்யவும், வானத்தை எட்டிப்பிடிக்க முயலும் பானை போல் இருக்க வேண்டும்.



12. இது இறுதி நிலையாகும். மூச்சை வெளிவிட வேண்டும்.

அறிவு விருட்சம்
Learn Easy || www.lkedu.lk
பயிற்சியும் முயற்சியும் முன்னேற்றம் தரும்... ஆசிரியர் :- S.சதீஸ்குமார்

சூரிய நமஸ்காரச் செயற்பாடுகளை நாளாந்தம் வாழ்வில் சேர்த்துக் கொள்வதனால் கிடைக்கும் பயன்கள்

- இரத்த ஓட்டத்தை வேகப்படுத்தி, உடலின்ஆரோக்கியத்திற்கு உதவும்.
- இரத்தக் கொதிப்பை கட்டுப்படுத்துகிறது.
- மலச்சிக்கல் பிரச்சினையைப் போக்குகிறது.
- நல்ல ஓய்வுக்கும் உறக்கத்திற்கும் உதவுகிறது.
- நினைவாற்றல் அதிகரிக்கிறது.
- தோல் புத்துணர்வு பெற்றுப் பொலிவடைகிறது.
- உடலில் உள்ள நச்சுப்பொருட்கள் தோலின் வழியே வெளியேறுகின்றன.
- உடலில் உள்ள தசைகள் அனைத்தும் வலுவடைகின்றன.
- பசியின்மையைப் போக்குகிறது.
- உடலில் விரும்பத் தகாத துர்நாற்றம் ஏற்படுவதில்லை.

அறிவு விருட்சம்

பொருத்தமான விடை தருக.

1. உடல், உள சுகத்திற்காக செய்யப்படும் செயற்பாட்டில் எத்தனை படிகள் உள்ளன?

……
……

2. உள்ளத்தினை இதப்படுத்தும் செயற்பாட்டின் படிமுறைகளை முறையே எழுதுக.

……
……....

3. உள்ளத்தினை இதப்படுத்தும் செயற்பாட்டினால் கிடைக்கும் நன்மைகள் இரண்டு எழுதுக.

……
……

4. இதயத்துடிப்பின் ஒலியை செவிமடுத்தல் செயற்பாடு எந்த படிமுறையில் உள்ளது?

……
……..

5. உள்மூச்சு வாங்குதல், வெளிமூச்சு விடுதல் செயற்பாடு எந்த படிமுறையில் உள்ளது?

……
……...

6. ‘‘நான் ஒரு ஒளிவிளக்காக உலகிற்கு ஒளியூட்டுவேன்’’ என்பது எந்த படிமுறையில் அடங்கும்?

……
……....

7. ‘‘எனது உள்ளம் அமைதி பெறட்டும்’’ என்பது எந்த படிமுறையில் அடங்கும்?

……
……

8. சூரிய நமஸ்கார செயற்பாட்டில் எத்தனை படிமுறைகள் உள்ளன?

……
……

அறிவு விருட்சம்

9. சூரிய நமஸ்கார செயற்பாட்டினை மேற்கொள்ள உகந்த காலம் எது?

.....
.....

10. சூரிய நமஸ்காரம் செய்யும் போது எவ்வாறான ஆடைகளை அணிய வேண்டும்?

.....
.....

11.  சூரிய நமஸ்கார செயற்பாட்டில் இது எத்தனையாவது படிமுறை?

.....
.....

12. சூரிய நமஸ்கார செயற்பாட்டில் காணப்படும் ஒரே மாதிரியான படிமுறைகள் எவை?

.....
.....

13. சூரிய நமஸ்கார செயற்பாட்டினால் ஏற்படும் நன்மைகள் 2 தருக?

.....
.....

14. "மூச்சை உள்ளே நிறுத்தி, இடுப்பை உயர்த்தி, கைகளை தரையில் நன்கு ஊன்றி, முழு ஓய்வும், தளர்ச்சியும், நாடி, நரம்புகளுக்குக் கொடுத்தல்" எந்த படிமுறையில் அமைந்துள்ளது?

.....
.....

15.  சூரிய நமஸ்கார செயற்பாட்டில் இது எத்தனையாவது படிமுறை?

.....
.....

அறிவு விருட்சம்

எமது உடல் பற்றிச் சிறிது அறிந்து கொள்வோம்

- எமது உடலில் உள்ள வியர்வைச் சுரப்பிகளின் எண்ணிக்கை – சுமார் 20 இலட்சம்
- எமது கண்ணில் ஒளிக்கதிர்களைக் கட்டுப்படுத்துவது – விழித்திரை
- எயிட்ஸ் நோய்க்கான காரணி – ரெட்ரோ வைரஸ்
- கொக்கிப் புழுவால் ஏற்படும் தீங்கு – வயிற்றுப்போக்கு
- எமது உடலில் உள்ள நீரின் சதவீதம் - 65
- மனித உடலில் உள்ள விலா எலும்புகள் - 33
- மனித மண்டை ஓட்டில் உள்ள எலும்புகள் - 8
- பெரு மூளையில் உள்ள நரம்பணுக்கள் - 20 லட்சம் கோடி
- மனித உடலில் உள்ள வியர்வைச் சுரப்பிகள் - 20 லட்சம்
- அதிக வலுவான தசை உள்ள இடம் - நாக்கு
- பித்த நீரை உருவாக்கும் சுரப்பி – கல்லீரல்
- மஞ்சட்காமாலை நோயால் உடலில் பாதிக்கப்படும் பகுதி – கல்லீரல்



தொகுப்பு :- ஆசிரியர் :- ச.சதீஸ்குமார்
ம.மா/ஹவ/கிங்கோரா தமிழ் வித்தியாலயம்.

“பயிற்சியும் முயற்சியும் முன்னேற்றம் தரும்.”



Learn Easy || www.lkedu.lk