

உடற்கல்வியும் நலக்கல்வியும் PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN

தேசிய வகைத் தமிழ்ப்பள்ளி
SEKOLAH JENIS KEBANGSAAN TAMIL

ஆண்டு 2
TAHUN 2



RM25.50
ISBN 978-967-0802-44-2
9 789670 802442
ET122001

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH BERGAM
KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA
KSSR
SEMAKAN



PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN

TAHUN 2 SIKT

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH

உடற்கல்வியும் நலக்கல்வியும்

**PENDIDIKAN JASMANI DAN
PENDIDIKAN KESIHATAN**

ஆண்டு **2**
TAHUN

தேசிய வகைத் தமிழ்ப்பள்ளி

SEKOLAH JENIS KEBANGSAAN TAMIL

ஆசிரியர்கள் / PENULIS

மு. பாலசுப்ரமணியம் / M. BALASUBRAMANIAM

பெ. மதிவாணன் / P. MATHIVANAN

பதிப்பாசிரியர்கள் / EDITOR

நா. நாகேஸ்வரி / N. NAGESWARI

சு. ரூபாதேவி / S. RUPADEVI

வடிவமைப்பாளர் / PEREKA GRAFIK

அஹமட் தர்மிஸி பின் அபு ஹசான் / AHMAD TARMIZI BIN ABU HASSAN

ஐனியர் / ILLUSTRATOR

சஸூக்கி பின் ஸக்காரியா / SAZUKI BIN ZAKARIA



PENERBITAN JAYA BAKTI SDN. BHD.

2017



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

No. Siri Buku : **0188**

KPM2018 ISBN 978-967-0802-44-2

CETAKAN PERTAMA 2017
©Kementerian Pendidikan Malaysia

Hak Cipta Terpelihara. Mana-mana bahan dalam buku ini tidak dibenarkan diterbitkan semula, disimpan dalam cara yang boleh dipergunakan lagi, ataupun dipindahkan dalam sebarang bentuk atau cara, baik dengan cara bahan elektronik, mekanik, penggambaran semula mahupun dengan cara perakaman tanpa kebenaran terlebih dahulu daripada Ketua Pengarah Pelajaran Malaysia, Kementerian Pendidikan Malaysia. Perundingan tertakluk kepada perkiraan royalti atau honorarium.



Diterbitkan untuk
Kementerian Pendidikan Malaysia oleh:
Penerbitan Jaya Bakti Sdn. Bhd.
No. 30, Wisma Jaya Bakti,
Jalan Cenderuh 2, Batu 4, Jalan Ipoh,
51200 Kuala Lumpur.
Tel: 03-62519399 (5 Lines)
Fax: 03-62519585
E-mel: jayabaktikuil@yahoo.com.my

Reka Letak dan Atur Huruf:
Penerbitan Jaya Bakti Sdn. Bhd.
Muka Taip Teks : TSCu- InaiKathir
TSCu- Inaimathi
Saiz Muka Taip Teks : 16 poin

Dicetak oleh:
Vinlin Press Sdn. Bhd.
No. 2, Jalan Meranti Permai 1,
Meranti Permai Industrial Park,
Batu 15, Jalan Puchong,
47100 Puchong,
Selangor Darul Ehsan.

PENGHARGAAN

Penghasilan buku ini telah melibatkan kerjasama pelbagai pihak. Sekalung penghargaan dan terima kasih ditujukan khusus kepada semua pihak yang terlibat :

-  Jawatankuasa Penambahbaikan Pruf Muka Surat, Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
-  Jawatankuasa Penyemakan Pembetulan Pruf Muka Surat, Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
-  Jawatankuasa Penyemakan Naskhah Sedia Kamera, Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
-  Pegawai-pegawai Bahagian Buku Teks dan Bahagian Pembangunan Kurikulum, Kementerian Pendidikan Malaysia.
-  Jawatankuasa Peningkatan Mutu, Dewan Bahasa dan Pustaka.
-  Majlis Sukan Negara.
-  Kementerian Kebudayaan, Kesenian & Pelancongan.
-  SJK (T) Bestari Jaya
-  SJK (T) Ladang Highland
-  Dr. Shabeshan Rengasamy, Mantan Pensyarah Kanan Universiti Malaya.

முன்னுரை

‘உடற்கல்வியும் நலக்கல்வியும்’ எனும் இரண்டாம் ஆண்டிற்கான இப்பாடநூல், மலேசியக் கல்வி அமைச்சின் தொடக்கப் பள்ளிகளுக்கான சீரமைக்கப்பட்ட தர அடிப்படையிலான கலைத்திட்டத்தின் (KSSR Semakan) அடிப்படையில் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. தேசியக் கல்வித் தத்துவத்தின்படி, இப்பாடத்தின் உள்ளடக்கம், அறிவாற்றல், ஆன்மீகம், உள்ளம், உடல், சமூகம் போன்ற கூறுகளை ஒன்றிணைத்து மாணவர்கள் சுறுசுறுப்பாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வாழ வழிவகுக்கின்றது.

இப்பாடநூலில் உடற்கல்வி இரு தொகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. முதல் தொகுதியில், உடற்கல்வியின் இயக்கங்கள் பற்றியும், இரண்டாம் தொகுதியில் சுறுசுறுப்பு பற்றியும் எழுதப்பட்டுள்ளது. மாணவர்கள் அடிப்படை இயக்கங்கள் பற்றி அறியவும், சுறுசுறுப்புத் தன்மைகளைப் புரிந்து கொள்ளவும் இவை பெரும் துணையாக இருக்கும்.

நலக்கல்வியில் உடல்நலம், உணவுமுறை, குடும்பவியல், முதழுதவி போன்ற பாடங்கள் மாணவர்களின் தரத்திற்கு ஏற்பப் பகுக்கப்பட்டுள்ளன. மேலும், மாணவர்கள் அன்றாட வாழ்க்கைச் சூழலில் செய்யும் நடவடிக்கைகளுக்கு ஏற்ப எளிமையான முறையில் விளக்கப்பட்டுள்ளன.

உடற்கல்வியும் நலக்கல்வியும் நம் வாழ்க்கைக்கு அடிப்படைக் கூறுகள் ஆகும். எனவே, இப்பாட நூல் மாணவர்களுக்குப் பாடநூலாக அமைவதோடு மட்டுமல்லாமல், அவர்களின் அறிவாற்றலை வளர்க்க துணைபுரியும் என்பதே எங்களின் நம்பிக்கை.

ஆசிரியர்களும் மாணவர்களும் இப்பாடநூலை முழுமையாகப் பயன்படுத்த வேண்டுமெனக் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

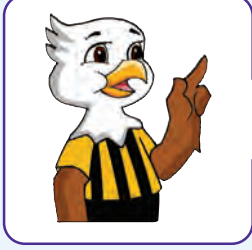
- ஆசிரியர்கள்

‘ஆரோக்கியமான சமுதாயம் நாட்டின் அழியாச் சொத்து’

இந்நூலில் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ள குறியீடுகள்



ஒவ்வொரு தொகுதியிலும் அறிமுகப் பக்கங்களின் படவரு பாடப்பகுதியின் தொகுதியைச் சித்தரிக்கின்றது.



ஒவ்வொரு நடவடிக்கைப் பகுதியின் தொடக்கமும் அழகிய படவருவின்மூலம் காட்டப்பட்டுள்ளது.



'தெரிந்து கொள்க' எனும் பகுதி மாணவர்களின் பொது அறிவு வளர்ச்சிக்கு மேலும் வித்திகிறது.



மாணவர்களுக்காகச் சிறப்பாகத் தயாரிக்கப்பட்ட பயிற்சிகள் அழகிய வண்ணப் படவருவின்மூலம் காட்டப்பட்டுள்ளன.



ஆசிரியர்களின் கற்றல் கற்பித்தல் மேலும் சிறப்புடன் நடைபெற வழங்கப்பட்டுள்ள ஆசிரியர் குறிப்புப் பகுதியைக் காட்டுகின்றது.



இப்படவரு தொடர்புடைய அகப்பக்க இணைப்பைக் குறிக்கிறது.

ஆசிரியர்களும் மாணவர்களும் நடவடிக்கைகளை முறையாகப் பின்பற்றிட பொதுக்கட்டளைப் பகுதி தரப்பட்டுள்ளது.



இப்படவரு மாணவர்களை நடவடிக்கைகளில் மேலும் திடப்படுத்த வழங்கப்பட்டுள்ள பகுதியைக் குறிக்கிறது.



மாணவர்களைச் சுயமாகச் செய்யத் தூண்டும் வளப்படுத்துதல் நடவடிக்கையை இப்படவரு குறிக்கின்றது.



இப்படவரு மாணவர்களுக்காகத் தயாரிக்கப்பட்ட கேள்விகளைக் குறிக்கின்றது.



இப்படவரு மாணவர்களுக்காகத் தயாரிக்கப்பட்ட உயர்நிலைச் சிந்தனைத் திறன் கேள்விகளைக் குறிக்கின்றது.



உள்ளடக்கம்

உடற்கல்வியும் நலக்கல்வியும்

| | | |
|-----------------|---|-----------|
| தொகுதி 1 | இயக்கங்களின் கருத்துரு | 1 |
| | பல்வகை நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுதல் | 2 |
| | பல்வகை இயக்கங்களின் வேகத்தை ஆராய்தல் | 3 |
| | பயிற்சி | 4 |
| தொகுதி 2 | அடிப்படை இயக்கங்கள் | 5 |
| | இடம்பெயர் இயக்கங்கள் | 6 |
| | குதித்து மகிழ்வோம் | 8 |
| | கயிற்றாட்டம் ஆடுவோம் | 9 |
| | இடம்பெயரா இயக்கங்கள் | 10 |
| | தொடர் இயக்கங்கள் | 12 |
| | பல்வகைத் தொடர் இயக்கங்கள் | 14 |
| | பயிற்சி | 16 |
| | உயரே வீசிப் பிடித்தல் | 17 |
| | பந்தை உருட்டுதல் | 18 |
| | பந்தை வீசிப் பிடித்தல் | 20 |
| | பந்தை நிறுத்தி உதைத்தல் | 22 |
| | ஊதற்பந்தை அடித்தல் | 24 |
| | கூம்பின் மேலுள்ள பந்தை அடித்தல் | 25 |
| | பந்தைத் தட்டிச் செல்லுதல் | 26 |
| | பயிற்சி | 27 |
| தொகுதி 3 | இசைச் சீருடற் பயிற்சி | 28 |
| | இயக்கங்களை இசையுடன் செய்தல் | 29 |
| | உபகரணங்களோடு இயங்குதல் | 30 |
| | பயிற்சி | 32 |
| தொகுதி 4 | அடிப்படைச் சீருடற் பயிற்சி | 33 |
| | மிருகங்கள் போல் பாவனை செய்வோம் | 34 |
| | கிடைமட்டமாகவும் செங்குத்தாகவும் இயக்கங்களைச் செய்வோம் | 35 |
| | நிலையான சூழலில் சமனிப்போம் | 36 |
| | இடம்பெயர் சூழலில் சமனிப்போம் | 37 |
| | தலைகீழாகச் சமனிப்போம் | 38 |
| | ஒரு பக்கமாகத் தொடர்ந்து சுழல்வோம் | 39 |
| | முன்பக்கமாகச் சுழல்வோம் | 40 |
| | பின்பக்கமாகச் சுழல்வோம் | 41 |
| | பயிற்சி | 42 |
| தொகுதி 5 | அடிப்படை நீச்சல் | 43 |
| | விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுவோம் | 44 |
| | நீரில் மிதக்கலாம் | 45 |
| | படபடவென உதைத்து நீந்துவோம் | 46 |
| | விதிமுறை விளையாட்டு | 47 |
| | பயிற்சி | 48 |
| தொகுதி 6 | மனமகிழ்வும் ஓய்வுநேர நடவடிக்கைகளும் | 49 |
| | திசையறிந்து புதையல் தேடுவோம் | 50 |
| | பாரம்பரிய விளையாட்டுகளை அறிந்து விளையாடுதல் | 52 |
| | பயிற்சி | 54 |

தொகுதி 7 சுறுசுறுப்பின் கருத்துரு 55

| | |
|-------------------------------------|----|
| வெதுப்பல் நடவடிக்கைகளை அறிதல் | 56 |
| தணித்தல் நடவடிக்கைகளை அறிதல் | 57 |
| நீர் பருகுவதன் அவசியம் | 58 |
| உணவு வகைகள் | 59 |
| பயிற்சி | 60 |

தொகுதி 8 சுறுசுறுப்பின் கூறுகள் 61

| | |
|-------------------------------------|----|
| உயிர்வளி கொள்திறன் பயிற்சிகள் | 62 |
| வளைவுத் தன்மைப் பயிற்சிகள் | 64 |
| தசைநார் வலிமை பயிற்சிகள் | 66 |
| உடல் அமைப்பை அறிதல் | 68 |
| உடற்கூறு கட்டமைப்பை அளவிடுதல் | 69 |
| பயிற்சி | 70 |

தொகுதி 9 தன் உடல்நலன் பேணுதல் 71

| | |
|--|----|
| நமது உடலைக் காப்போம் | 72 |
| தவறான தொடுதல்களை அறிவோம் | 74 |
| “வேண்டாம்! தொடாதே! என்று கூறுவோம் | 75 |
| பயிற்சி | 76 |
| தவறான பொருள்களை அறிவோம் | 77 |
| தவறான பொருள்களின் பயன்பாட்டினால் ஏற்படும் விளைவுகள் | 78 |
| பயிற்சி | 80 |
| உள உணர்வுகள் | 81 |
| உள உணர்வுகளை நிர்வகித்தல் | 82 |
| குடும்பவியல் | 83 |
| தன்னையும் பிறரையும் மதித்தல் | 84 |
| தன்னையும் பிறரையும் நேசித்தல் | 85 |
| குடும்ப உறவை வளர்த்தல் | 86 |
| நோய்களை அறிவோம் | 88 |
| தொற்று நோய்களைத் தடுப்போம் | 89 |
| பரவும் நோய்களைக் கண்டறிந்து தடுப்போம் | 90 |
| சூய பாதுகாப்பு | 91 |
| ‘வேண்டாம்’ என்று கூறு | 92 |
| அறிமுகமில்லாதவரின் அழைப்பை ஏற்பதால் ஏற்படும் விளைவுகள் | 93 |
| பயிற்சி | 94 |

தொகுதி 10 உணவு முறை 95

| | |
|--|-----|
| நேரத்திற்கேற்ற உணவு வகைகள் | 96 |
| உணவும் உடல் எடையும் | 98 |
| உணவுப் பழக்கத்தில் ஏற்படும் தாக்கங்கள் | 99 |
| பயிற்சி | 100 |

தொகுதி 11 முதலுதவி 101

| | |
|-------------------------------|-----|
| விபத்துகளும் காயங்களும் | 102 |
| உதவி கோருதல் | 104 |
| பயிற்சி | 106 |

தொகுதி

இயக்கங்களின் கருத்துரு



கேளிக்கை அரங்கில் நடைபெறும் சாகசங்களைக் கவனித்து, அவர்கள் மேற்கொள்ளும் இயக்கங்களைக் கூறுக.





பல்வகை நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுதல்

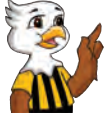
ஓரிடத்திலிருந்து மற்றோர் இடத்திற்கு இடம் பெயர்தல் அல்லது அதே இடத்தில் இருந்தே இயங்குதல் ஆகியவையே இயக்கங்களின் கருத்துரு. இவ்வியக்கங்களைத் திடலில், பள்ளி மண்டபத்தில் அல்லது விளையாட்டு மைதானங்களில் செய்யலாம். மேலும், இவ்வியக்கங்களை இடத்திற்கு ஏற்ப மெதுவாகவோ வேகமாகவோ செய்யலாம்.



ஆசிரியர் குறிப்பு

1.1.1, 2.1.1,
5.1.2, 5.1.3

- ஆசிரியரின் கட்டளைக்கேற்ப மாணவர்கள் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதை உறுதி செய்யவும்.
- குறிப்பிட்ட இடங்களை மட்டும் பயன்படுத்த வலியுறுத்தவும்.



பல்வகை இயக்கங்களின் வேகத்தை ஆராய்தல்

கீழ்க்காணும் சூழலைப் படித்து, உன் அனுபவத்தை
அதற்கேற்பக் கூறு.



நீ என்ன
செய்வாய்?



ஆசிரியர் குறிப்பு

1.1.2, 2.1.2,
2.1.3, 5.2.2

- ▶ மாணவர்கள் சரியான முடிவை எடுக்கத் துணைபுரியவும்.
- ▶ மாணவர்கள் வேறு சில சூழல்களைக் கூற உதவவும்.

பயிற்சி



படியெடுத்துக் கொடுக்கவும்.

கீழ்க்காணும் இயக்கங்களைப் பெயரிடுக.





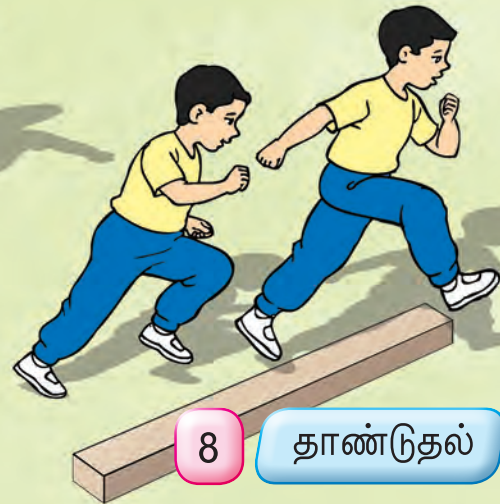
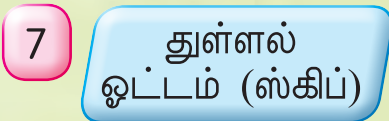
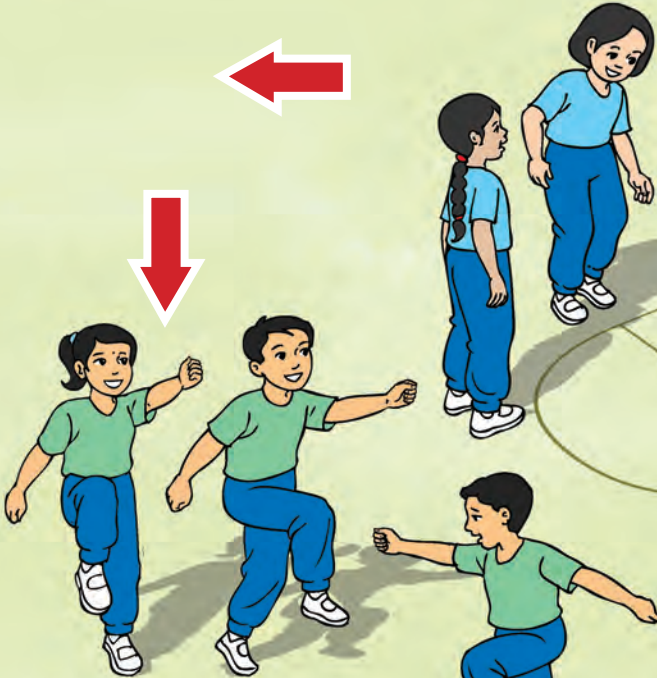
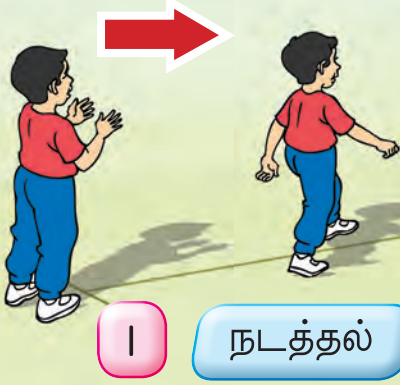
இவர்கள் என்ன செய்கிறார்கள்? இவர்களைப் போன்று
உன்னால் செய்ய முடியுமா?





இடம்பெயர் இயக்கங்கள்

நாம் தன்னிச்சையாகப் பல வகைகளில் இயங்க முடியும்.





3

குதிரையோட்டம்



4

பக்கவாட்டில் சறுக்குதல்



தெரிந்து கொள்க

- ▶ இடம்பெயர் இயக்கம் என்பது, நாம் ஓரிடத்திலிருந்து மற்றோர் இடத்திற்குத் தன்னிச்சையாக இயங்கிக் கொண்டு செல்வது ஆகும்.
- ▶ துள்ளல் ஓட்டம் (ஸ்கிப்): கைகால்களை அசைத்து துள்ளிக்குதித்து ஓடுதல் ஆகும்.



5

குதித்தல்

ஆசிரியர் குறிப்பு

1.2.1, 2.2.1,
2.2.2, 2.2.3,
5.1.2

- ▶ மாணவர்கள் போதுமான வெதுப்பல், தசைநீள் பயிற்சிகள் செய்திருப்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளவும்.
- ▶ மாணவர்கள் சரியான முறையில் இயக்கங்களைச் செய்ய வழிகாட்டவும்.
- ▶ இடம்பெயர் இயக்கங்களின்போது சரியான உடல் அமைவைப் பற்றி விளக்கவும்.



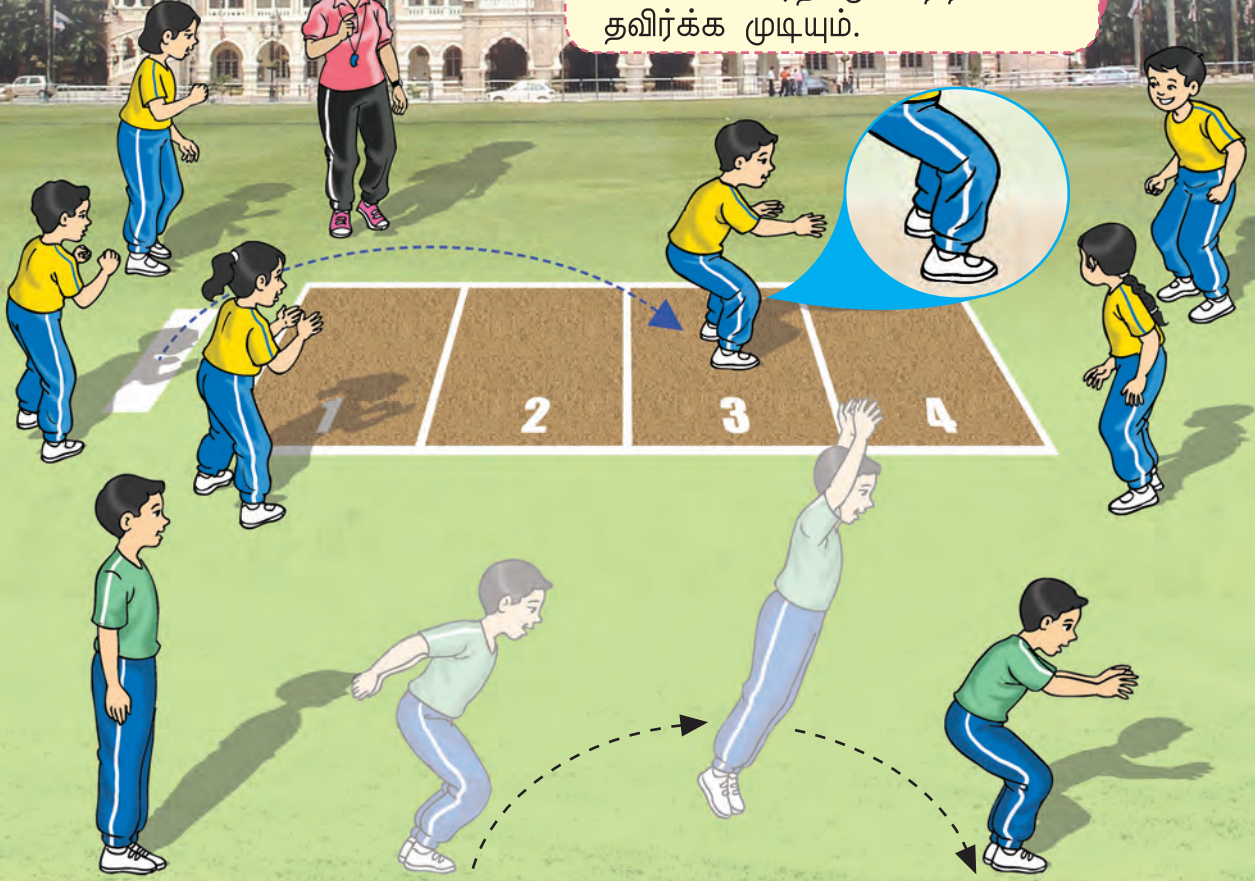
குதித்து மகிழ்வோம்

இவர்கள் குதிப்பதைக் கவனி. இவர்களைப் போன்று குதித்துப் பழகு.



தொரிந்து கொள்க

குதித்துத் தரையிறங்கும்போது முழங்கால்களைத் தளர்ந்த நிலையில் வைப்பதனால் காலில் காயங்கள் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க முடியும்.



தயார் நிலை

முழங்காலை
மடக்குதல்

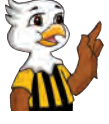
குதித்தல்

தரையிறங்குதல்

ஆசிரியர் குறிப்பு

1.2.2, 2.2.1,
2.2.2, 2.2.3,
5.1.3

- கையை வீசி முழங்காலை மடக்கி விரைவாக இயங்கினால், மாணவர்கள் உயரமாகக் குதிக்க முடியும் என்பதை வலியுறுத்தவும்.
- மாணவர்கள் சரியான முறையில் குதித்து நிற்பதை உறுதி செய்யவும்.



கயிற்றாட்டம் ஆடுவோம்

இவர்களின் கயிற்றாட்ட முறையைக் கவனி. சிலர் ஒரு காலிலும் சிலர் இரு கால்களாலும் தொடர்ந்து குதிக்கின்றனர்.



ஒரு காலில் குதித்தல்



இரு கால்களால் குதித்தல்



வளப்படுத்துதல்

கயிற்றாட்டத்தில், கயிற்றுக்குப் பதிலாக வேறு எதைப் பயன்படுத்தலாம்?

ஆசிரியர் குறிப்பு

1.2.3, 2.2.1,
2.2.2, 2.2.3,
5.4.2

- ▶ தொடர்ந்து குதிப்பதற்கு ஏதுவாக உடல் அமைவை வைத்துக்கொள்ள ஊக்குவிக்கவும்.
- ▶ மாணவர்களின் பாதுகாப்பை உறுதி செய்யவும்.



இடம்பெயரா இயக்கங்கள்

நாம் ஒரே இடத்தில் பல வகைகளில் இயங்க முடியும்.



குனிதல்



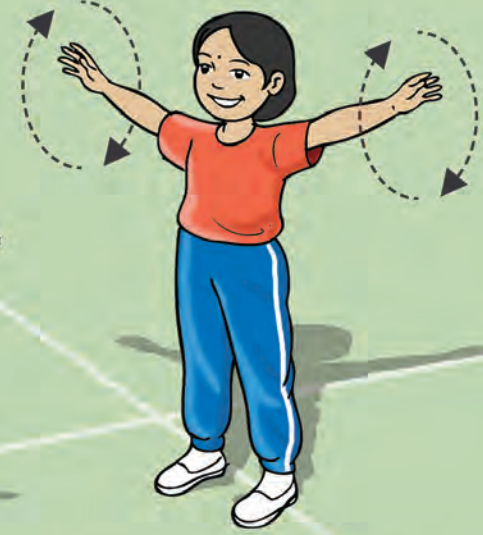
தளர்தல்



முறுக்குதல்



சமனித்தல்



சுழற்றுதல்



தெரிந்து கொள்க

இடம்பெயரா இயக்கத்தில் இடமாற்றம் ஏற்படாது. நின்ற இடத்திலேயே உறுதியாக நின்றல். தலை, கை, கால், உடல் ஆகியவை மட்டுமே அசையும்.



வளப்படுத்துதல்

உங்களுக்குத் தெரிந்த வேறு சில இடம்பெயரா இயக்கங்களைச் செய்து காட்டுங்கள்.



ஆட்டுதல்



ஒடுங்குதல்



தள்ளுதல்



அசைத்தல்



இழுத்தல்

ஆசிரியர் குறிப்பு

1.3.1, 2.2.1,
2.2.2, 2.2.3,
5.2.2

- ▶ இடம்பெயரா இயக்கங்களைத் தனியாகவும் நண்பருடனும் இணைந்து செய்யலாம். இடம்பெயரா இயக்கத்தின் கூறுகளை விளக்கவும்.
- ▶ மாணவர்கள் இடம்பெயராமல் ஒரே இடத்தில் நடவடிக்கையைச் செய்யும்படி வலியுறுத்தவும்.



தொடர் இயக்கங்கள்

கீழ்க்காணும் பல்வகை இடம்பெயராத் தொடர் இயக்கங்களை உனது நண்பருடன் செய்து பழகு.

குனிதல்



தளர்த்தல்



சமனித்தல்



அசைதல்



விதிமுறைகள்

1. மாணவர்கள் இருவர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரிந்து ஒவ்வொரு நிலையத்திலும் நிற்கவும்.
2. இசைக்கு ஏற்ப வேகமாகவும் மெதுவாகவும் இயங்கவும்.
3. இசை நின்றவுடன் வேறு நிலையத்திற்குச் செல்லவும்.



ஆட்டுதல்

ஒடுங்குதல்

முறுக்குதல்

சுழலுதல்

இழுத்தல்

தள்ளுதல்

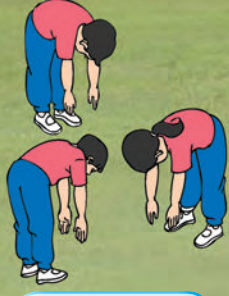
ஆசிரியர் குறிப்பு

1.3.2, 2.2.1,
2.2.2, 2.2.3,
5.3.1, 5.4.1

- ▶ மாணவர்கள் ஆர்வத்துடன் பங்கேற்க ஊக்குவிக்கவும்.
- ▶ மாணவர்களின் திறனுக்கேற்ப இயக்கங்களை மாற்றி அமைக்கலாம்.
- ▶ மாணவர்கள் சுயமாக இயக்கங்களை உருவாக்க ஊக்குவிக்கவும்.



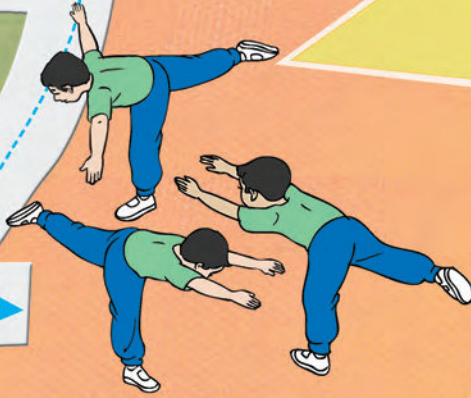
பல்வகைத் தொடர் இயக்கங்கள்
கீழ்க்காணும் இடம்பெயர், இடம்பெயராத் தொடர்
இயக்கங்களைத் தனியாகவும் குழுவாகவும் செய்து பார்.



குனிதல்



ஒடுதல்



சமனித்தல்

துள்ளி ஒடுதல்



தளர்தல்

நடத்தல்

குதித்தல்



இழுத்தல்



அசைதல்

வளப்படுத்துதல்

குழுவில் விவாதித்துச் சுயமாக
இயக்கங்களை உருவாக்கி
இசைக்கேற்பப் படைக்கவும்.



ஆட்டுதல்



ஒடுங்குதல்



நொண்டியடித்தல்



தாண்டுதல்

சுழலுதல்



குதிரையோட்டம்

நடத்தல்



முறுக்குதல்

தள்ளுதல்

பக்கவாட்டில்
சறுக்குதல்



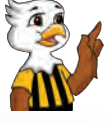
விதிமுறைகள்

1. மாணவர்கள் 10 குழுக்களாகப் பிரிந்து ஒவ்வொரு நிலையத்திலும் நிற்கவும்.
2. இசையுடன் இணைந்து இயக்கங்களை முறையாகச் செய்யவும்.
3. இசை நின்றவுடன் வேறு நிலையத்திற்குச் செல்லவும்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

1.3.3, 2.2.1,
2.2.2, 2.2.3,
5.2.1, 5.4.1

- ▶ இயக்கங்களைச் செய்வதற்குமுன் மாணவர்கள் போதுமான வெதுப்பல், தசைநீள் பயிற்சிகள் செய்வதன் அவசியத்தைக் கலந்துரையாடவும்.
- ▶ மாணவர்கள் தங்கள் குழுவினரைத் தேர்ந்தெடுத்துக்கொள்ள வாய்ப்பளிக்கவும்.



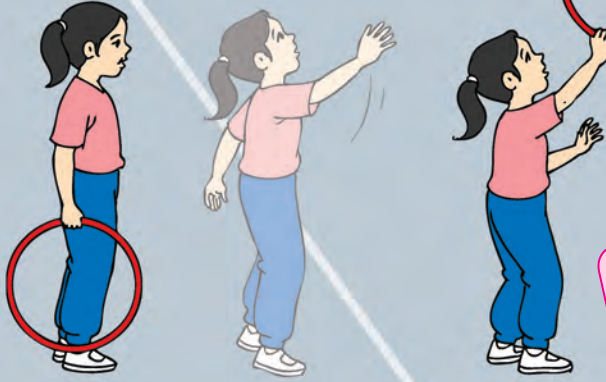
உயரே வீசிப் பிடித்தல்

வாருங்கள், நாம் பொருள்களை உயரே வீசிப் பிடிப்போம்.



1 2 3

பந்தை மேலே வீசி
மீண்டும் பெறுதல்



1 2 3

வளையத்தை மேலே
வீசி மீண்டும் பெறுதல்



வளப்படுத்துதல்

பந்தை வீசிப் பிடிப்பதற்கும்
வளையத்தை வீசிப் பிடிப்பதற்கும்
உள்ள வேறுபாட்டினைக் கூறுக.

ஆசிரியர் குறிப்பு

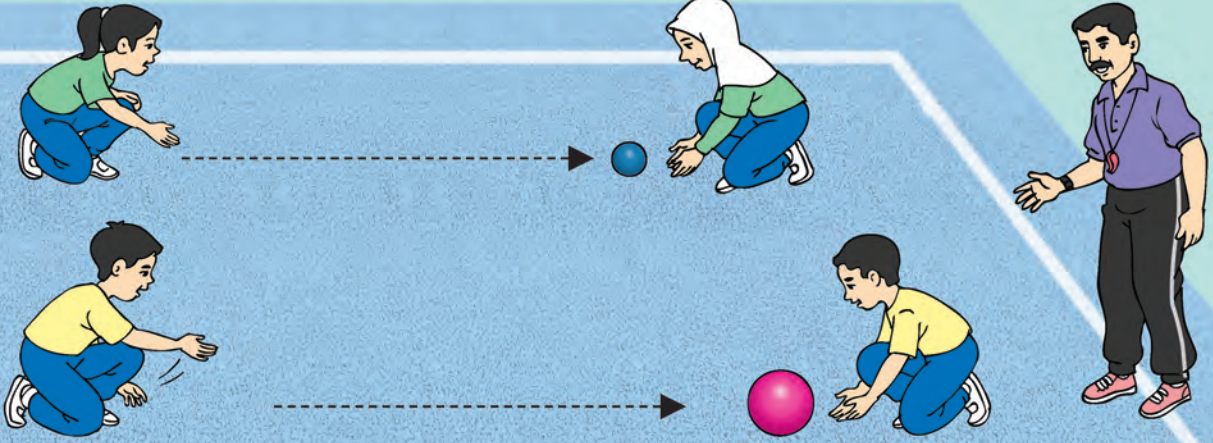
1.4.1, 2.3.1,
2.3.2, 5.1.4,

- மாணவர்கள் வெவ்வேறு பொருள்களைப் பயன்படுத்தி இந்நடவடிக்கையை மேற்கொள்ள ஊக்குவிக்கவும்.
- பொருள்களை உயரே வீசுவதற்கும் அதனைப் பிடிப்பதற்கும் பயன்படும் சக்தி தொடர்பாக மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடவும்.

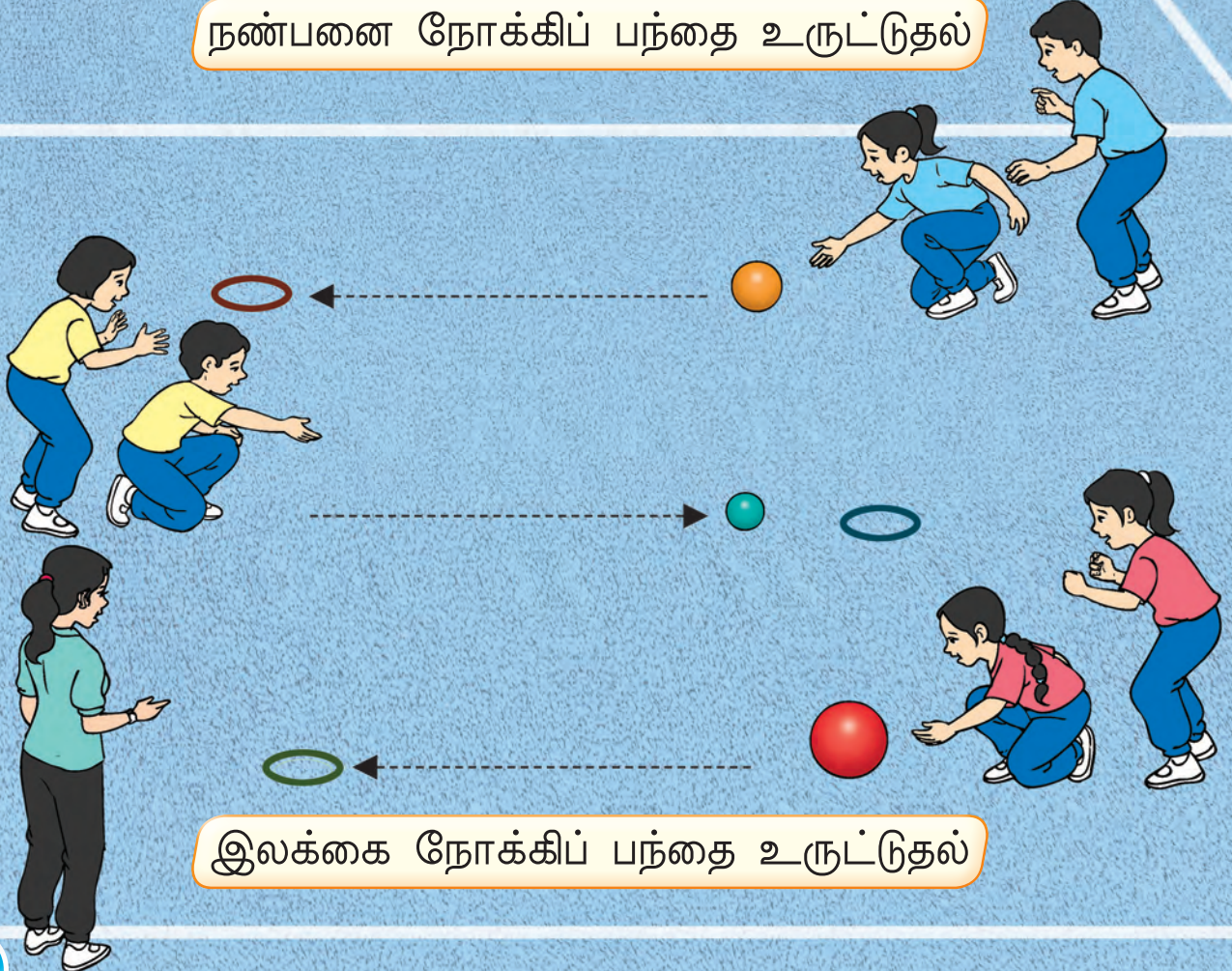


பந்தை உருட்டுதல்

வாருங்கள், இலக்கை நோக்கிப் பந்தை உருட்டுவோம்.



நண்பனை நோக்கிப் பந்தை உருட்டுதல்



இலக்கை நோக்கிப் பந்தை உருட்டுதல்

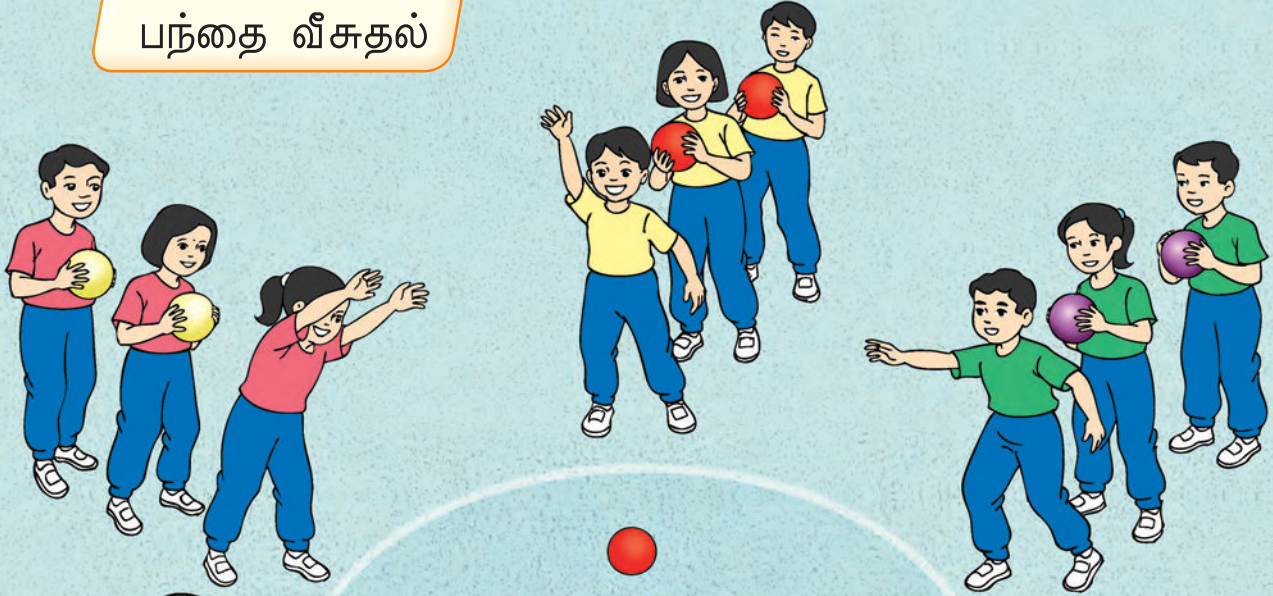


பந்தை வீசிப் பிடித்தல்

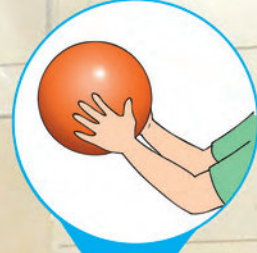
வாருங்கள், பந்தை வீசிப் பிடிக்கும் திறனைத் தெரிந்து கொள்வோம்.



பல வகைகளில்
பந்தை வீசுதல்



இலக்கை நோக்கிப்
பந்தை வீசுதல்



ஏன் பந்தைப்
பிடித்து
உடலருகே
கொண்டு வர
வேண்டும்?

பந்தைப் பிடித்தல்

உள்ளே, வெளியே
விளையாட்டு

வாதுக்கட்டளை



1. மாணவர்களை 2 குழுக்களாகப் பிரிக்கவும்.
2. கோட்டிற்கு வெளியே நிற்கும் மாணவர்கள் பந்தை நண்பர்களிடம் வீச வேண்டும்.
3. உள்ளே இருப்பவர்கள் பந்தைப் பிடிக்க முயற்சி செய்வர்.
4. பந்தைப் பிடித்து விட்டால், வீசியவர் உள்ளேயும் பிடித்தவர் வெளியேயும் இடம் மாறிக்கொள்ள வேண்டும்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

1.4.3, 1.4.4,
2.3.1, 2.3.2,
5.3.1, 5.4.3

- இயக்கத்தின்போது பந்தை வீசாத கை, உடலைச் சமநிலைப்படுத்த உதவுகிறது என்பதை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.
- மாணவர்கள் முழங்காலை மடக்கிப் பந்தை இலாவகமாகப் பிடிக்க வலியுறுத்தவும்.



பந்தை நிறுத்தி உதைத்தல்

வாருங்கள், நண்பர்களுடன் இணைந்து மெதுவாக உருண்டு வரும் பந்தை நிறுத்தி உதைப்போம்.



பந்தை உதைக்கும்போது காலின் அடிநிலை சரியாக இருக்க வேண்டும்.



உருட்டுதல்



நிறுத்தி உதைத்தல்

என்னால் பந்தை நிறுத்தி உதைக்க முடியும்.

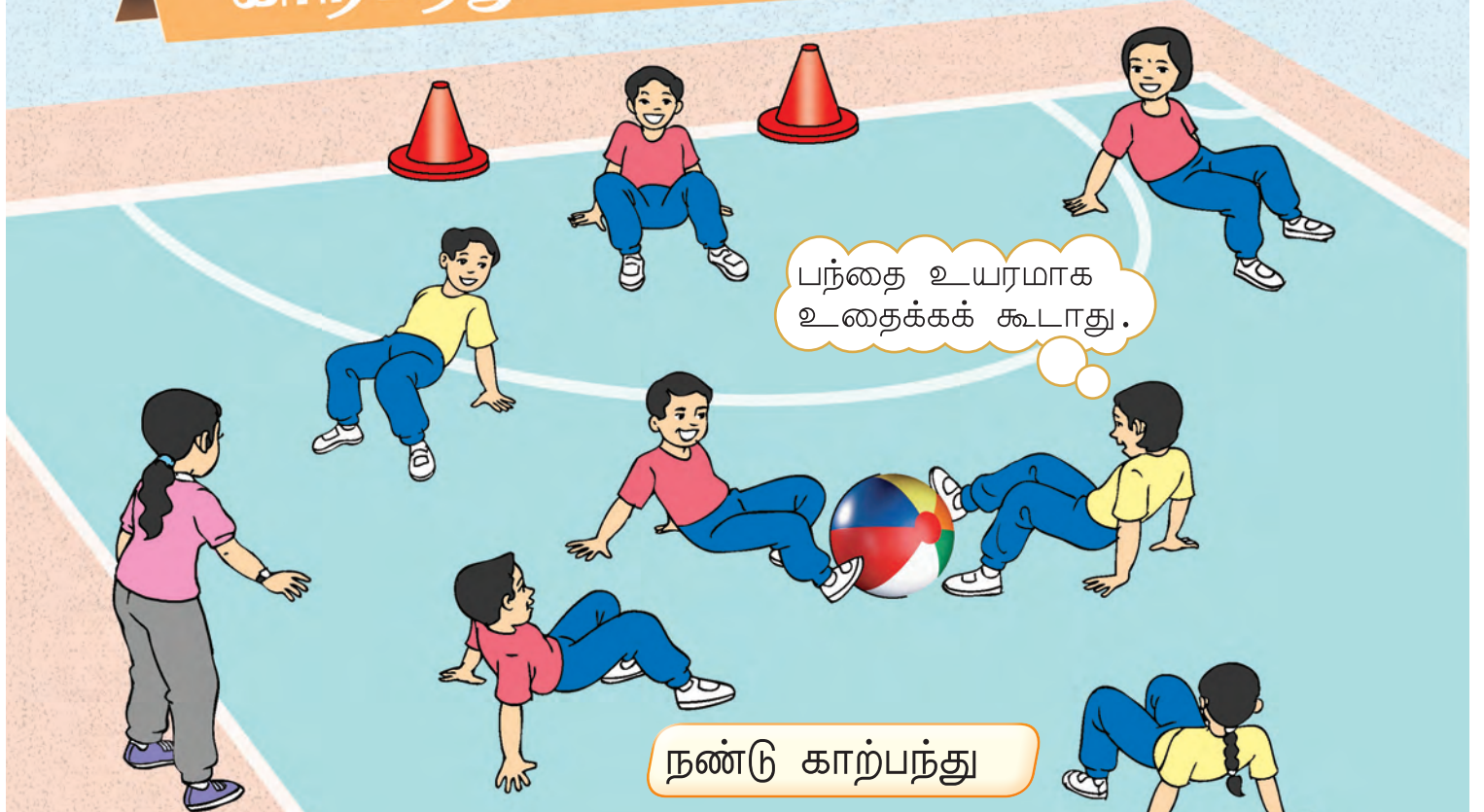


பந்தைக் கூம்பகத்தில் படாமல் தடுத்து விடுவேன்.



உருண்டு வரும் பந்தை நிறுத்தி உதைத்தல்

காற்பந்துப் போட்டி



பந்தை உயரமாக
உதைக்கக் கூடாது.

நண்டு காற்பந்து

பாதுக்கட்டளை



1. மாணவர்களை 2 குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும்.
2. இரு குழுவினரும் நண்டு போன்று உட்கார்ந்து கொண்டு விளையாடுவர்.
3. இவ்விளையாட்டில் உதைத்தல், நிறுத்துதல் ஆகிய இரண்டு திறன்களை மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும்.

என்லில் தேடு



தெரிந்து சொள்க



பந்தை உதைக்கும், நிறுத்தும் நடவடிக்கைகள் தசைநார்களுக்கு அதிக பலத்தைத் தருகின்றன.

ஆசிரியர் குறிப்பு

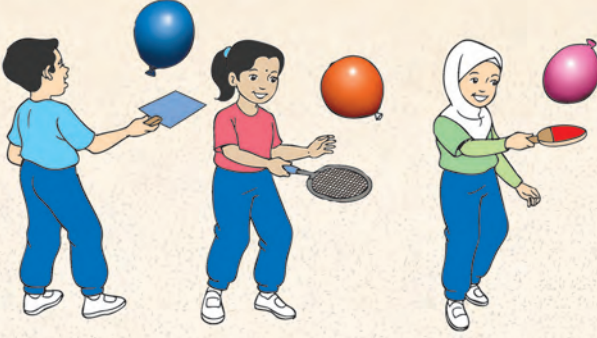
1.4.5, 1.4.6,
2.3.1, 2.3.2,
2.3.3, 5.1.5,
5.4.2

- ▶ மாணவர்கள் சரியான முறையில் பந்தை உதைப்பதற்கும் நிறுத்துவதற்கும் உதவி செய்யவும்.
- ▶ பாதுகாப்பான இடத்தில் இந்நடவடிக்கையை மேற்கொள்ளவும்.
- ▶ நண்டு பாகமேற்பவர்கள் கைகளில் கையுறை அணிந்துகொள்வது நல்லது. கடற்கரைப் பந்து அல்லது மென்மையான பந்தைப் பயன்படுத்தவும்.
- ▶ இணையத்தில், 'Crab Soccer' விளையாட்டுக்கான மேல்விவரங்களைத் தேடவும்.

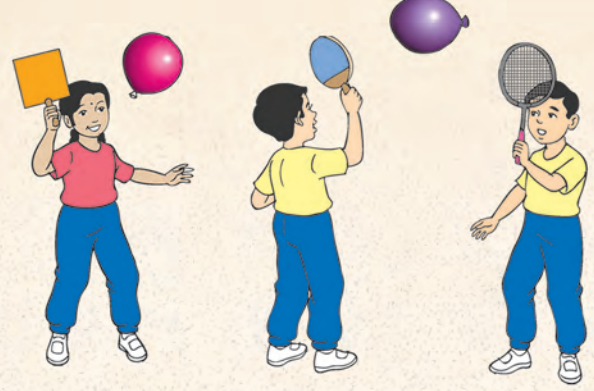


ஊதற்பந்தை அடித்தல்

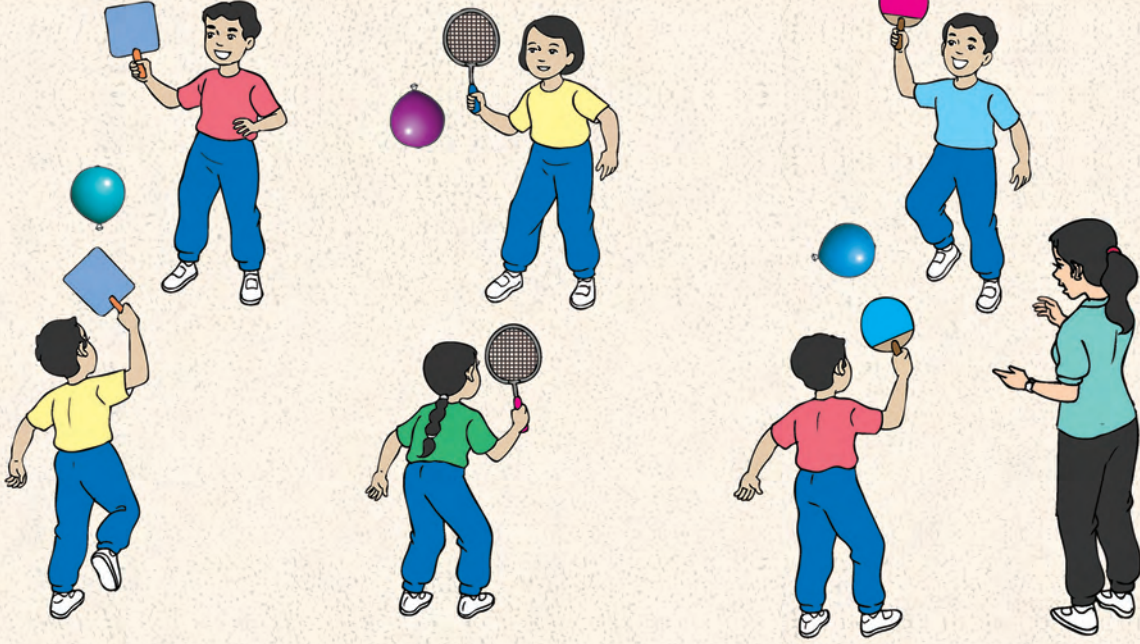
வாருங்கள், ஊதற்பந்தை அடித்து விளையாடுவோம்.



மேல்நோக்கி அடித்தல்



முன்னோக்கி அடித்தல்



மட்டையின் எப்பகுதியால் தொட்டால் ஊதற்பந்து தூரமாகச் செல்லும்?

ஆசிரியர் குறிப்பு

1.4.7, 2.3.1,
2.3.2, 2.3.3,
5.1.3, 5.2.1

- பாதுகாப்பான சூழலில் இந்நடவடிக்கையை மேற்கொள்ளவும்.
- ஊதற்பந்தை அடிக்கும்போது, ஊதற்பந்துக்கும் மட்டைக்கும் உள்ள தொடுள்ளியை (titik kontak) மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.
- பல்வேறு திசை, வேகத்தில் ஊதற்பந்தை அடிக்கும்போது உடல் அமைவின் மாற்றத்தை வலியுறுத்தவும்.



கூம்பின் மேலுள்ள பந்தை அடித்தல்

உனது நண்பனைப் பார். அவனைப் போன்று உன்னால் பந்தை அடிக்க முடியுமா?



நான் பந்தைக் கீழே விழாமல் பிடித்து விடுவேன்!



நான் பந்தின் தொடுபுள்ளியைக் குறிவைத்து அடிப்பேன்.

கழியைச் சுழற்றிப் பந்தின் தொடுபுள்ளியை இலக்கு வைத்து அடி.



வளப்படுத்துதல்

இத்திறனைக் கொண்டு விளையாடும் மற்ற விளையாட்டுகளைக் கூறவும்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

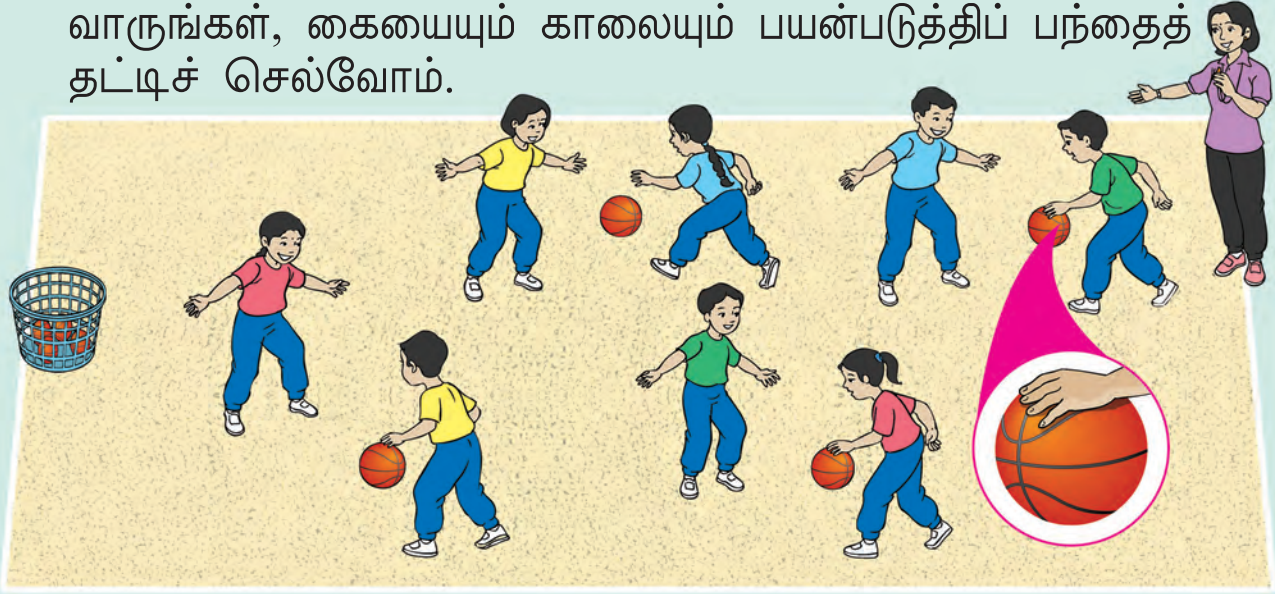
1.4.8, 2.3.1,
2.3.2, 2.3.3,
5.2.2, 5.4.3

- ▶ உபகரணங்களைக் கையாளும்போது பாதுகாப்பு அம்சங்களைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.
- ▶ மென்மையான பந்தைப் பயன்படுத்தவும்.
- ▶ கழியைச் சுழற்றி அடிக்கும் வேகத்திற்கேற்ப பந்து செல்லும் தூரம் அமையும் என்பதை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.



பந்தைத் தட்டிச் செல்லுதல்

வாருங்கள், கையையும் காலையும் பயன்படுத்திப் பந்தைத் தட்டிச் செல்வோம்.



பந்தைக் கையால் தட்டிச் செல்லுதல்



பந்தைக் காலால் கொண்டு செல்லுதல்

ஆசிரியர் குறிப்பு

1.4.9, 1.4.10,
2.3.1, 2.3.2,
5.3.1, 5.4.3

- ▶ மாணவர்களுக்குச் சரியான கட்டளைகளைப் பிறப்பிக்கவும்.
- ▶ மாணவர்கள் இரு கைகளாலும், இரு கால்களாலும் பந்தைத் தட்டிச் செல்ல ஊக்குவிக்கவும்.

பயிற்சி



படிபெடுத்துக் கொடுக்கவும்.

விடுபட்ட எழுத்தை எழுதுக.



வீ

அ



பி

நி



உ

த



உ

மே லே





கோமகள் தமிழ்ப்பள்ளியில் புறப்பாட நடவடிக்கை வாரத்தை ஒட்டி மாணவர்கள் சில இயக்கங்களைச் செய்தனர். அவை எவ்வகையான இயக்கங்கள் என்று கூறவும்.





இயக்கங்களை இசையுடன் செய்தல்

இசையுடன் சீரான இயக்கங்களைச் செய்வதே இசைச் சீருடற் பயிற்சியாகும். தனியாகவோ குழுவாகவோ இசைக்கேற்ப இயங்கலாம்.

இடம்பெயர் இயக்கங்கள்

| | | | |
|--------|-----------------------|--------|-----------|
| ஒரு | குடம் தண்ணீர் ஊற்றி.. | ஒரே | பூ பூக்க, |
| இரண்டு | குடம் தண்ணீர் ஊற்றி.. | இரண்டே | பூ பூக்க, |
| மூன்று | குடம் தண்ணீர் ஊற்றி.. | மூன்றே | பூ பூக்க, |
| நான்கு | குடம் தண்ணீர் ஊற்றி.. | நான்கே | பூ பூக்க, |
| ஐந்து | குடம் தண்ணீர் ஊற்றி.. | ஐந்தே | பூ பூக்க, |
| ஆறு | குடம் தண்ணீர் ஊற்றி.. | ஆறே | பூ பூக்க, |
| ஏழு | குடம் தண்ணீர் ஊற்றி.. | ஏழே | பூ பூக்க, |
| எட்டு | குடம் தண்ணீர் ஊற்றி.. | எட்டே | பூ பூக்க, |
| ஒன்பது | குடம் தண்ணீர் ஊற்றி.. | ஒன்பதே | பூ பூக்க, |
| பத்து | குடம் தண்ணீர் ஊற்றி.. | பத்தே | பூ பூக்க. |



இடம்பெயரா இயக்கங்கள்



அலைபோல
இசைக்கேற்ப
இயங்கவும்

ஆசிரியர் குறிப்பு

1.5.1, 2.4.1,
5.2.1

- மாணவர்களை இசைக்கேற்ப இயங்க ஊக்குவித்தல்.
- மாணவர்களைச் சுயமாகக் குழுக்களைப் பிரித்து விளையாட அறிவுறுத்துதல்.



உபகரணங்களோடு இயங்குதல்

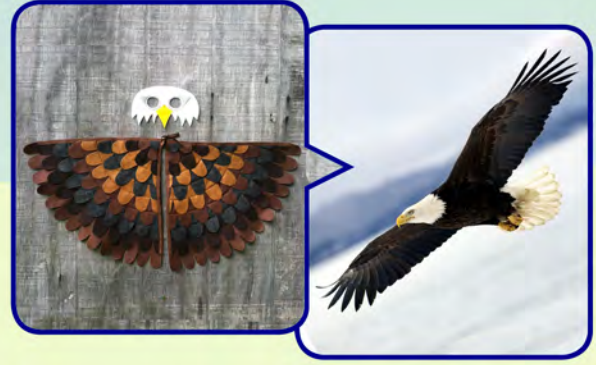
கொடுக்கப்படும் உபகரணங்களைக் கொண்டு சூழல்களை உருவாக்கவும்.

இடம்பெயர் இயக்கங்கள்

i. கோல் (பிளாந்தான்)



ii. முகமூடி



உனது
நடவடிக்கை
என்ன?



iii. வளையம்



iv. துண்டு

இடம்பெயரா இயக்கங்கள்

கீழ்க்காணும் சூழலை நடித்துக் காட்டுக.

1

உன்னை ஒரு
தாமரைப் பூவின்
மொட்டாக
நினைத்துக் கொள்.

2

மொட்டு விரிந்து
பூவாக மாறுவதைக்
காட்டு.



3

காற்று
அடிக்கும்போது
ஏற்படும்
அசைவினைக்
காட்டு.

1.5.2, 2.4.2,
5.1.4

ஆசிரியர் குறிப்பு

- மாணவர்கள் சரியான சூழலை நடித்துக் காட்டத் துணைபுரியவும்.
- மாணவர்கள் இசையோடு இயங்குவதை உறுதி செய்யவும்.



அ) சரியான விடைக்கு (✓) என்று அடையாளமிடுக.

| எண் | நடவடிக்கை | இடம்பெயர் இயக்கங்கள் | இடம்பெயரா இயக்கங்கள் |
|-----|---------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 1 | தவளைபோல் குதித்தல் | | |
| 2 | பூவைப் போல் மலர்தல் | | |
| 3 | வாய்க்கால் தாண்டுதல் | | |
| 4 | அலைபோல் இயங்குதல் | | |
| 5 | தென்னை மரம்போல் அசைதல் | | |

ஆ) கீழ்க்காணும் சூழலுக்கு ஏற்ப இயங்கவும்.

வண்ணத்துப்பூச்சியின் வளர்ச்சிப்படிக்களை நடித்துக் காட்டவும்.

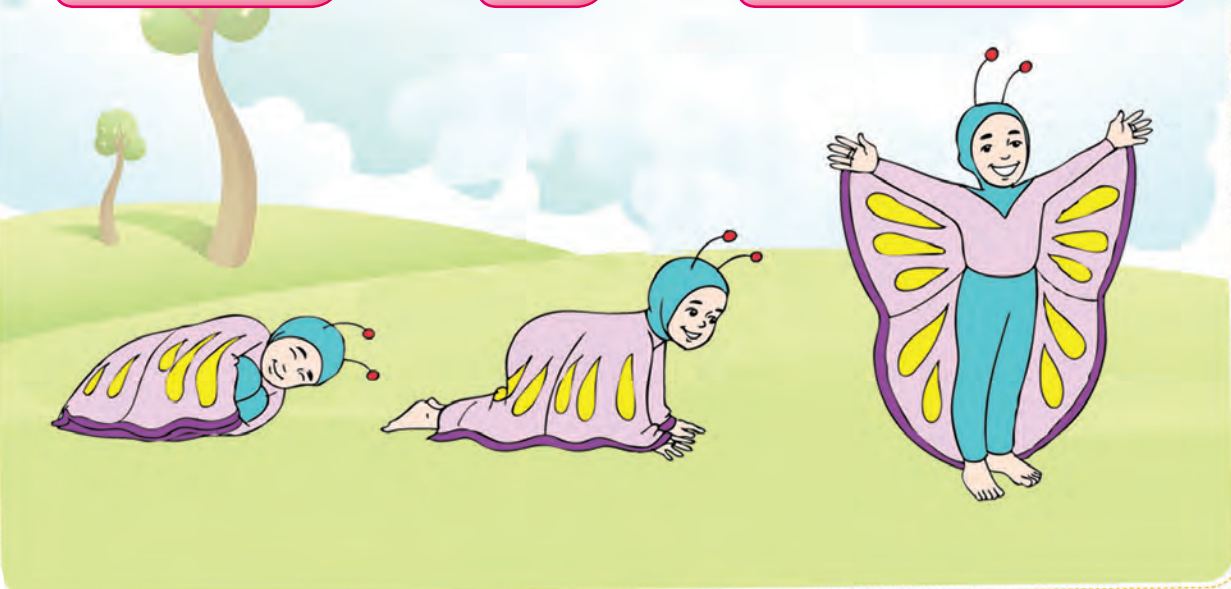
கூட்டுப் புழு



புழு



வளர்ச்சியடைந்த நிலை

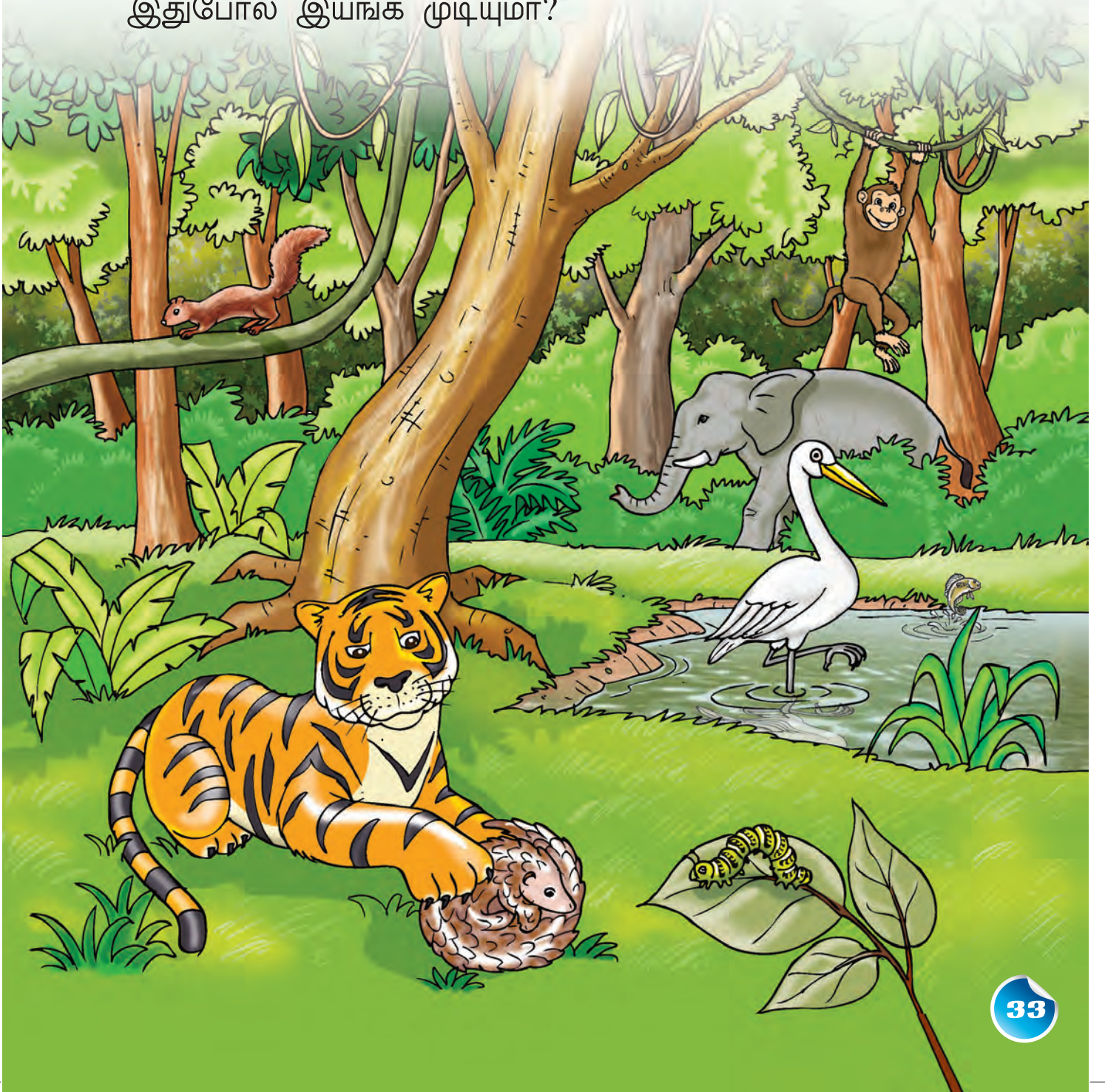


தொகுதி
4

அடிப்படைச் சீருடற் பயிற்சி



கீழ்க்காணும் இயக்கங்களைக் கவனி. உன்னால்
இதுபோல் இயங்க முடியுமா?





மிருகங்கள் போல் பாவனை செய்வோம்

ஆசிரியை மோகனா, மாணவர்களுக்கு மிருகங்களின் பட அட்டையைக் காட்டினார். பட அட்டையில் உள்ள மிருகங்கள் போல் பாவனை செய்யக் கட்டளையிட்டார்.



வளம்படுத்துதல்

உடல் எடைக்கும் நடை வேகத்திற்கும் உள்ள தொடர்பைக் கூறுக.

ஆசிரியர் குறிப்பு

1.6.1, 2.5.1,
5.2.1

- மாணவர்கள் பல்வகை இயக்கங்களைச் செய்ய ஊக்குவிக்கவும்.
- மிருகங்களைத் தவிர போக்குவரத்துச் சாதனங்கள் போல இயங்கச் செய்யவும்.



கிடைமட்டமாகவும் செங்குத்தாகவும் இயக்கங்களைச் செய்வோம்

குழலுக்கு ஏற்ப இயங்கவும்.

குழு 1

கடற்கரையில் நண்டு ஓடுவது போல் இயங்கவும்.



குழு 3

மதம் பிடித்த யானை போல் இயங்கவும்.



குழு 2

பசியோடு இரைதேடும் சிங்கம் போல் இயங்கவும்.



குழு 4

மரத்திற்கு மரம் தாவும் குரங்கு போல் இயங்கவும்.



வளப்படுத்துதல்

மேற்கண்ட மிருகங்கள் எப்படி இயங்குகின்றன என்பதை ஆராய்ந்து கூறவும்.

1.6.2, 2.5.2,
5.3.1

ஆசிரியர் குறிப்பு

- மாணவர்கள் குழுவில் ஆர்வமுடன் பங்கெடுக்கத் தூண்டவும்.
- மாணவர்கள் கட்டளைகளைப் புரிந்து கொண்டு பங்கெடுக்க உதவவும்.



நிலையான சூழலில் சமனிப்போம்

ஆசிரியரின் கட்டளைக்கேற்ப கீழ்க்காணும் சூழல்களைச் செய்து பார்க்கவும்.



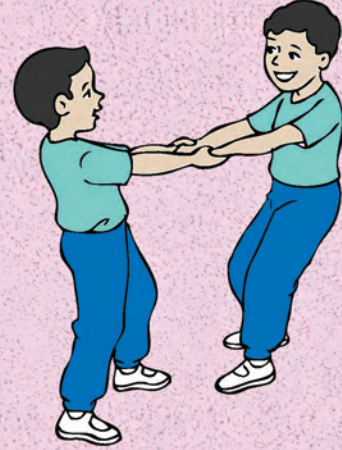
ஒரு பாதத்தில் சமனித்தல்



இரண்டு பாதங்களில் சமனித்தல்



மூன்று பாதங்களில் சமனித்தல்



நான்கு பாதங்களில் சமனித்தல்

ஆசிரியர் குறிப்பு

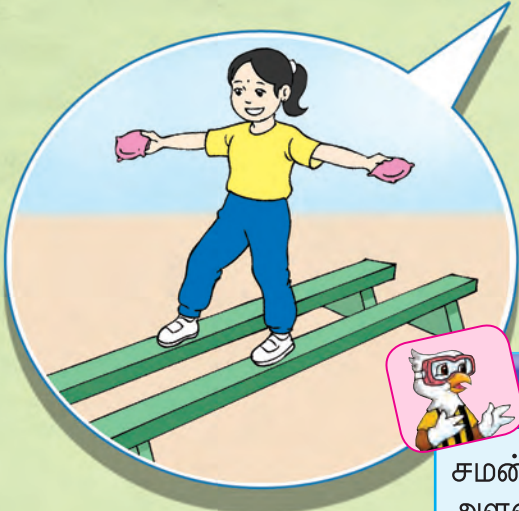
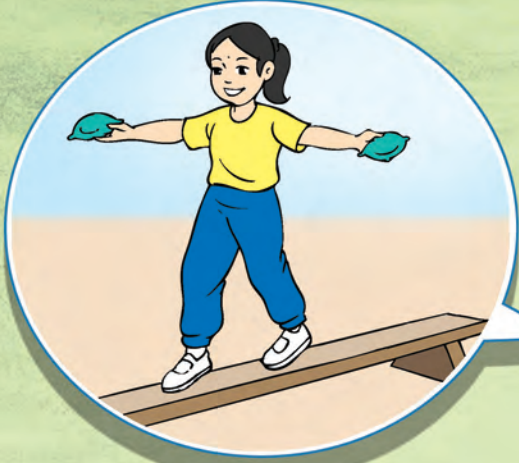
1.7.1, 2.6.1,
5.1.2

- மாணவர்கள் இயக்கங்களைச் சரியாகச் செய்யும் வழிமுறையை விளக்கவும்.
- அடித்தளம் சற்று அகலமானதாக இருப்பதை உறுதி செய்யவும்.



இடம்பெயர் சூழலில் சமனிப்போம்

மாணவர்கள் தனியாகவோ குழுவாகவோ கீழ்க்காணும் நடவடிக்கைகளைச் செய்யலாம்.



வளப்படுத்துதல்

சமன்நிலைக்கும் பாதத்தின் அளவிற்கும் உள்ள தொடர்பைக் கூறவும்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

1.7.2, 2.6.2,
5.4.2

- மாணவர்கள் தொடர்ந்து இயக்கங்களை மேற்கொள்ள உதவவும்.
- உடல் சமன்நிலையின் அவசியத்தை மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடவும்.



தலைகீழாகச் சமனிப்போம்

அகலமான அடித்தளமே நிலைத்தன்மையை அதிகரிக்கும். ஆசிரியரின் உதவியுடன் கீழ்க்காணும் 3 பாதங்களில் தலைகீழ் சமன்நிலைகளைச் செய்யவும்.



தெரிந்து கொள்க

கைகளைத் தவிர, கால் முட்டி, கால் பாதங்களைச் சமன்நிலைப்படுத்த உபயோகிக்கலாம்.



ஆசிரியர் குறிப்பு

1.7.3, 2.6.3,
5.1.5

- உடலைச் சமனிக்கும் நடவடிக்கை நமது கவனத்திற்கும் நம்பிக்கைக்கும் வித்திடும் என்பதை அறிவுறுத்தவும்.
- யோகாசனத்தில் உள்ள சிரசாசனத்தை அறிமுகப்படுத்தவும்; இந்நடவடிக்கையில் மாணவர் பாதுகாப்பை உறுதிசெய்யவும்.

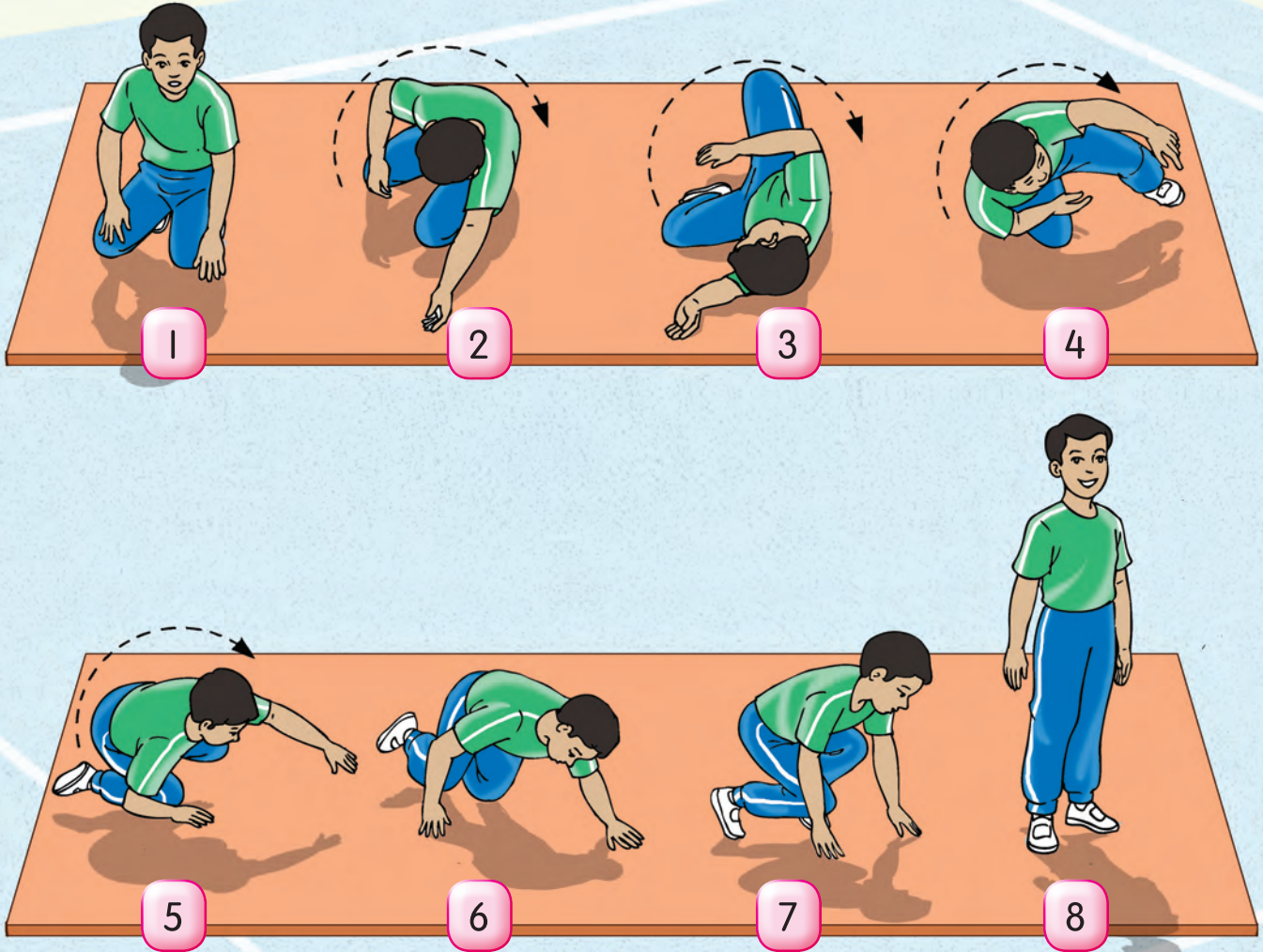


ஒரு பக்கமாகத் தொடர்ந்து சுழல்வோம்

சுழலும் முன்னும் சுழன்ற பின்னும் உடலைச் சமன்நிலைப்படுத்த வேண்டும். கீழ்க்காணும் நடவடிக்கையை ஆசிரியரின் துணையுடன் செய்யவும்.



என்லில் தேடு



ஆசிரியர் குறிப்பு

1.8.1, 2.7.1,
2.7.2, 5.2.2

- சுழலும்போது கை மற்றும் கால் முட்டி நெகிழ்வடைய வேண்டும் என்பதை அறிவுறுத்தவும்.
- வலப்பக்கமாக சுழன்று மீண்டும் இடப்பக்கமாகச் சுழல வலியுறுத்தவும்.



முன்பக்கமாகச் சுழல்வோம்

வாருங்கள், முன்பக்கம் சுழலும் திறனைச் சரியாகவும் பாதுகாப்பாகவும் செய்வோம்.

1



உடலை முன்பக்கமாகவும் பின்பக்கமாகவும் ஆட்டவும்.

2



சீருடற் பந்தில் உடலை வளைக்கவும்.



தொரிந்து கொள்க

முன்பக்கம் சுழலும்போது மாணவர்களின் கை, கழுத்துப் பகுதி மற்றும் தோள்பகுதி தரையில் முதலில் படும்.

6



சமன்நிலையில் நிற்கவும்.

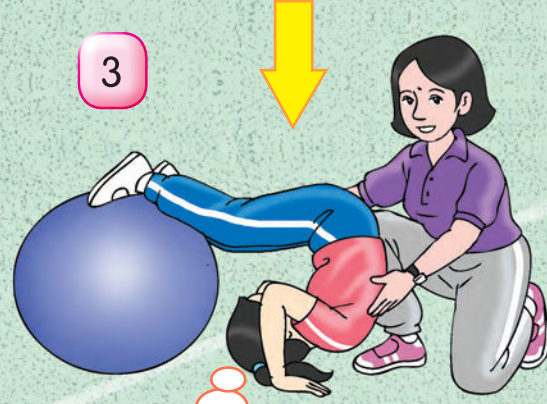
5



4



3



கழுத்துப்பகுதி முதலில் தரையில் பட வேண்டும்.

உடலை முன்பக்கமாக வளைத்து முட்டிக் காலைப் பிடித்து உட்காரவும்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

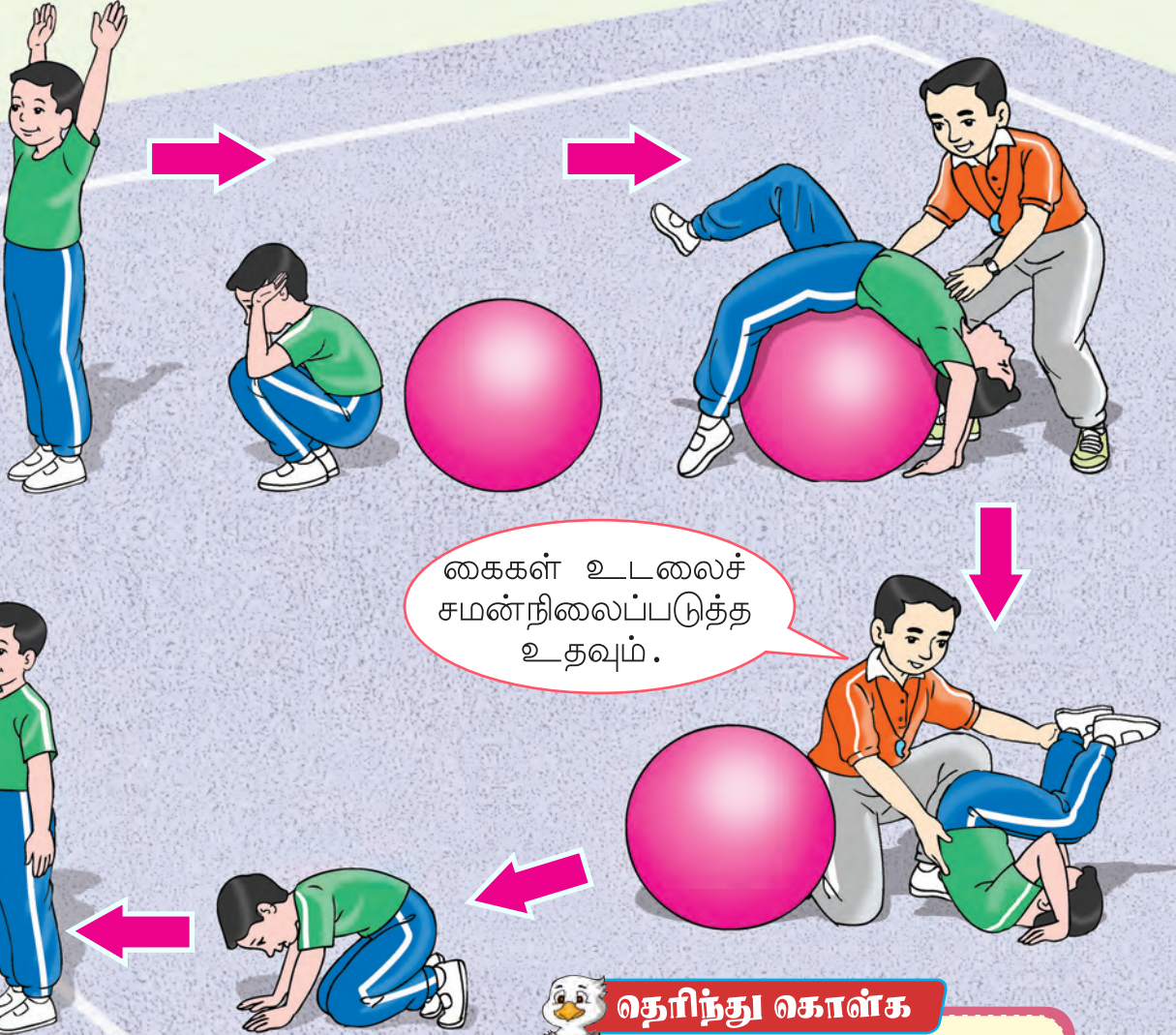
1.8.2, 2.7.1,
2.7.2, 5.2.1

- ஒவ்வொரு படிநிலையிலும் மாணவர்களின் உடல் நிலையை விளக்கவும்.
- பாதுகாப்புடனும் கவனமுடனும் இந்நடவடிக்கையை மேற்கொள்ள துணைபுரியவும்.
- சீருடற் பந்து இல்லாமல் இந்நடவடிக்கையை மேற்கொள்ளவும்.



பின்பக்கமாகச் சுழல்வோம்

பின்பக்கமாகச் சுழலும்போது கழுத்துப்பகுதி, கை மற்றும் நெஞ்சுப்பகுதி சரியாக இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவும்.



கைகள் உடலைச் சமன்நிலைப்படுத்த உதவும்.

தொரிந்து கொள்க

பின்னோக்கிச் சுழலும்போது தலை தரையில் படக்கூடாது. இது நமக்கு ஆபத்தை ஏற்படுத்தும்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

1.8.3, 2.7.1,
2.7.2, 5.3.1

- பின்னோக்கிச் சுழலும்போது கைகளின் பங்கு மிக முக்கியம் என்பதை உணர்த்தவும்.
- பாதுகாப்பான சூழலில் இயக்கத்தினைச் செய்திட உதவவும்.

பயிற்சி



படியெடுத்துக் கொடுக்கவும்.

உன்னால் செய்ய முடிந்த நடவடிக்கைக்கு (✓) என்றும் செய்ய முடியாதவற்றிற்கு (X) என்றும் குறியிடுக.

| எண் | நடவடிக்கை | குறியீடு | குறிப்பு |
|-----|--|----------|----------|
| 1. | புழுபோல் நடப்பேன் | | |
| 2. | மதம் பிடித்த யானைபோல் இயங்குவேன் | | |
| 3. | ஒரு காலில் மணிப்பையுடன் சமனிப்பேன் | | |
| 4. | 3 பாதங்களில் தலைக்கீழாக நிற்பேன் | | |
| 5. | ஒரு பக்கமாகத் தொடர்ந்து சுழல்வேன் | | |
| 6. | முன்பக்கமாகச் சுழல்வேன் | | |
| 7. | பசியோடு இரைதேடும் சிங்கம்போல் இயங்குவேன் | | |
| 8. | பின்பக்கமாகச் சுழல்வேன் | | |



தலைகீழாகச் சமனிப்போம்

அகலமான அடித்தளமே நிலைத்தன்மையை அதிகரிக்கும். ஆசிரியரின் உதவியுடன் கீழ்க்காணும் 3 பாதங்களில் தலைகீழ் சமன்நிலைகளைச் செய்யவும்.



தெரிந்து கொள்க

கைகளைத் தவிர, கால் முட்டி, கால் பாதங்களைச் சமன்நிலைப்படுத்த உபயோகிக்கலாம்.



ஆசிரியர் குறிப்பு

1.7.3, 2.6.3,
5.1.5

- உடலைச் சமனிக்கும் நடவடிக்கை நமது கவனத்திற்கும் நம்பிக்கைக்கும் வித்திடும் என்பதை அறிவுறுத்தவும்.
- யோகாசனத்தில் உள்ள சிரசாசனத்தை அறிமுகப்படுத்தவும்; இந்நடவடிக்கையில் மாணவர் பாதுகாப்பை உறுதிசெய்யவும்.

தொகுதி
5

அடிப்படை நீச்சல்



படத்தைப் பார். கருத்தை விவரி.





விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுவோம்

நீச்சல் குளத்தின் உள்ளேயும் வெளியேயும் நாம் பின்பற்ற வேண்டிய பாதுகாப்பு விதிமுறைகளைத் தெரிந்து கொள்வோம்.



குளத்தருகே ஓடாதே!

குளத்தருகே உண்ணாதே!



குளத்தினுள் பாயாதே!

குளத்தினுள் நண்பரைத் தள்ளாதே!



குளத்தருகே காலணியுடன் நடக்காதே!

பிராணிகளைக் கொண்டு வராதே!



நீந்தும்முன் வெதுப்பல், தசைநீள் பயிற்சிகள் செய்.

நீந்தும்முன் உடலைச் சுத்தம் செய்.



பெரியவர்கள் துணையுடன் நீந்து.

குப்பைகளைக் குப்பைத் தொட்டியில் போடு.



ஆசிரியர் குறிப்பு

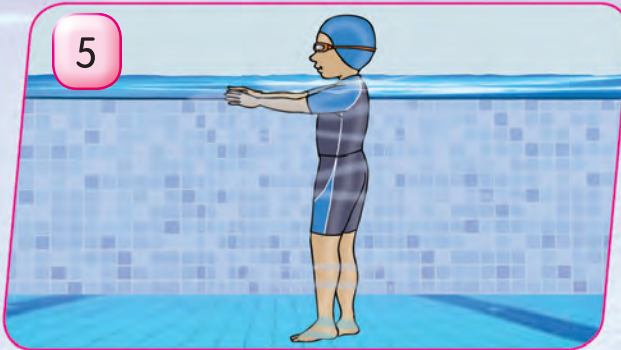
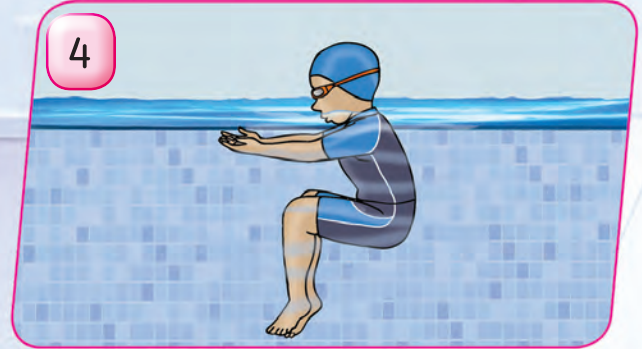
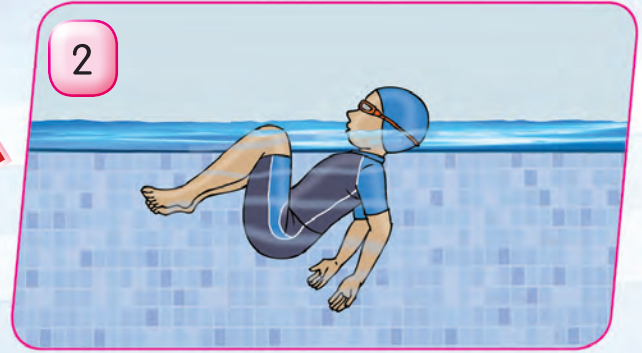
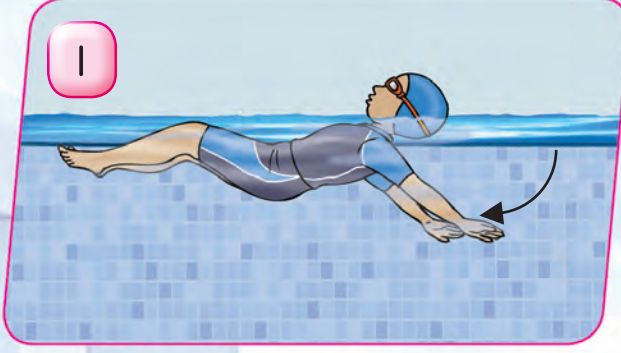
1.9.1, 2.8.1,
5.1.5

▶ நீச்சல் குளப் பாதுகாப்பு விதிமுறைகளை மதித்து நடக்க வலியுறுத்தவும்.



நீரில் மிதக்கலாம்

வாருங்கள், நீரில் மல்லாந்து மிதக்கவும் மிதந்த நிலையிலிருந்து நிற்கவும் கற்றுக்கொள்வோம்.



ஆசிரியர் குறிப்பு

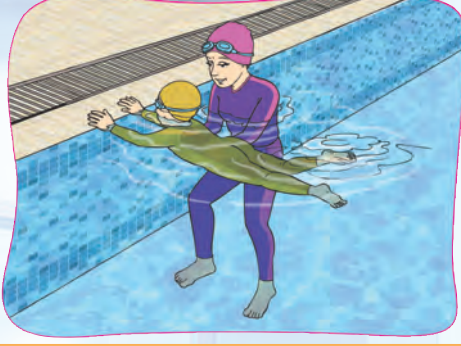
1.9.2, 1.9.3,
2.8.2, 2.8.3,
5.1.1, 5.2.2

- மாணவர்கள் போதுமான வெதுப்பல் தசைநீள் பயிற்சிகள் செய்திருப்பதை உறுதிபடுத்திக் கொள்ளவும்.
- இணையத்தில் 'kemahiran apungan lentang' என்று தட்டச்சு செய்து மல்லாந்து மிதத்தல் தொடர்பான விபரங்களைத் திரட்டவும்.



படபடவென உதைத்து நீந்துவோம்

உங்களால் மிதக்க முடிகிறது. வாருங்கள், இப்பொழுது படபடவென உதைத்து நீந்தக் கற்றுக்கொள்வோம்.



கரையைப் பிடித்துக்கொண்டு காலைத் தூக்கு



மிதவையைப் பிடித்துக்கொண்டு படபடவென உதை



மிதவையுடன் சுயமாக உதைத்து நீந்து



மிதவையின்றி உதைத்து நீந்து



தொரிந்து கொள்க

நமது கால் பகுதி மேலே, கீழே என விட்டுவிட்டு அசைவதைப் 'படபடவென உதைத்தல்' என்று கூறுவோம்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

1.10.1, 2.9.1,
5.1.3, 5.1.4

- மாணவர்கள் பல்வகை மிதவைகளைப் பயன்படுத்த ஊக்குவிக்கவும்.
- இப்பயிற்சியின்போது மாணவர்களின் உடல் அமைவை விளக்கவும்.



விதிமுறை விளையாட்டு

மாறன் நீச்சல் பயிற்சிக்குச் செல்ல வேண்டும்.
அவன் நீச்சல் குளப் பாதுகாப்பு விதிமுறைகளைத்
தெரிந்துகொள்ள வழிகாட்டுங்கள்.

முடிவு



நீச்சல் தொப்பி
அணியவில்லை



குளத்தில்
இறங்குதல்



நீந்துதல்



நீச்சல் கண்ணாடி
அணிதல்



நீச்சல் தொப்பி
அணிதல்



நீரில்
விளையாடுதல்



உடலை
நனைத்தல்



நீச்சல்
உடை
அணிதல்

விளையாட்டு
உடையுடன்
நீந்துதல்



விளையாட்டு
உடையுடன்
நீந்துதல்

ஆரம்பம்

பயிற்சி



படியெடுத்துக் கொடுக்கவும்.

குறியீடுகளுக்கு ஏற்ற சொல்லை எழுதி விதிமுறைகளைக் கண்டுபிடி.

| | | | | |
|---|--|--|----------------------|----------------------|
| 1 | | | <input type="text"/> | |
| 2 | | | <input type="text"/> | |
| 3 | | | | <input type="text"/> |
| 4 | | | | <input type="text"/> |
| 5 | | | | <input type="text"/> |
| 6 | | | <input type="text"/> | |

| | | | |
|------------|-------------|-------------|-----------|
| | | | |
| காலணியுடன் | நண்பரைத் | ஓடாதே! | நடக்காதே! |
| | | | |
| குளத்தருகே | பெரியவர்கள் | குளத்தினுள் | நீந்து |
| | | | |
| துணையுடன் | உண்ணாதே! | பாயாதே! | தள்ளாதே! |

தொகுதி
6

மனமகிழ்வும் ஓய்வுநேர
நடவடிக்கைகளும்



நமது ஓய்வு நேரத்தைச் சரியாகத் திட்டமிட்டுச் செயல்படுத்துவதே மனமகிழ் நடவடிக்கைகள் ஆகும். இவை நம் மூளைக்கு ஓய்வையும் மனத்திற்கு அமைதியையும் ஒருங்கே அளிக்கின்றன. நீ மேற்கொள்ளும் ஓய்வு நேர நடவடிக்கைகளைக் கூறுக.



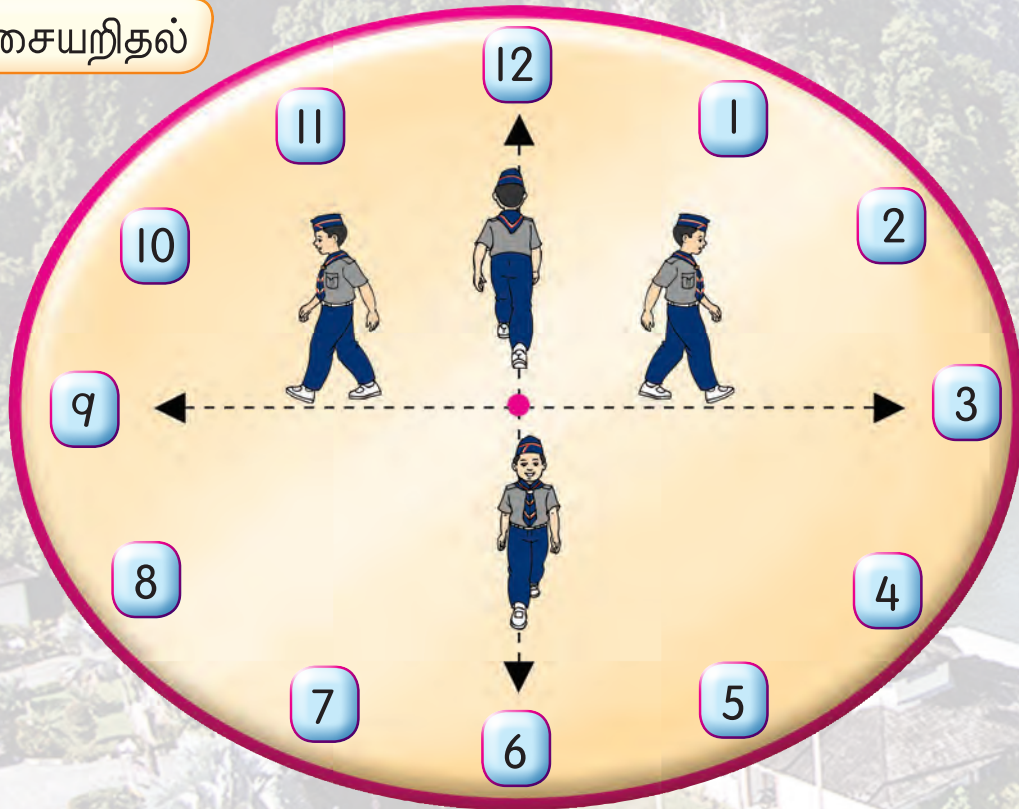


திசையறிந்து புதையல் தேடுவோம்

வள்ளுவர் தமிழ்ப்பள்ளி சாரணியர்கள், ஜூக்ரா பொழுது போக்கு முகாமில் முகாமிட்டிருந்தனர். அங்கு, ஆசிரியர் பாலாவின் மேற்பார்வையில் திசையறிந்து புதையல் தேடும் போட்டியில் பங்கேற்றனர்.

புதையல் தேடும் போட்டிக்கு முன் ஆசிரியர் பாலா மாணவர்களுக்குச் சில கட்டளைகளை விளக்கினார்.

திசையறிதல்



- மாணவர்கள் வட்டத்தின் உள்ளே "x" (மணி 12) என்று குறிப்பிட்டிருக்கும் திசையை நோக்கி நிற்க வேண்டும்.
- ஆசிரியரின் கட்டளைப்படி நடக்க வேண்டும்.

மணி 12 : முன் நடக்கவும்
மணி 3 : வலது புறம் நடக்கவும்
மணி 9 : இடது புறம் நடக்கவும்
மணி 6 : பின் நடக்கவும்

புதையல் தேடுதல்

குழு நடவடிக்கை:

1. மாணவர்களைச் சில குழுக்களாகப் பிரித்தல்.
2. அட்டையில் உள்ள கட்டளைகளை நிறைவேற்றுதல்.
3. அட்டையில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள திசைகளுக்குக் கடிகாரத்தின் துணையுடன் செல்வர்.
4. குறைந்த நேரத்தில் தேடலை முடித்த குழு வெற்றிபெற்ற குழுவாகும்.
5. ஆசிரியர் இந்நடவடிக்கையை ஒவ்வொரு குழுவும் மேற்கொள்வதை உறுதி செய்யவும்.

| நிலையம் ஒன்று | |
|---------------|---|
| பொருள் | <ul style="list-style-type: none"> ● பென்சில் ● வெற்றுத்தாள் ● கத்திரிக்கோல் |
| ஆரம்பம் | மணி 3-ஐ நோக்கி 8 அடிகள் நடக்கவும். |



| நிலையம் இரண்டு | |
|----------------|--|
| கட்டளை | <ul style="list-style-type: none"> ● வெற்றுத்தாளில் முக்கோணம் வரையவும். |
| அடுத்த இலக்கு | மணி 6-ஐ நோக்கி 6 அடிகள் நடக்கவும். |



| நிலையம் நான்கு | |
|----------------|---|
| கட்டளை | <ul style="list-style-type: none"> ● வெட்டிய முக்கோணத்தைக் கடித உறையில் வைக்கவும். |
| முடிவு | மணி 12-ஐ நோக்கி ஓடவும்; ஆசிரியரிடம் ஒப்படைக்கவும். |



| நிலையம் மூன்று | |
|----------------|---|
| கட்டளை | <ul style="list-style-type: none"> ● வெற்றுத்தாளில் முக்கோணத்தை வெட்டவும். |
| அடுத்த இலக்கு | மணி 9-ஐ நோக்கி 8 அடிகள் நடக்கவும். |

1.1.1, 2.10.1,
2.10.2, 5.1.2,
5.2.3

ஆசிரியர் குறிப்பு

- மாணவர்கள் கொடுக்கப்படும் நடவடிக்கையைச் சிறப்பாகச் செய்ய ஊக்குவிக்கவும்.



பாரம்பரிய விளையாட்டுகளை அறிந்து விளையாடுதல்

பாரம்பரிய விளையாட்டுகள் நமக்கு மகிழ்ச்சியைத் தரும்.
வாருங்கள், பாரம்பரிய விளையாட்டுகளை அறிந்து
விளையாடுவோம்.

கீரிப்பறி



பாதுக்கட்டளை



1. மாணவர்கள் ஒரு குழுக்களாகப் பிரிவர்.
2. ஒரு குழுவினர் தற்காப்பாகவும் மற்றொரு குழுவினர் தாக்குதலாகவும் செயல்படுவர்.
3. தாக்குதல் ஆட்டக்காரர் தற்காப்புக் கோட்டைத் தாண்டிச் சென்று பின் மீண்டும் ஆரம்பக் கோட்டிற்கே வர வேண்டும்.
4. தற்காப்புக் கோட்டில் உள்ளவர்கள் தாக்குதல் ஆட்டக்காரரைத் தாண்டவிடாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.



தெரிந்து கொள்க

கீரிப்பறி விளையாட்டை
விளையாட திறமை,
விவேகம், வேகம்
ஆகியன தேவை.

நொண்டியடித்தல்



வளப்படுத்துதல்

நொண்டியடித்தல் விளையாட்டில் காணப்படும் இடம்பெயர் மற்றும் இடம்பெயரா இயக்கங்களைப் பட்டியலிடவும்.

வாதுக்கட்டளை

1. குறிப்புப் பொருளை முதல் கட்டத்தில் வீசவும்.
2. முதல் கட்டத்தைத் தாண்டி பின் ஒவ்வொரு கட்டமாக இறுதிவரை சென்று திரும்பி வர வேண்டும்.
3. குறிப்புப் பொருளை எடுத்துக் கொண்டு மீண்டும் ஆரம்பக் கோட்டிற்கு வர வேண்டும்.
4. மாணவர்கள் ஒற்றைக் காலில் நொண்டியடித்துச் செல்ல வேண்டும். இரு கட்டங்கள் உள்ள இடத்தில் இரண்டு கால்களை வைக்கலாம்.

1.11.2,
2.10.3,
5.4.3

ஆசிரியர் குறிப்பு

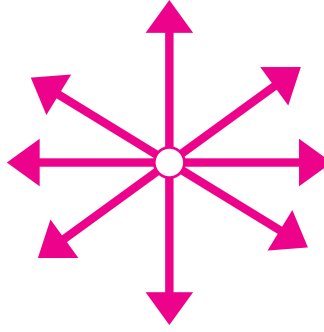
- பாரம்பரிய விளையாட்டுகள் பற்றிய விவரங்களைத் தேடி திரட்டேடு செய்ய ஊக்குவிக்கவும்.
- தமிழர்களின் வேறு பாரம்பரிய விளையாட்டுகளைப் பட்டியலிடத் துணைபுரியவும்.

பயிற்சி



பாயெடுத்துக் கொடுக்கவும்.

அ) திசைக்காட்டியில் உள்ள எட்டுத் திசைகளைப் பட்டியலிடுக.



ஆ) கட்டங்களில் மறைந்திருக்கும் பாரம்பரிய விளையாட்டுகளைக் கண்டுபிடி.

| | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| நொ | சி | னை | கி | மு | லே | ச | டை |
| ம | ண் | சூ | க | ப | டி | து | ட |
| தை | ப | டி | ல் | டு | ண் | ர | ஐ |
| சே | டை | மு | ய | ஆ | கி | ங் | ந் |
| று | க | வ | ல் | டி | மே | க | தா |
| லை | ல் | டு | மே | இ | த் | ம் | ங் |
| கீ | ரி | ப் | ப | றி | லை | த | க |
| ப | ன் | னா | ங் | கு | ழி | ஐ | ல் |

புதையல் தேடுதல்

குழு நடவடிக்கை:

1. மாணவர்களைச் சில குழுக்களாகப் பிரித்தல்.
2. அட்டையில் உள்ள கட்டளைகளை நிறைவேற்றுதல்.
3. அட்டையில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள திசைகளுக்குக் கடிகாரத்தின் துணையுடன் செல்வர்.
4. குறைந்த நேரத்தில் தேடலை முடித்த குழு வெற்றிபெற்ற குழுவாகும்.
5. ஆசிரியர் இந்நடவடிக்கையை ஒவ்வொரு குழுவும் மேற்கொள்வதை உறுதி செய்யவும்.

| நிலையம் ஒன்று | |
|---------------|---|
| பொருள் | <ul style="list-style-type: none"> ● பென்சில் ● வெற்றுத்தாள் ● கத்திரிக்கோல் |
| ஆரம்பம் | மணி 3-ஐ நோக்கி 8 அடிகள் நடக்கவும். |



| நிலையம் இரண்டு | |
|----------------|--|
| கட்டளை | <ul style="list-style-type: none"> ● வெற்றுத்தாளில் முக்கோணம் வரையவும். |
| அடுத்த இலக்கு | மணி 6-ஐ நோக்கி 6 அடிகள் நடக்கவும். |



| நிலையம் நான்கு | |
|----------------|---|
| கட்டளை | <ul style="list-style-type: none"> ● வெட்டிய முக்கோணத்தைக் கடித உறையில் வைக்கவும். |
| முடிவு | மணி 12-ஐ நோக்கி ஓடவும்; ஆசிரியரிடம் ஒப்படைக்கவும். |



| நிலையம் மூன்று | |
|----------------|---|
| கட்டளை | <ul style="list-style-type: none"> ● வெற்றுத்தாளில் முக்கோணத்தை வெட்டவும். |
| அடுத்த இலக்கு | மணி 9-ஐ நோக்கி 8 அடிகள் நடக்கவும். |

1.1.1, 2.10.1,
2.10.2, 5.1.2,
5.2.3

ஆசிரியர் குறிப்பு

- மாணவர்கள் கொடுக்கப்படும் நடவடிக்கையைச் சிறப்பாகச் செய்ய ஊக்குவிக்கவும்.

தொகுதி
7

சுறுசுறுப்பின் கருத்துரு



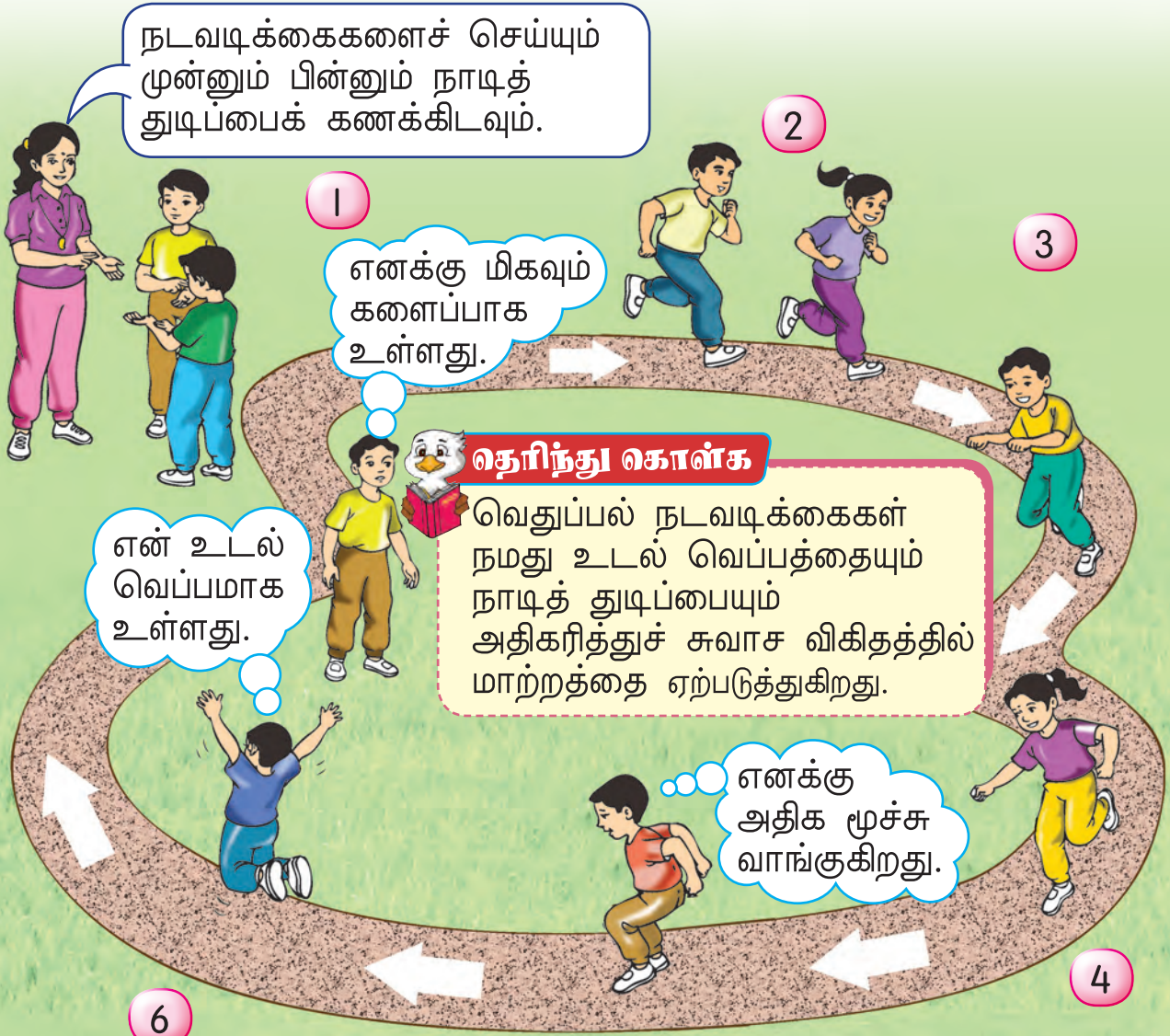
உடல் சுறுசுறுப்பாக இருந்தால் மூளை அறிவார்ந்த நிலையில் இருக்கும். உடல் சுறுசுறுப்பாக இருக்க நீ எம்மாதிரியான நடவடிக்கைகளைச் செய்வாய்?





வெதுப்பல் நடவடிக்கைகளை அறிதல்

ஒவ்வொரு இயக்கங்களைச் செய்யும்முன் வெதுப்பல் நடவடிக்கைகளைச் செய்ய வேண்டும். இதனால் நமது உடல் மேற்கொண்டு செய்யக்கூடிய இயக்கங்களுக்குத் தயாராக இருக்கும்.



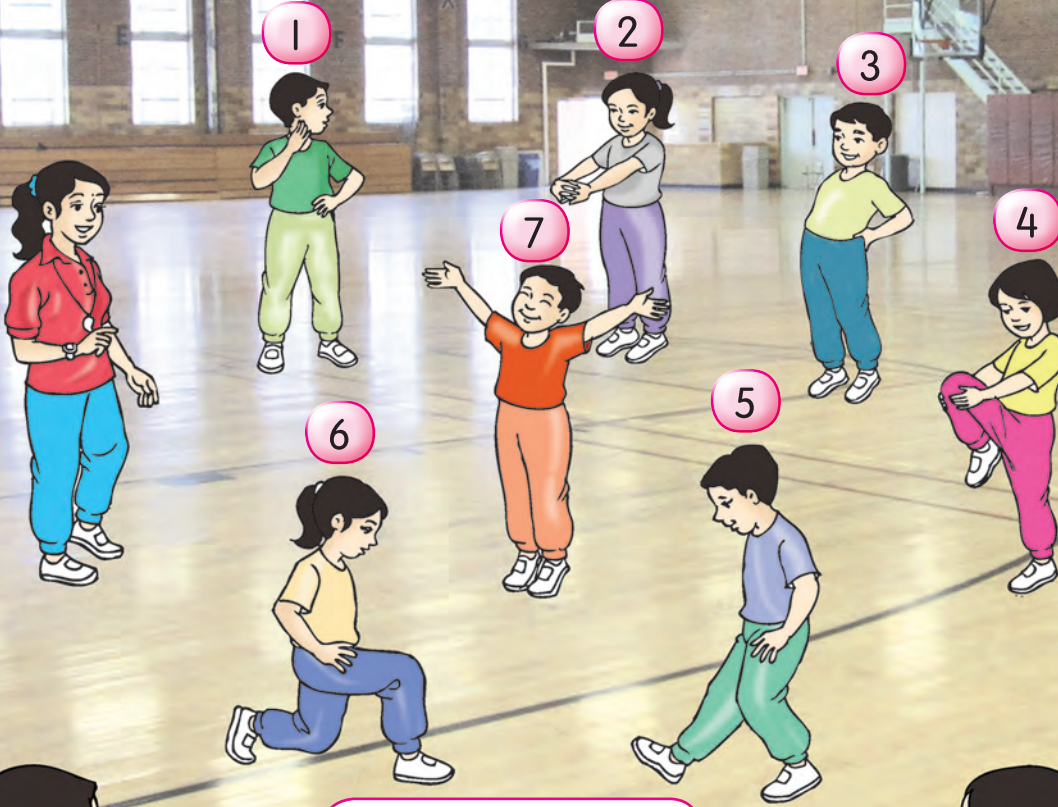
ஆசிரியர் குறிப்பு

3.1.1, 4.1.1,
5.2.2

- இயக்கங்கள் அனைத்தும் செய்து முடித்தபின் நாடித்துடிப்பைக் கணக்கிடும்படிக் கட்டளையிடவும்.
- நாடித் துடிப்பைக் கழுத்துப் பகுதியிலும் கணக்கிடப் பயிற்றுவிக்கவும்.
- வேறு சில நடவடிக்கைகளைக் கூற ஊக்குவிக்கவும்.



தணித்தல் நடவடிக்கைகளை அறிதல்
உடற்பயிற்சிக்குப் பின் தணித்தல் நடவடிக்கைகளைக் கண்டிப்பாகச் செய்ய வேண்டும்.



ஏன் தணித்தல் நடவடிக்கைகளைச் செய்ய வேண்டும்?

நமது உடலின் வெப்பம், சுவாச விகிதம், நாடித் துடிப்பு ஆகியவை சீரான நிலைக்கு மாறும்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

3.1.2, 4.1.2,
5.2.1

- வெதுப்பல், தணித்தல் நடவடிக்கைகளின் வேறுபாட்டினை மாணவர்களைக் கூறச் செய்யவும்.
- நாடித் துடிப்பை அறியும் இடங்களை விளக்கவும்.
- மூச்சை நன்றாக இழுத்து மெதுவாக விடுவதற்குப் பயிற்றுவிக்கவும்.



நீர் பருகுவதன் அவசியம்

இராமுவும் சோமுவும் சைக்கிளோட்டப் போட்டியில் பங்கேற்கப் பயிற்சியில் ஈடுபட்டனர்.

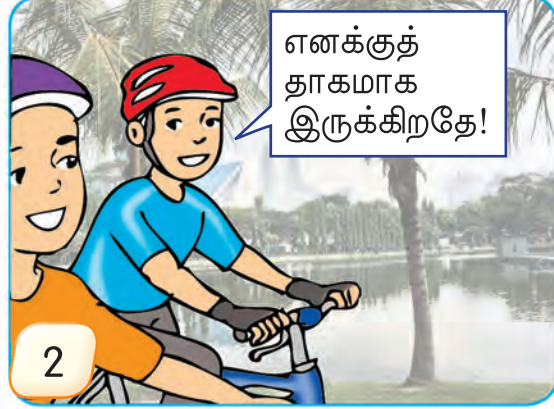
சோமு, நாம் பயிற்சிக்குமுன் கொஞ்சம் நீர் அருந்த வேண்டும்.



சரி, இராமு.

1

எனக்குத் தாகமாக இருக்கிறதே!



2



சரி சோமு! சற்று இளைப்பாறி விட்டு நீர் அருந்திச் செல்வோம்!

ஆம், இல்லையேல் உடல் சோர்வடையும்.

3

மேலும், நீர் நமது உடல் சூட்டைத் தணிக்க உதவும்.



4



சரி வா, நமது பயிற்சியைத் தொடர்வோம்.

5

ஒருவழியாக நமது பயிற்சியை முடித்து விட்டோம்.



6

சரி இராமு, மீதம் உள்ள நீரைப் பருகுவோம். நம் உடல் பழைய நிலைக்குத் திரும்பும்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

4.1.3, 5.2.1

- தினமும் தேவையான அளவு நீரைப் பருக வேண்டும் என்பதை உணர்த்தவும்.
- நீரின் அவசியத்தை வலியுறுத்தவும்.



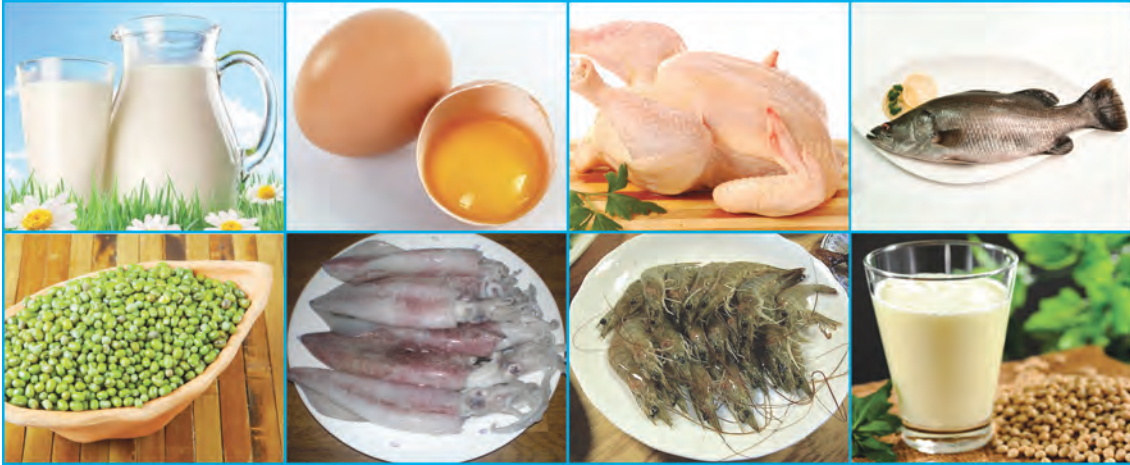
உணவு வகைகள்

நம் உடலுக்குச் சக்தியைக் கொடுக்கும் உணவுகள்



மேற்காணும் உணவு, நம் உடல் வெகு நேரம் சோர்வடையாமல் இருந்து இயங்க உதவும்.

நம் உடல் வளர்ச்சியடைய உதவும் உணவுகள்



மேற்கண்ட உணவு, நம் உடல் வளர்ச்சிக்குத் துணைபுரியும்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

4.1.4

- மாணவர்கள் உணவுக் கூம்பகப்படி உணவு உண்பதைத் தெளிவுறுத்தவும்.
- சரியான உணவு நம் உடல் நலத்தைக் காக்கும் என்பதை உணர்த்தவும்.



சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக.

1. நடவடிக்கைகளைச் செய்வதால் நம் உடல் வெப்பம் அதிகரிக்கும்.
2. இயக்கங்கள் அனைத்தையும் செய்தபின் கணக்கிடவும்.
3. நடவடிக்கையைச் செய்வதால் நம் நாடித் துடிப்பு குறையும் .
4. நீர் அருந்துவதால் நம் உடல் குறைக்கலாம்.
5. நம் உடல் வளர்ச்சிக்குத் துணைபுரியும்.
6. நம் உடல் சோர்வடையாமல் இருக்க உண்ண வேண்டும்.

நாடித் துடிப்பைக்

சத்துணவு

சோர்வைக்

தணித்தல்

வெதுப்பல்

முட்டை



உணவு வகைகள்

நம் உடலுக்குச் சக்தியைக் கொடுக்கும் உணவுகள்



வளப்படுத்துதல்

சத்துணவிற்கும் உடல் சுறுசுறுப்பிற்கும் உள்ள தொடர்பினைக் கூறவும்.

மேற்காணும் உணவு, நம் உடல் வெகு நேரம் சோர்வடையாமல் இருந்து இயங்க உதவும்.

நம் உடல் வளர்ச்சியடைய உதவும் உணவுகள்



மேற்கண்ட உணவு, நம் உடல் வளர்ச்சிக்குத் துணைபுரியும்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

4.1.4

- மாணவர்கள் உணவுக் கூம்பகப்படி உணவு உண்பதைத் தெளிவுறுத்தவும்.
- சரியான உணவு நம் உடல் நலத்தைக் காக்கும் என்பதை உணர்த்தவும்.

தொகுதி
8

சுறுசுறுப்பின் கூறுகள்



வாருங்கள், இவர்களைப் போன்று விளையாடுவோம்.



தொரிந்து கொள்க

உயிர்வளி கொள்திறன், வளைவுத் தன்மை, தசைநார் வலிமை மற்றும் நல்ல உடல் அமைப்புடன் இருக்கும் ஒருவர், விளையாட்டில் சிறந்து விளங்க முடியும்.



உயிர்வளி கொள்திறன் பயிற்சிகள்

வாவாசான் தமிழ்ப்பள்ளி மாணவர்கள் தங்களது உயிர்வளிக் கொள்திறன் பயிற்சிக்காகக் கீழ்க்காணும் விளையாட்டுகளை விளையாடினர்.

ஒநாயும் கோழியும்

நான் இவ்விளையாட்டில் ஆர்வத்துடன் பங்கேற்பேன்.

என்னுடைய நாடித்துடிப்பு அதிகரித்துள்ளதே!



என்ஸில் தேடு



தெரிந்து கொள்க

விளையாட்டில் ஈடுபடுவதால் நமது சுவாச விகிதம் அதிகரிப்பதுடன் நாடித்துடிப்பில் மாற்றமும் ஏற்படுகிறது.

பாதுக்கட்டளை



1. ஒரு மாணவர் ஒநாயாகவும் ஒருவர் தாய்க்கோழியாகவும் மற்ற மாணவர்கள் கோழிக்குஞ்சுகளாகவும் பங்கேற்பர்.
2. ஒநாய் கோழிக்குஞ்சுகளைப் பிடிக்க முயலும். அதே சமயம், தாய்க்கோழி தன் குஞ்சுகளைக் காக்க முயலும்.
3. பிடிபட்ட கோழிக்குஞ்சு ஒநாயாகப் பங்கேற்க வேண்டும்.

ஊதற்பந்தைத் தற்காத்தல்

பொதுக்கட்டளை



1. ஒவ்வொரு மாணவரும் தங்களுக்கு வாட்டம் இல்லாத காலில் ஊதற்பந்தைக் கட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.
2. இசை ஆரம்பித்தவுடன் மாணவர்கள் மற்றவரின் ஊதற்பந்தை மிதிக்க வேண்டும்.
3. அதே சமயம், மாணவர்கள் அவரவர் ஊதற்பந்தையும் தற்காக்க வேண்டும்.
4. இசை நிறுத்தப்பட்டவுடன், ஊதற்பந்தைத் தற்காத்தவரே வெற்றியாளர் ஆவார்.



தெரிந்து கொள்க

அதிக நேரம் விளையாடுவதால் இருதயம் பலம் பெற்று இரத்த ஓட்டம் சீராகும்.



ஆசிரியர் குறிப்பு

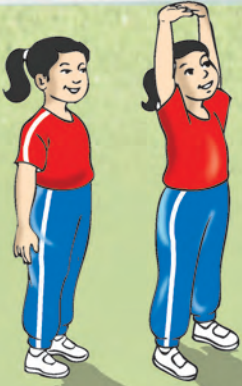
3.2.1, 4.2.1,
4.2.2, 4.2.3,
5.4.2, 5.2.3

- ▶ அகப்பக்கத்தில் 'Aerobic Exercise' என்று தட்டச்சு செய்து உயிர்வளி கொள்திறன் பயிற்சிகள் பற்றி மேல்விபரங்களைப் பெறவும்.
- ▶ விளையாடுவதற்கு முன்னும் விளையாடிய பின்னும் நாடித் துடிப்பைக் கணக்கிட உதவவும்.



வளைவுத் தன்மைப் பயிற்சிகள்

நமது உடலின் வளைவுத் தன்மையை அதிகரிக்க நகரும் (Dinamik), நகராத் (Statik) தசைநீள் பயிற்சிகள் செய்வது சிறப்பு. வாருங்கள், வளைவுத் தன்மைப் பயிற்சியில் பயன்படுத்தப்படும் தசைநார்களை அறிவோம்.



முத்தலைத் தசை



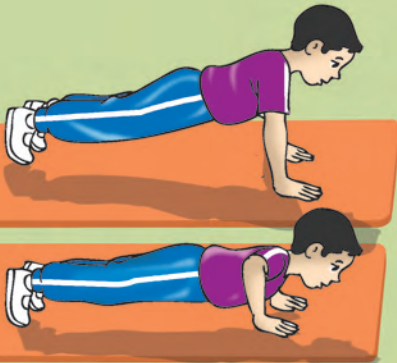
தொரிந்து கொள்க

நகரும் தசைநீள் பயிற்சிகளைப் போட்டிக்குமுன் செய்வது தசை நார்களைத் தயார்படுத்தும்.



பின்தொடைத் தசை

நகரும் தசைநீள் பயிற்சிகள்



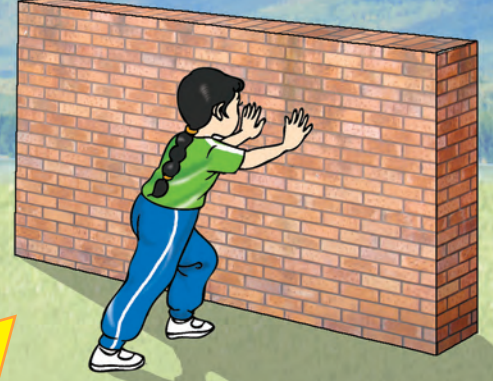
இருதலைத் தசை



வயிற்றுத் தசை



தோள்பட்டைத் தசை



கெண்டைக்கால் தசை

நகராத் தசைநீள் பயிற்சிகள்



மார்புத் தசை



முன்தொடைத் தசை



வளப்படுத்துதல்

உனக்குத் தெரிந்த வேறு சில நகராத் தசைநீள் பயிற்சிகளைக் கூறுக.

3.3.1, 4.3.1, 5.1.2

- நகரும் தசைநீள் பயிற்சி செய்வதால் தசை இறுக்கம் ஏற்படுவதைக் குறைக்கலாம் என்பதை வலியுறுத்தவும்.
- தசைநீள் பயிற்சியின்போது பயன்படுத்தப்படும் வேறு தசைகளையும் மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடவும்.



தசைநார் வலிமைப் பயிற்சிகள்

தசைநார் வலிமை பெற்றால் நாம் ஒரு நடவடிக்கையைத் தொடர்ந்து அதிக நேரம் செய்ய முடியும். முகிலன் தன் தசைநார் வலிமையை மேம்படுத்த தன் நண்பர்களுடன் பயிற்சியை மேற்கொண்டான். அவன் மேற்கொண்ட நடவடிக்கைகளை நாமும் அறிவோம்.



1
சாய்ந்து எழுதல்
வயிற்றுத் தசை



2
முழங்காலை மடக்கிக்
கையை ஊன்றி எழுதல்
மார்புத் தசை அல்லது
முத்தலைத் தசை

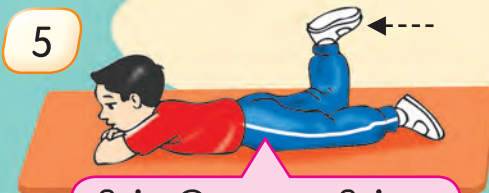


6
பின்புறம் வளைந்து கைகளை
மடக்கி எழும்புதல்

முதுகுத் தசை



3
நுனிக்காலில்
எழும்புதல்
கெண்டைக்கால்
தசை



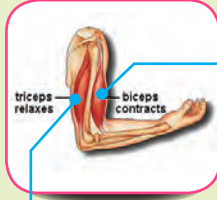
5
பின் தொடையின்
தசையை மடக்குதல்
பின்தொடைத் தசை



4
எழுவல்
முன்தொடைத்
தசை

கழியில் தொங்குதல்

மேல் தசை நார்கள் வலிமையுடன் இருக்கக் கழியைப் பிடித்துத் தொங்குவது சிறந்த பயிற்சியாகும். கழியை மேலிருந்தும் கீழிருந்தும் அல்லது கைகளை மாற்றியும் பிடிக்கலாம்.



இருதலைத் தசை

மார்புத் தசை

முத்தலைத் தசை

வயிற்றுத் தசை

மேலிருந்து பிடித்தல்

கீழிருந்து பிடித்தல்

கைகளை மாற்றிப் பிடித்தல்



வளப்படுத்துதல்

கழியை மேலிருந்தும் கீழிருந்தும் அல்லது கைகளை மாற்றியும் பிடிப்பதன் அவசியத்தைக் கூறவும்.

3.4.1, 3.4.2,
4.4.1, 4.4.2,
5.1.5

- மாணவர்கள் இருவராக இருந்து நடவடிக்கையைச் செய்ய வலியுறுத்தவும்.
- மாணவர்கள் அதிக உயரத்திற்கு ஏறுவதையும் ஊஞ்சலாடுவதையும் தவிர்க்கவும்.



உடல் அமைப்பை அறிதல்

நலக்கல்வி வாரத்தையொட்டி, முகுந்தன் தமிழ்ப்பள்ளியில் 'உடல் பருமனைத் தடுப்போம்' என்ற திட்டம் நடைபெற்றது. இத்திட்டத்தில் பங்குபெற்ற மாணவர்களின் உயரமும் எடையும் அளக்கப்பட்டன.



ஆசிரியர் குறிப்பு

3.5.1, 4.5.1,
5.4.2

- ▶ மாணவர்கள் உடல் அளவை அளக்கக் குழுவாக இயங்குவதை ஊக்குவிக்கவும்.
- ▶ உடல் அளவை அளந்து குறிப்பேட்டில் எழுத உதவவும்.



உடற்கூறு கட்டமைப்பை அளவிடுதல்

உடற்பயிற்சிப் பாட நேரத்தின்போது ஆசிரியை கவிதா, ஆண்டு 2 பாரதி மாணவர்களின் உடல் எடையையும் உயரத்தையும் அளந்தார். வாருங்கள், நாமும் நமது உடல் எடை, உயரம் ஆகியவற்றை அளப்போம்.

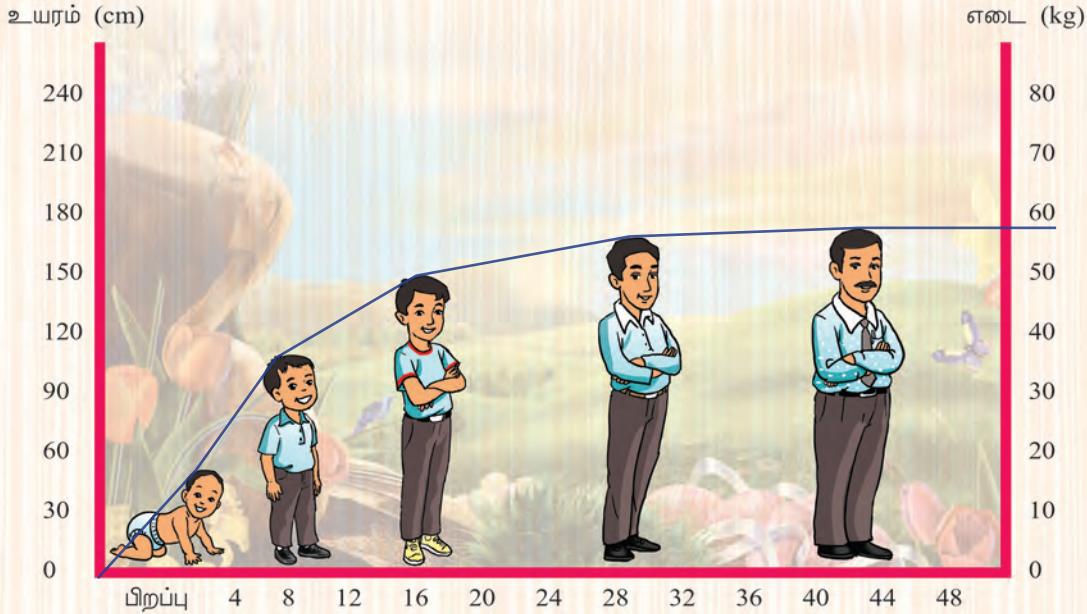
| உடல் எடைக் குறிப்பேடு | | | |
|-----------------------|-------|---------------|------------|
| வகுப்பு: _____ | | வருடம்: _____ | |
| எண் | பெயர் | எடை (kg) | உயரம் (cm) |
| 1. | பாலன் | 23 | 121 |
| 2. | தேவீ | 20 | 118 |
| 3. | | | |



வளப்படுத்துதல்

உடல் பருமனுக்கும் உடல் இயக்கங்களுக்கும் உள்ள தொடர்பினைக் கூறுக.

உடல் வளர்ச்சி அட்டவணை



ஆசிரியர் குறிப்பு

3.5.2, 4.5.2,
4.5.3, 5.4.3

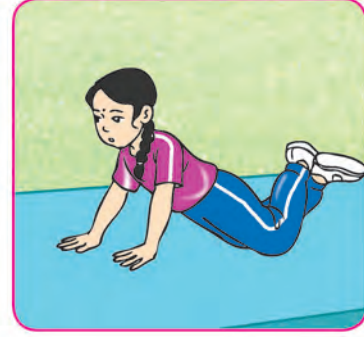
- மாணவர்கள் சரியான முறையில் தங்களது உடல் எடை, உயரத்தை அளந்து எழுத வழிகாட்டவும்.
- உடலமைப்பைப் பற்றி மாணவர்களுக்குத் தெளிவுறுத்திக் குறியிட உதவவும்.
- மாணவர்களுக்கு உடல் வளர்ச்சி அட்டவணையின் பயன்பாட்டை வலியுறுத்தவும்.



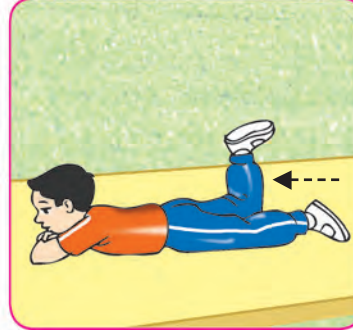
1. கீழ்க்காணும் நடவடிக்கைகளில் பயன்படுத்தப்படும் தசைகளை எழுதவும்.













2. பருத்த உடல் அமைப்பைப் பெற்றிருப்பதால் ஏற்படும் விளைவுகளை எழுதுக.

- i) _____
- ii) _____
- iii) _____



தொகுதி
9

தன் உடல்நலன் பேணுதல்



புறப்பாட நடவடிக்கை வாரத்தை முன்னிட்டு, சம்பந்தர் தமிழ்ப்பள்ளியில் 'நலக்கல்வி வாரம்' ஒன்று ஏற்பாடு செய்யப்பட்டது.





நமது உடலைக் காப்போம்

நலக்கல்வி ஆசிரியை திருமதி சுந்தரி, உடல் நிலைத்தன்மை, ஓய்வு மற்றும் உறக்கம் பற்றி மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடினார்.

கீழ்க்காணும் உடல் நிலைத்தன்மையில் எது சரி என்று குறிப்பிடுக.

| | | | | |
|--------------------------|--|--------------------------|--|--------------------------|
| நிற்கும் முறை | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> |
| உட்காரும் முறை | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> |
| பொருள்களை எடுக்கும் முறை | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> |
| உறங்கும் முறை | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> |

சரியான ஓய்வும் போதுமான உறக்கமும் தேவை.



தெரிந்து கொள்க

- சரியான ஓய்வு, உறக்கத்தினால் ஏற்படும் நன்மைகள்:
- நமது ஜீரணசக்தி அதிகரிக்கும்.
 - உடல் சுறுசுறுப்பு ஏற்படும்.
 - கல்வி கற்கும் திறன் அதிகரிக்கும்.



வளப்படுத்துதல்

நீ ஒரு நாளில் எத்தனை மணி நேரம் உறங்க வேண்டும்?



ஆசிரியர் குறிப்பு

1.1.1, 1.1.2,
1.1.3

- மேற்காணும் தகவலை ஒன்று திரட்டி, தொடர்ந்து பொது மக்களுக்கும் இத்தகவலைக் கூற ஊக்குவிக்கவும்.



தவறான தொடுதல்களை அறிவோம்
கீழ்க்காணும் சூழல்களில் நீ என்ன செய்வாய்?



வளப்படுத்துதல்

சரியான தொடுதல் முறையை விடுத்து, தவறான தொடுதல் முறை ஏற்படின் நீ என்ன செய்வாய்?

ஆசிரியர் குறிப்பு

1.2.1

- பிற தவறான தொடுதல் முறைகளைக் கூற ஊக்குவிக்கவும்.
- பாதுகாப்பற்ற, சங்கடமான தொடுதல் முறைகளை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.
- நமக்குத் தெரியாத நபர்களை நம்பிச் செல்ல வேண்டாம் என்று வலியுறுத்தவும்.



“வேண்டாம்! தொடாதே!” என்று கூறுவோம்

தவறான தொடுதல் முறை ஏற்படின், “வேண்டாம், என்னைத் தொடாதே!” என்று உரக்கக் கூற வேண்டும். அப்படித் தவறான தொடுதல் முறை ஏற்படின் உடனே ஆசிரியர்களிடமோ பெற்றோரிடமோ குடும்ப உறுப்பினரிடமோ அல்லது நம்பத்தகுந்தவர்களிடமோ தெரிவிக்க வேண்டும்.

கீழ்க்காணும் சூழல்களில் நீ என்ன செய்வாய்?



பெண் மாணவியான உன்னை ஓர் ஆண் மாணவன் கட்டிப்பிடிக்க முயல்கிறான்.

பள்ளித் தேர்வில் சிறந்த தேர்ச்சி பெற்ற உன்னை உன் அம்மா, கட்டியணைத்து முத்தமிடுகிறார்.



உன் நண்பன் உன் ஆணுறுப்பைத் தொட வருகிறான்.

விளையாட்டுப் போட்டியில் வெற்றி பெற்ற உன்னை ஆசிரியர் வாழ்த்துகிறார்.



உன் தோழி, உன் மார்பைத் தொட முயல்கிறாள்.

காலில் காயம் ஏற்பட்ட உனக்கு உன் அண்ணன் மருந்திடுகிறார்.



ஆசிரியர் குறிப்பு

1.2.2, 1.2.3

- தவறான தொடுதல் முறையை இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கலாம் என்பதை உணர்த்தவும்.
- பாதுகாப்பற்ற தொடுதல் முறை மற்றும் சங்கடமான தொடுதல் முறை என்பதை உதாரணங்களுடன் மாணவர்களைக் கூறச் செய்யவும்.

பயிற்சி



படிபெடுத்துக் கொடுக்கவும்.

அ) சரியானவற்றுக்கு (✓) என்றும் பிழையானவற்றிற்கு (x) என்றும் குறியிடுக.

1



2



3



4



5



6





தவறான பொருள்களை ஒழிவோம்

வெண்சுருட்டு, மதுபானம் (Alcohol), போதைப் பொருள் ஆகியவை நமது உடல் நலத்திற்குக் கேடு விளைவிக்கும். இவற்றைத் தவிர்த்தால் நாம் சீரான வாழ்வை வாழ முடியும்.



ஆசிரியர் குறிப்பு

2.1.1

- ▶ மாணவர்களை மேலும் சில தவறான பொருள்களின் படங்களைச் சேகரித்துக் குறிப்புப் புத்தகத்தில் ஒட்ட ஊக்குவிக்கவும்.
- ▶ தவறான பொருள்களின் உள்ளடக்கம் பற்றி விளக்கவும்.



தவறான பொருள்களின் பயன்பாட்டினால் ஏற்படும் விளைவுகள்

கீழ்க்காணும் பொருள்களைப் பயன்படுத்துவதால் நமக்கு பல்வகை நோய்கள் ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்புண்டு.



- ▶ நுரையீரல் பாதிப்பு
- ▶ இருமல்
- ▶ வாய் நாற்றம்
- ▶ மூச்சுத் திணறல்
- ▶ உயிர் பறிபோகும்



- ▶ உடல் மற்றும் வாய் நாற்றம்
- ▶ போதை ஏற்படும்
- ▶ குடல் பாதிப்பு
- ▶ ஈரல் பாதிப்பு
- ▶ உயிர் பறிபோகும்



- ▶ அடிமைப்படுதல்
- ▶ போதை ஏற்படும்
- ▶ நரம்பு மண்டலம் பாதிக்கும்
- ▶ மூச்சுத் திணறல்
- ▶ உயிர் பறிபோகும்

தவறான பொருள்களின் பயன்பாடு நம் வாழ்க்கையைச் சீரழிக்கும். எனவே, போதைப் பொருள்களை உபயோகிக்க அழைப்பவர்களைக் கண்டால் “வேண்டாம்” என்று கூறப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.



ஆசிரியர் குறிப்பு

2.1.2, 2.1.3

- ▶ பொது இடங்களில் புகைப்பவர்களுக்கு விதிக்கப்படும் அபராதம் பற்றி விளக்கவும்.
- ▶ 18 வயதிற்குக் கீழ்ப்பட்டோர் வெண்குருட்டு வாங்குவதோ, புகைப்பதோ சட்டப்படி தவறு என்பதை உணர்த்தவும்.

பயிற்சி



படிபெடுத்துக் கொடுக்கவும்.

கொடுக்கப்படும் பயிற்சிகளைச் செய்யவும்.

1. வெண்கருட்டுப் புகைப்பதால் இவை ஏற்படும்.

| | | | |
|---|----|---|----|
| ம | ல் | இ | ரு |
| | | | |

| | | | | | |
|----|----|----|----|---|----|
| நா | ய் | வா | ம் | ற | ற் |
| | | | | | |

2. மதுபானம் குடிப்பதால் ஏற்படும் தீமைகள்.

| | | | |
|----|----|---|---|
| ள் | ண் | க | க |
| | | | |

| | | | | |
|----|---|----|----|----|
| க் | வ | சி | ம் | கு |
| | | | | |

| | | |
|----|---|---|
| ல் | ர | ஈ |
| | | |

| | | | |
|----|----|----|----|
| பு | பா | தி | ப் |
| | | | |

3. போதைப் பொருள் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் தீமைகள்.

| | | | |
|----|---|----|---|
| ம் | ர | பு | ந |
| | | | |

| | | | | |
|---|---|----|---|----|
| ம | ட | ண் | ல | ப் |
| | | | | |

| | | | |
|----|----|----|----|
| தி | பா | பு | ப் |
| | | | |

| | | |
|----|---|----|
| யி | உ | ர் |
| | | |

| | | | | |
|----|---|----|----|----|
| றி | ப | கு | போ | ம் |
| | | | | |



உள உணர்வுகள்

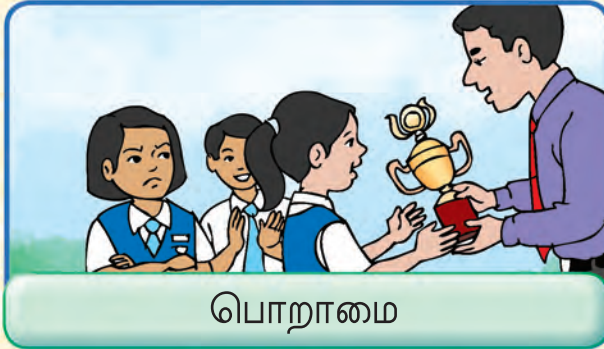
ஆசிரியை ரேவதி, கவலை மற்றும் பொறாமை உணர்வுகள் பற்றிய பட அட்டைகளைக் காட்டினார். அப்படங்களில் உள்ள உள உணர்வுகளைப் பற்றி கலந்துரையாடுக.



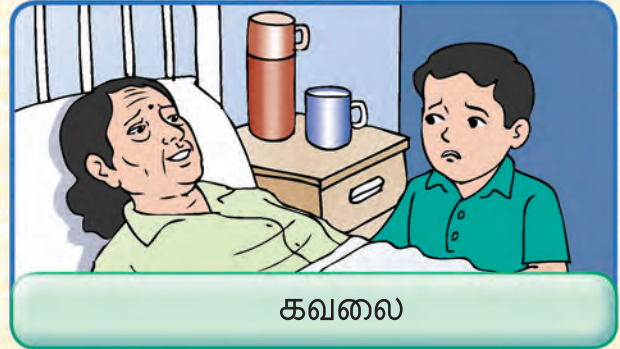
கவலை



பொறாமை



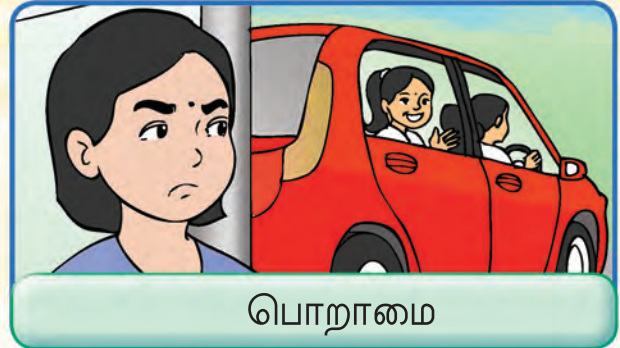
பொறாமை



கவலை



கவலை



பொறாமை

3.1.1

ஆசிரியர் குறிப்பு

- ▶ மாணவர்கள் தங்களுக்குத் தெரிந்த கவலை மற்றும் பொறாமை சூழல்களைக் கூற ஊக்குவிக்கவும்.
- ▶ கவலை, பொறாமை போன்ற உள உணர்வுகளை நிர்வகிக்க ஆலோசனைகள் கூறவும்.
- ▶ கவலை, பொறாமை போன்ற உள உணர்வுகளால் ஏற்படும் விளைவுகளைக் கலந்துரையாடவும்.



உள உணர்வுகளை நிர்வகித்தல்

கீழ்க்காணும் சூழல்களில் நீ என்ன செய்வாய் என்று நடித்துக் காட்டவும்.

சூழல் 1

நோயால் பாதிக்கப்பட்ட
உன் அம்மா
மருத்துவமனையில்
அனுமதிக்கப்பட்டுள்ளார்.

சூழல் 2

உன் நெருங்கிய நண்பன்
உன்னிடம் பேசாமல்
வேறொருவரிடம் பேசுகிறான்.

சூழல் 3

உன் எழுதுகோல்
பெட்டி வகுப்பறையில்
காணாமல் போய்விட்டது.

சூழல் 4

உன் ஆசிரியர் உன்
நண்பனைப் பற்றி
பெருமையாகப் பேசுகிறார்.



தொகுதி கொள்க

அ) கவலை மற்றும் பொறாமை போன்ற உள உணர்வுகள் ஏற்படக்கூடிய சூழல்கள்:

- குடும்ப உறுப்பினர்களின் அதிகரிப்பு.
- குடும்ப உறுப்பினர்களின் இழப்பு.
- நெருங்கிய நண்பன், பள்ளி அல்லது வீடு மாறிச் செல்லுதல்.

ஆ) கவலை அல்லது பொறாமை ஏற்படின்:

- பெற்றோரிடம் தெரிவிக்கலாம்.
- மனநல ஆசிரியரிடம் கலந்துரையாடலாம்.
- இறைவழிபாடு செய்யலாம்.
- குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் மனமகிழ் நடவடிக்கையில் ஈடுபடலாம்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

3.1.2, 3.1.3

- ▶ கவலை அல்லது பொறாமையினால் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகளைத் தெரிவிக்கவும். (தலைவலி, நெஞ்சு படபடப்பு, இரத்த அழுத்த அதிகரிப்பு)



குடும்பவியல்

மானிடர்களாய்ப் பிறந்துள்ள நம் ஒவ்வொருவருக்கும் தனிச் சிறப்புகள் இருக்கும். கீழே கொடுக்கப்பட்ட சொற்களைத் தேர்ந்தெடுத்து உன் தனிச்சிறப்பைக் கூறு.

என் தனிச்சிறப்பு



ஆணாகப் பிறந்ததில் எனக்கு மகிழ்ச்சி.



பெண்ணாகப் பிறந்ததில் பெருமைப்படுகிறேன்

ஆண்

பெண்

சுறுசுறுப்பு

சுத்தம்

நேர்த்தி

வேகம்

விவேகம்

இசை நாட்டம்

மரியாதை

தோட்டம் போடுதல்

விளையாட்டில் ஆர்வம்

அழகு

அறிவாற்றல்

ஓவியக்கலையில் ஈடுபாடு

தைரியம்

கணினி ஆர்வம்

புத்தாக்கத் திறன்



வளப்படுத்துதல்

உன் தனிச்சிறப்பைக் கொண்டு எதிர்கால ஆசையை எப்படி அடைவாய் ?

ஆசிரியர் குறிப்பு

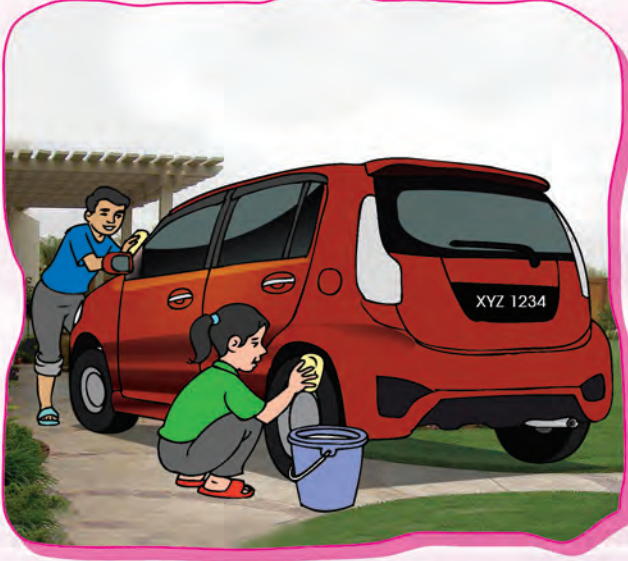
4.1.1

- ▶ மாணவர்களை ஆண்கள் மற்றும் பெண்களுக்கான பிற தனிச்சிறப்புகளைக் கூறச் செய்யவும்.
- ▶ மாணவர்கள் தங்களது தனிச்சிறப்புகளைப் பட்டியலிட்டு வகுப்பின்முன் கூற ஊக்குவிக்கவும்.



தன்னையும் பிறரையும் மதித்தல்

குடும்ப உறுப்பினர்களை மதிக்கும் மனப்பான்மை மிக முக்கியம். தன்னை மதித்து, பிற உறுப்பினர்களை ஆண், பெண் பேதமின்றி மதித்தால் குடும்ப உறவு சிறக்கும்; தழைத்தோங்கும்.



ஆசிரியர் குறிப்பு

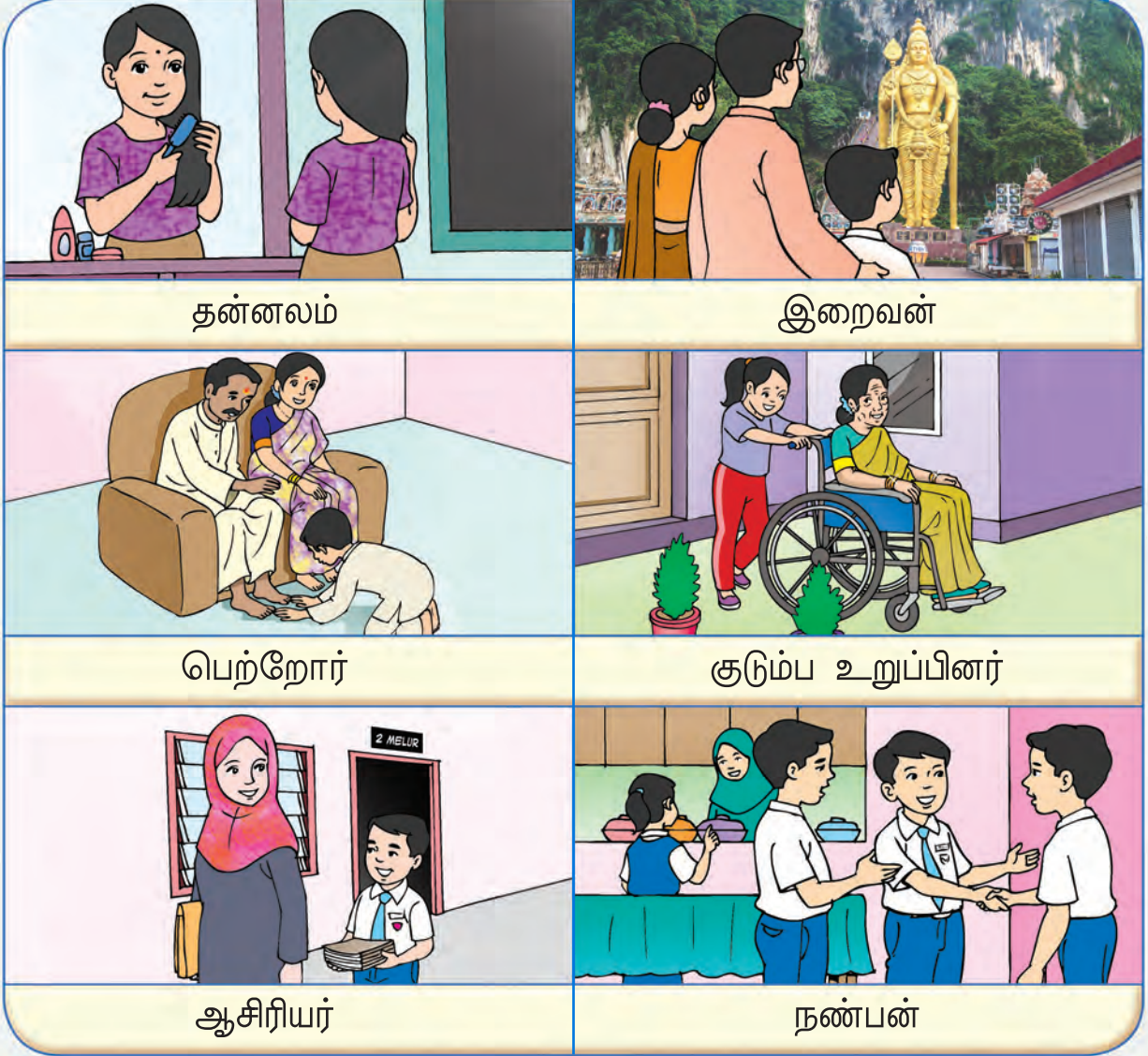
4.1.2, 4.1.3

- மேற்காணும் படங்களின் துணையுடன் குடும்ப உறுப்பினர்களை மதிப்பதால் ஏற்படும் நன்மைகளை விளக்கவும்.
- குடும்ப உறுப்பினர்களை மதிக்கவில்லையென்றால் ஏற்படும் விளைவுகளைத் தெரிவிக்கவும்.



தன்னையும் பிறரையும் நேசித்தல்

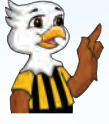
நாம் நம்மையும் பிறரையும் நேசிக்கும் மனப்பான்மை கொண்டிருக்க வேண்டும். கீழ்க்காணும் படங்களைக் கவனித்து நீ எப்படிப் பிறருடன் நல்லுறவை வளர்ப்பாய் என்பதைக் கூறுக.



ஆசிரியர் குறிப்பு

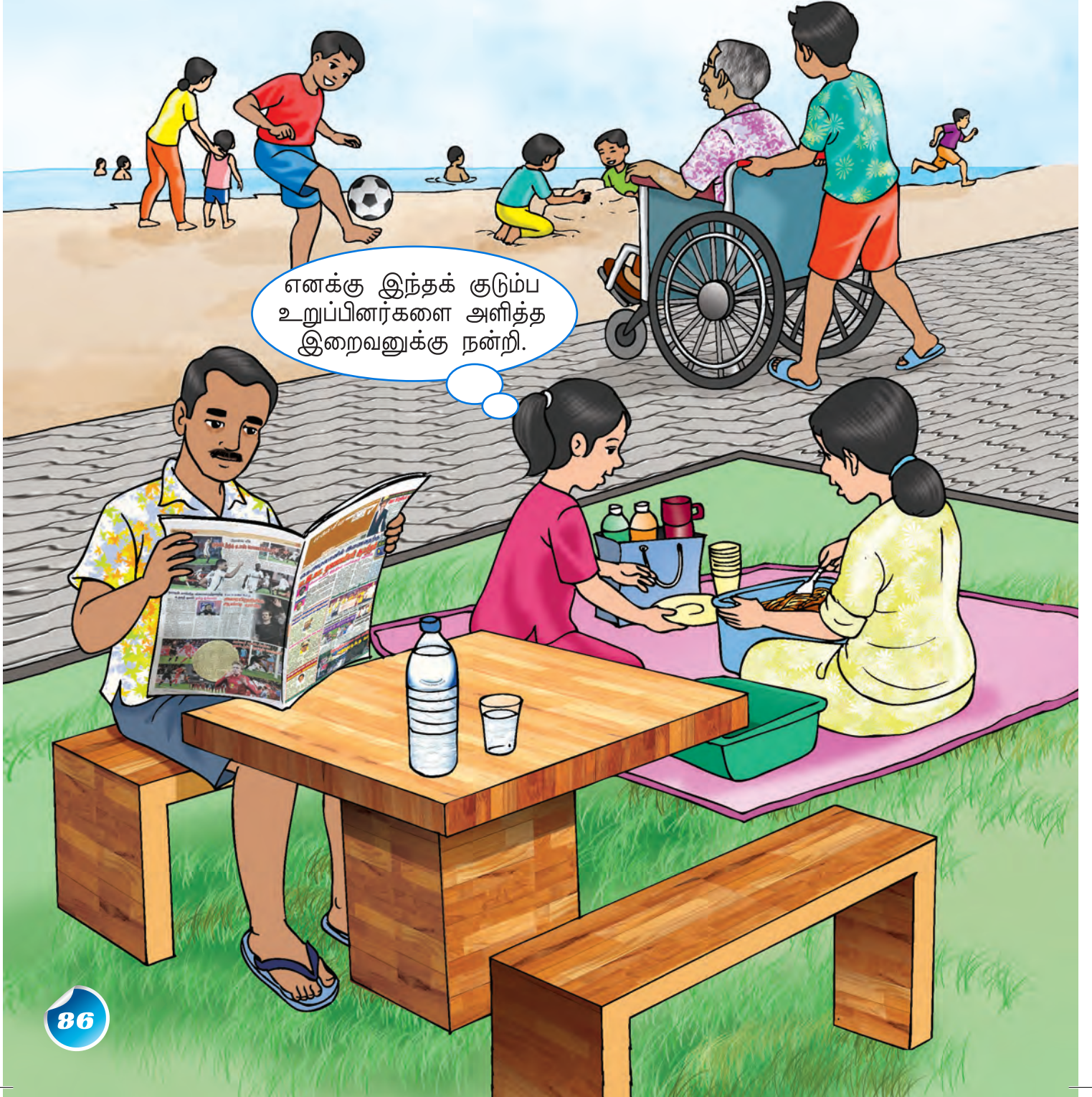
5.1.1

- ▶ நல்லுறவை வளர்க்கும் மற்ற உறவுமுறைகளை மாணவர்களுக்குத் தெளிவுறுத்தவும்.
- ▶ மாணவர்கள் எப்படித் தங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் அன்பைப் பரிமாறிக் கொள்கின்றனர் என்பதை விளக்கச் சொல்லவும்.



குடும்ப உறவை வளர்த்தல்

நமது குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் நாம் வெளியே சென்று மனமகிழ் நடவடிக்கையில் ஈடுபடுவது குடும்ப உறவை வலுப்பெறச் செய்ய உதவும்.



பாடி மகிழுங்கள்

ஆயிரம் ஜன்னல் வீடு, இது அன்பு வாழும் கூடு
ஆலமரத்து விழுது இதன் ஆணி வேரு யாரு!
அடை காக்கிற கோழியைப் போலவே
இந்தக் கூட்டைக் காப்பது யாருங்க!
அழகான அம்மனைப் போலவே
இங்க அப்பத்தாவ பாருங்க!

பாசமான புலிங்ககூட பத்து நாள் தூங்கலாம்
பாசமுள்ள இந்த வீட்டின் படிக்கட்டா மாறலாம்!

(ஆயிரம்...)

வீரபாண்டித் தேரப் போல இந்த வீட்டப் பாரு பாரு
வீரமான வம்சத்தாளு இவங்கள் போல் யாரு!
சித்தப்பாவின் மீசையைப் பார்த்தா
சிறுத்தகூட நடுங்கும் நடுங்கும்
சித்தியோட மீன் குழம்புக்கு
மொத்த குடும்பமும் அடங்கும்!

கோழி விரட்ட வைரக்கம்மல் கழட்டித்தானே எறிவாங்க
திருட்டுப்பயல புடுச்சுக்கட்ட கழுத்துச் செயின அவுப்பாங்க!

சொந்தம் பந்தம் கூட இருந்தா நெருப்புல நடக்கலாம்
வேலு அண்ணன் மனசுவெச்சா நெருப்பையே தாண்டலாம்!

(ஆயிரம்...)

எழுதியவர் : நா. முத்துகுமார்



5.1.2, 5.1.3

ஆசிரியர் குறிப்பு

- ▶ மாணவர்கள் பாடலைக் கேட்டு, அதில் உள்ள உறவு முறைகளைக் கூறச் சொல்லவும்.
- ▶ குடும்ப உறவினால் ஏற்படும் நன்மைகளைப் பற்றி கலந்துரையாடவும்.



நோய்களை அறிவோம்

கை, கால், வாய்ப்புண், கண் நோய் ஆகியவை பரவும் நோய்களாகும். இந்நோய்கள் ஏற்படுவதற்குக் கிருமிகளே காரணமாகும். பொதுவாகவே சிறுவர்களை இந்தக் கிருமிகள் தாக்குகின்றன.

பரவும் நோய்கள்



கை, கால் பாதங்களில் தடிப்பு, கொப்புளங்கள் ஏற்படும்



தொண்டை மற்றும் வாய்ப் புண்



காய்ச்சல்



தலைவலி



வாந்தி



கண் சிவத்தல்

ஆசிரியர் குறிப்பு

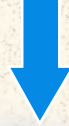
6.1.1

- ▶ நோய்களுக்கான அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால், உடனே பெற்றோரிடம் தெரிவிக்க வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்தவும்.
- ▶ நோய்கள் தொடர்பான விவரங்களுக்கு www.myhealth.gov.my என்ற இணையத்தளத்தை நாடவும்.



தொற்று நோய்களைத் தடுப்போம்

கை, கால், வாய்ப்புண், கண் நோய் ஆகியவற்றைத் தடுக்கும் வழிமுறைகளை அறிவோம்.



கழிவறைக்குச் சென்றுவிட்டு தூய்மையான நீர் மற்றும் சவர்க்காரத்தினால் கைகளை நன்றாகக் கழுவ வேண்டும்.



இருமும் போது கைக்குட்டையால் மூக்கையும் வாயையும் மூடிக்கொள்ளவும்.

பல் தூரிகை, கைக்குட்டை, துண்டு, குவளை, கரண்டி போன்ற சொந்தப் பொருள்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம்.

விளையாட்டுச் சாதனங்களைத் தூய்மையாக வைத்திருக்க வேண்டும்.



வளப்படுத்துதல்

வேறு எந்த வழிமுறைகளில் நோய்கள் பரவும் என்பதைக் கூறுக.



பயன்படுத்திய கைக்குட்டையையோ அல்லது துண்டையோ பகிர்ந்து கொள்ளக் கூடாது.



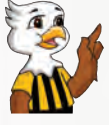
தெரிந்து கொள்க

பரவும் நோயைத் தடுக்காவிட்டால், மூளை, இருதயம், சுவாசக் கோளாறு ஆகியவை ஏற்பட்டு உயிருக்கு ஆபத்து விளையும்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

6.1.2

- பரவும் நோய் ஏற்பட்டால் பொது இடங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்தவும்.
- பரவும் நோய் ஏற்பட்டால் வீட்டிலேயே இருப்பது சிறப்பு என்பதை விளக்கவும்.

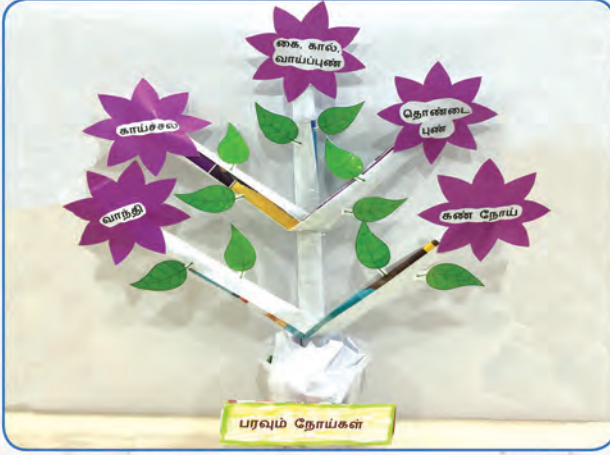


பரவும் நோய்களைக் கண்டறிந்து தடுப்போம்

பரவும் நோய்கள் பற்றிய விவரங்களைத் தேடி 'ஸ்டேபெல்' குறிப்பு அட்டைகள் மற்றும் சுவரொட்டிகள் தயாரிப்போம்.

குழு 1

கட்டளை : ஸ்டேபெல் (Stabail)
தலைப்பு : பரவும் நோய்கள்



குழு 2

கட்டளை : குறிப்பு அட்டைகள்
தலைப்பு : அறிகுறிகள்



குழு 3

கட்டளை : சுவரொட்டி
தலைப்பு : தடுக்கும் முறைகள்



குழு 4

கட்டளை : திரட்டேடு
தலைப்பு : பரவும் நோய்கள்



ஆசிரியர் குறிப்பு

6.1.3

- ▶ மாணவர்களின் ஆக்கச் சிந்தனையை மேம்படுத்த வழிகாட்டவும்.
- ▶ ஒவ்வொரு குழுவின்மேல் வெவ்வேறு நடவடிக்கைகளில் பங்கெடுக்க ஊக்குவிக்கவும்.



சுயப் பாதுகாப்பு

நாம் எப்போதும் கவனமுடனும் பாதுகாப்புடனும் இருத்தல் அவசியம். நமக்கு அறிமுகமானவர்களைத் தவிர அறிமுகமில்லாதவர்களின் அழைப்பை நிராகரிக்க வேண்டும். பின்வரும் சூழல்களைக் கவனி. நீ என்ன செய்வாய்?

பள்ளி முடிந்து
நண்பர்களுடன்
மிதிவண்டியில்
செல்லுதல்.



பெற்றோர்
கொடுக்கும்
உணவைப் பெறுதல்.



பள்ளி முடிந்து
அறிமுகமில்லாதவரின்
மகிழுந்தில்
செல்லுதல்.



அறிமுகமில்லாதவரிடம்
பொம்மையைப்
பெறுதல்.



சாலையை
அண்ணனுடன்
கடத்தல்.



மின்தூக்கியில்
பெற்றோருடன்
செல்லுதல்.



சாலையை
அறிமுகமில்லாதவருடன்
கடத்தல்.



மின்தூக்கியில்
அறிமுகமில்லாதவருடன்
செல்லுதல்.



ஆசிரியர் குறிப்பு

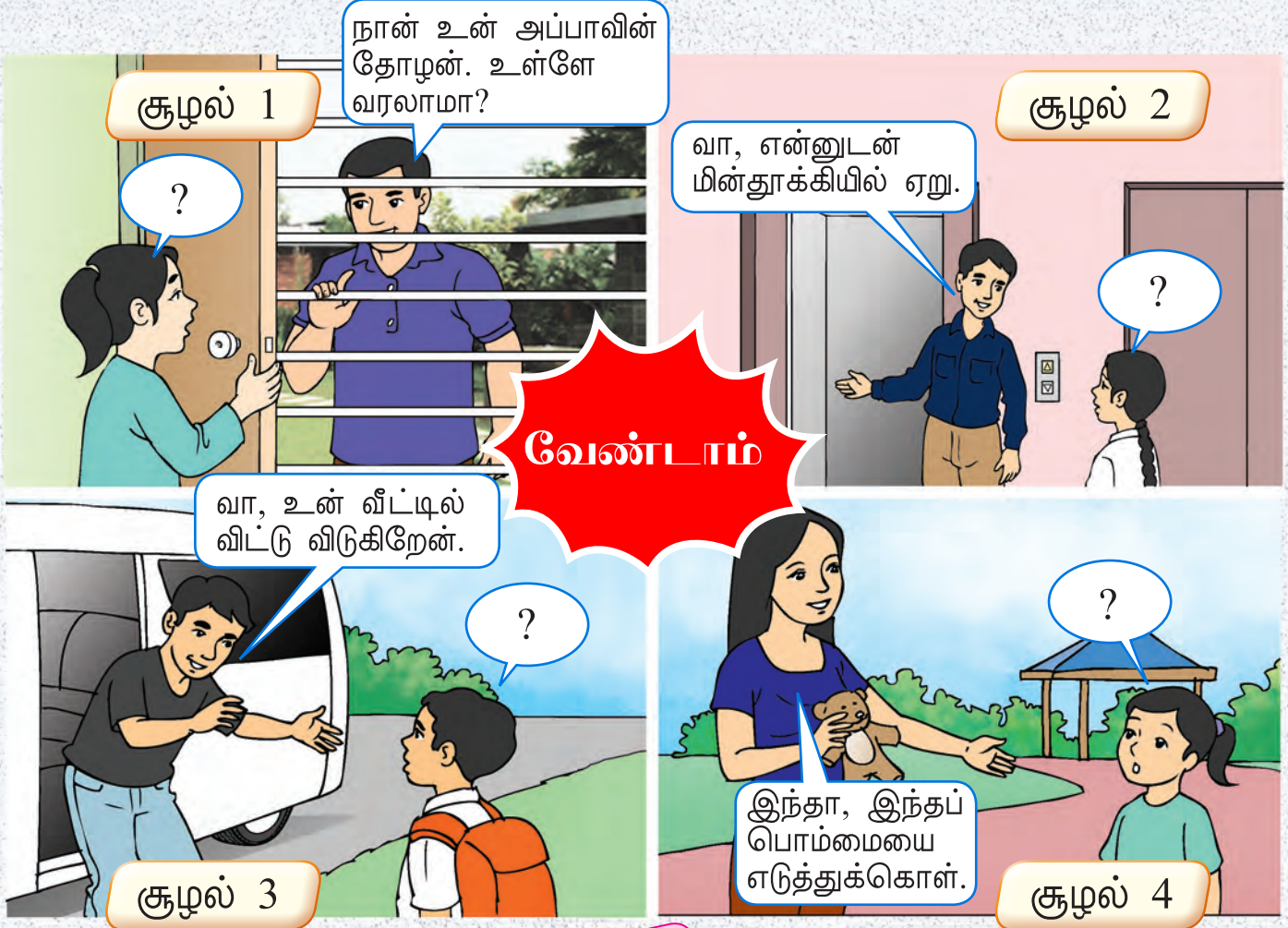
7.1.1

- ▶ மாணவர்களுக்குச் சுயப் பாதுகாப்பின் அவசியத்தைக் கூறவும்.
- ▶ அறிமுகமில்லாதவர்கள் அழைப்பை மறுக்க வேண்டும் என்று வலியுறுத்தவும்.



'வேண்டாம்' என்று கூறு

நமக்கு அறிமுகமில்லாதவர்கள் நம்மை அழைத்தாலோ அல்லது ஏதாவது பொருள் கொடுக்க முனைந்தாலோ 'வேண்டாம்' என்று கூறப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும்.



வளப்படுத்துதல்

உன் பாதுகாப்பிற்கு அச்சுறுத்தலாக விளங்கும் பிற குழல்களைக் கூறவும்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

7.1.2

- அறிமுகமில்லாதவர்களின் அழைப்பை எப்படி மறுப்பது என்பதை நடித்துக் காட்டத் தூண்டவும்.



அறிமுகமில்லாதவரின் அழைப்பை ஏற்பதால் ஏற்படும் விளைவுகள்

நமக்கு அறிமுகமில்லாதவர்கள் நம்மை அழைத்தால் நாம் மறுக்க வேண்டும். அப்படி ஏற்படும் அழைப்பு நமக்குத் தீமையை விளைவிக்கும்.



சூழல்

உன்னைத் தம்முடன் வரும்படி அறிமுகமில்லாதவர் ஒருவர் வற்புறுத்துகிறார்.

| உன் நடவடிக்கை | விளைவுகள் |
|--|--|
| “வேண்டாம்” என்று கூறி அவ்விடத்தை விட்டு நகர்தல். | ● பாதுகாப்பான சூழல் |
| “சரி வருகிறேன்” என்று அழைப்பை ஏற்றல். | ● வேறு இடத்திற்குக் கூட்டிச் செல்ல வாய்ப்புண்டு. ● உடலில் காயம் ஏற்படுதல். ● உடல் உறுப்புகள் களவாடப்படுதல். ● பாலியல் வன்முறை |

ஆசிரியர் குறிப்பு

7.1.3

- ▶ மேற்காணும் சூழலை மாணவர்கள் நாடகமாக நடிக்க ஊக்குவிக்கவும்.
- ▶ அறிமுகமானவர் அழைப்பு மற்றும் அறிமுகமில்லாதவர் அழைப்பு போன்றவற்றை மாணவர்களை மதிப்பீடு செய்யத் தூண்டவும்.

பயிற்சி



படியெடுத்துக் கொடுக்கவும்.

அ) படங்களைக் கவனித்து நோய்களின் பெயர்களை எழுதவும்.

1



2



2



ஆ) சரி, பிழை என்று எழுதுக.

- | | |
|--|--|
| 1. கழிவறைக்குச் சென்று வந்த பின் தூய்மையான நீர், சவர்க்காரத்தினால் கைகளைக் கழுவு வேண்டும். | |
| 2. அறிமுகமில்லாதவரின் அழைப்பை ஏற்று அவரின் வாகனத்தில் செல்லலாம். | |
| 3. குடும்ப உறுப்பினர்களை மதிப்பதால் குடும்ப உறவு செழிக்கும். | |
| 4. நாம் நம்மை மட்டும் நேசித்தால் போதும். | |
| 5. உன் அம்மா நோயால் பாதிக்கப்பட்டு மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டதால் நீ கவலையடைந்துள்ளாய். | |

தொகுதி
10

உணவு முறை



கீழ்க்காணும் உரையாடலைப் பாகமேற்று நடி.

1 அம்மா! இந்தத் திண்பண்டங்களை வாங்கிக் கொள்ளலாமா?

3 நான் எதைச் சாப்பிடுவது அம்மா?

5 சரி அம்மா. அப்படியே செய்கிறேன்.

2 வேண்டாம் முகுந்தா! இதில் சத்துகள் இல்லை.

4 பழங்களைச் சாப்பிடு. அவற்றில் நிறைய சத்துகள் உள்ளன.





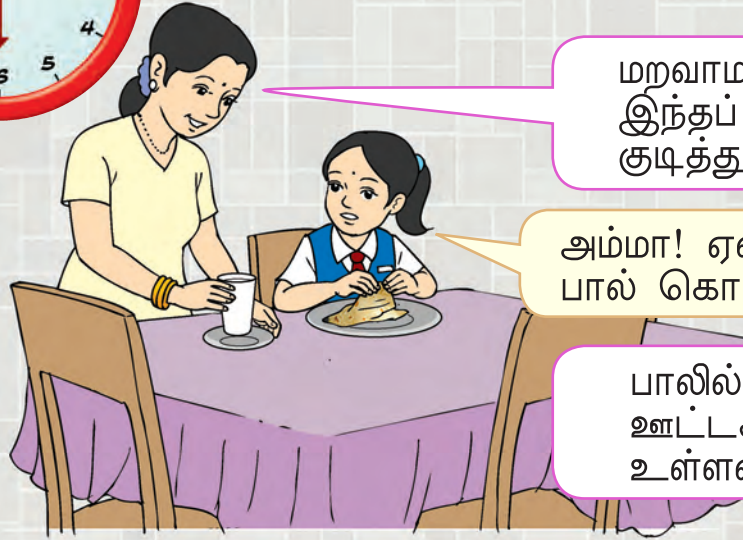
நேரத்திற்கேற்ற உணவு வகைகள்

சத்துள்ள உணவுகள் உண்பதால் நாம் ஆரோக்கியமாக வாழ முடியும்.



காலை உணவு

இஃது உடல், மூளை வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது.



மறவாமல் இந்தப் பாலைக் குடித்துவிடு உமா!

அம்மா! ஏன் தினமும் பால் கொடுக்கிறீர்கள்?

பாலில் நிறைய ஊட்டச்சத்துகள் உள்ளன.



மதிய உணவு

இஃது உடலுக்குச் சக்தியைக் கொடுக்கிறது.

இந்தக் கீரையையும் சேர்த்துச் சாப்பிடு!

அம்மா, எனக்குக் கீரை பிடிக்காது!



கீரையில் அதிகச் சத்துகள் அடங்கியுள்ளன. இதைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் உனக்குப் பழக்கமாகிவிடும்.

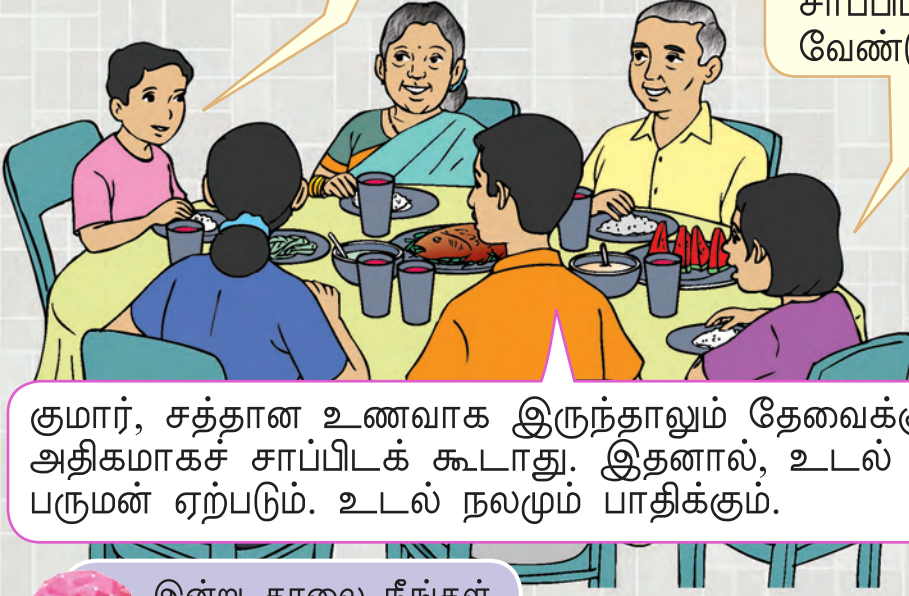


இரவு உணவு

இது நல்ல தூக்கத்திற்கு வழிவகுக்கும்.

அம்மா எனக்கு அதிகம் வையுங்கள்.

அண்ணா, அளவோடுதான் சாப்பிட வேண்டும்.



குமார், சத்தான உணவாக இருந்தாலும் தேவைக்குமேல் அதிகமாகச் சாப்பிடக் கூடாது. இதனால், உடல் பருமன் ஏற்படும். உடல் நலமும் பாதிக்கும்.



இன்று காலை நீங்கள் சாப்பிட்ட சத்துணவு என்ன?



வளப்படுத்துதல்

ஆசிரியரின் துணையுடன் சத்துணவுப் படங்களைச் சேகரித்துக் கீழ்க்காணும் வகையில் திரட்டேடு ஒன்றைத் தயாரி.

- காலை உணவு
- மதிய உணவு
- இரவு உணவு



தேரிந்து கொள்க

சாப்பிடும் நேரம் :

- காலை உணவு
காலை மணி 6.00 முதல் 8.00 வரை.
- மதிய உணவு :
நண்பகல் மணி 12.00 முதல் பிற்பகல் மணி 2.00 வரை.
- இரவு உணவு :
மாலை மணி 6.00 முதல் இரவு மணி 8.00 வரை.

ஆசிரியர் குறிப்பு

8.1.1

- மாணவர்கள் சத்தான உணவுகள் உண்பதைப் பழக்கமாக்கிக்கொள்ள வேண்டும் என்று வலியுறுத்தவும்.
- சத்துணவிற்கும் நொறுக்குத் தீனிக்கும் உள்ள வேறுபாட்டை மாணவர்களைக் கூறச் செய்யவும்.



உணவும் உடல் எடையும்

கீழ்க்காணும் உணவு வகைகளைக் கவனி. ஏன் நாம் இவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்?



உடல் பருமனை ஏற்படுத்தக்கூடிய வேறு உணவுகளைக் கூறு.



நான் அளவான உணவும் போதுமான நீரும் அருந்துவதோடு உடற்பயிற்சியும் செய்வதனால் என் உடல் எடை சீராக இருக்கிறது.

நான் அளவுக்கு அதிகமான உணவு, சுவைபானங்கள் உட்கொள்வதனாலும் உடற்பயிற்சியின்றி இருப்பதாலும் எனது உடல் எடை அதிகரித்து விட்டது.



தெரிந்து கொள்க

- தேவைக்குமேல் சாப்பிடும் பழக்கம் இருந்தால் உடல் பருமன் ஏற்படும்.
 - தேவைக்குக் குறைவாகச் சாப்பிடும் பழக்கம் இருந்தால் உடல் நலிவுறும்.
- ஆகவே, நாம் எப்பொழுதும் அளவோடு சாப்பிடுவதைப் பழக்கமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

8.1.2

- நமது உடல் எடைக்கும் உணவுப் பழக்கத்திற்கும் உள்ள தொடர்பை மாணவர்களைக் கூறச் செய்யவும்.
- தேவைக்குமேல் சாப்பிட்டால் உடல் நலம் பாதிக்கும் என்பதை மாணவர்களுக்கு வலியுறுத்தவும்.



உணவுப் பழக்கத்தில் ஏற்படும் தாக்கங்கள்

நண்பர்களாலும் ஊடகங்களாலும் நமது உணவுப் பழக்கத்திற்கு ஏற்படும் தாக்கங்களை நாம் முறையாகக் கையாள வேண்டும்.

- அமுதா : இந்தா துளசி, இந்தத் திண்பண்டங்களைச் சாப்பிடு.
- துளசி : வேண்டாம் அமுதா! இவை நொறுக்குத் தீனிகள்.
- அமுதா : அதனால் என்ன?
- துளசி : நொறுக்குத் தீனியில் சத்துகள் இல்லை. இதை அதிகம் சாப்பிடுவதால் உடல் பருமன் ஏற்படும்.
- அமுதா : ஊடகங்களில் இதன் விளம்பரம் அடிக்கடி வருகிறதே?
- துளசி : விளம்பரத்தினால் ஈர்க்கப்பட்டு நாம் இதை வாங்கி உண்டால் நமது உடல் நலம்தான் பாதிக்கும்.
- அமுதா : ஓ! அப்படியானால் இனிமேல் நான் இதைத் தொட மாட்டேன்.
- துளசி : சரியான முடிவு அமுதா. நாம் சத்துள்ள உணவுகளைச் சாப்பிடப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும்.
- அமுதா : நன்றி துளசி. இனிமேல் நான் சத்துள்ள உணவு வகைகளையே சாப்பிடுவேன்.
- துளசி : வா அமுதா, என் அம்மாவின் உதவியோடு நாம் பழச்சாறு தயாரித்துக் குடிப்போம்.



வளப்படுத்துதல்

உன் ஆசிரியரின் துணையுடன் பழங்களையும் கீரைகளையும் கொண்டு 'சாலட்' தயாரிக்கவும்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

8.1.3

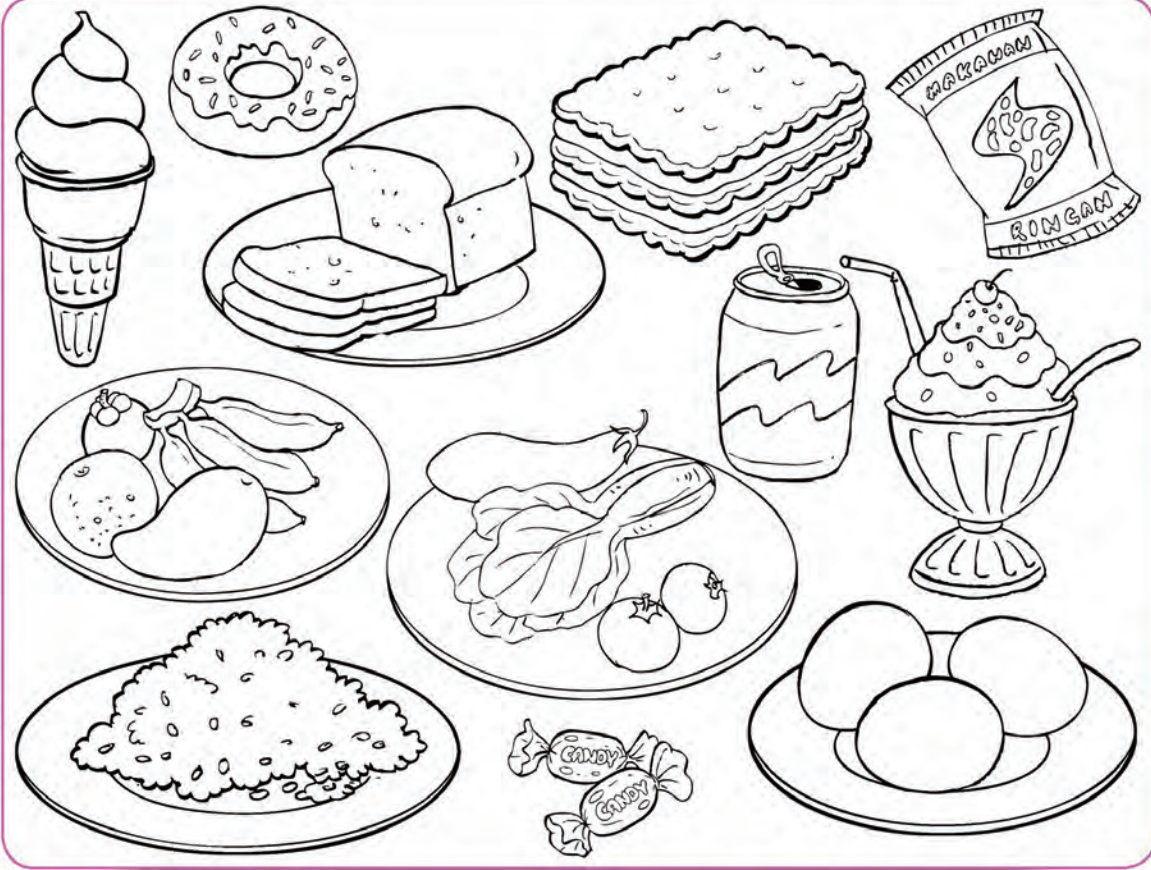
- மாணவர்களின் உணவுப் பழக்கத்திற்கு நண்பர்களாலும் ஊடகங்களாலும் ஏற்படும் விளைவுகளைக் கலந்துரையாடவும்.

பயிற்சி



படியெடுத்துக் கொடுக்கவும்.

1. சத்துணவிற்குப் பச்சை வண்ணமும் நொறுக்குத் தீனிக்குச் சிவப்பு வண்ணமும் தீட்டுக.



2. கீழ்க்காணும் படங்களைப் பின்பற்றி, ஆசிரியர் துணையுடன் பழச்சாறு தயாரித்தீடுக.



தொகுதி
II

முதலுதவி



கீழ்க்காணும் சூழலைக் கவனி. இதுபோன்ற சூழல்களில் நீ என்ன செய்வாய்?



உதவி! உதவி!
வீடு தீப்பற்றிக்
கொண்டது.

ஐயா, அந்த வீடு
தீப்பற்றிக் கொண்டது.
தயவு செய்து உதவி
செய்யுங்கள்.

வணக்கம்,
தீயணைப்பு
நிலையமா?



விபத்துகளும் காயங்களும்

வீடு, பள்ளி, பொது இடங்களில் ஏற்படக்கூடிய விபத்துகளையும் காயங்களையும் நாம் தெரிந்து வைத்திருப்பது அவசியம்.



காயம் ஏற்படுதல்



வழுக்கி விழுதல்



தடுக்கி விழுதல்

வீட்டில் ஏற்படும் விபத்துகள்



மின்சாரத் தாக்குதல்



வளப்படுத்துதல்

வீட்டில் ஏற்படும் விபத்துகள் தொடர்பில் உங்களுக்குத் தெரிந்த வேறு உதாரணங்களைக் கூறவும்.



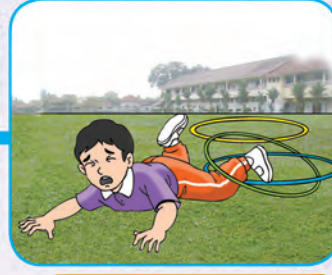
தீப்பிடித்தல்



காயம் ஏற்படுதல்



இராசாயனத் திரவம் படுதல்



தடுக்கி விழுதல்



தவறி விழுதல்

பள்ளியில் ஏற்படும் விபத்துகள்



வளப்படுத்துதல்

பள்ளியில் ஏற்படக்கூடிய வேறு விபத்துகளையும் காயங்களையும் பட்டியலிடவும்.

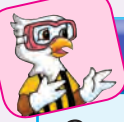
பொது இடங்களில் ஏற்படும் விபத்துகள்



நீரில் மூழ்குதல்



சாலை விபத்து



வளப்படுத்துதல்

பொது இடங்களில் ஏற்படக்கூடிய விபத்துகளையும் காயங்களையும் எவ்வாறு தவிர்க்க முடியும் என்று கூறுங்கள்.



தவறி விழுதல்



காயம் ஏற்படுதல்

ஆசிரியர் குறிப்பு

9.1.1

- வீடு, பள்ளி, பொது இடங்களில் விபத்துகள், காயங்கள் ஏற்படாமல் எப்படித் தவிர்க்கலாம் என்பதை மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடவும்.



உதவி கோருதல்

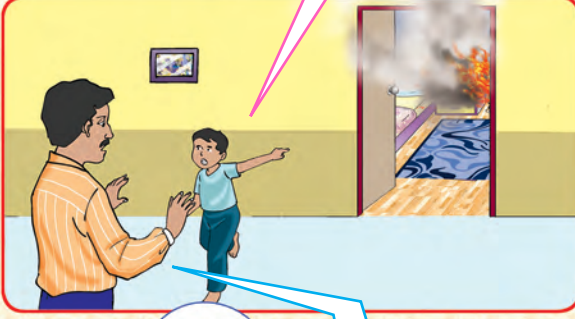
விபத்தில் பாதிக்கப்பட்டவரை விரைந்து காப்பாற்ற நாம் யாரைத் தொடர்பு கொள்வது, எப்படித் தொடர்பு கொள்வது என்று தெரிந்து வைத்திருப்பது அவசியமாகும்.

வீடு

நெருப்பு! உதவி!

பள்ளி

?



?



உடனே 999
என்ற எண்ணைத்
தொடர்பு கொள்.



சாலை

?



ஆசிரியர் குறிப்பு

9.1.2, 9.1.3

- உதவி கோரும்போது பணிவாகவும், பதறாமலும், தெளிவாகவும் பேச வேண்டும் என்று மாணவர்களுக்கு அறிவுறுத்தவும்.
- 999 என்ற எண்ணைத் தவறாகப் பயன்படுத்தினால் தண்டனையுண்டு என்பதை வலியுறுத்தவும்.

பயிற்சி



படியெடுத்துக் கொடுக்கவும்.

1. கீழ்க்காணும் சூழலில் நீ எப்படி உதவி கோருவாய் என்று நடித்துக் காட்டு.



2. கீழ்க்கண்ட இடங்களில் விபத்தினால் ஏற்பட்ட காயங்களால் பாதிக்கப்பட்டவரைக் காப்பாற்ற யாரிடம் உதவி கோருவாய் என்று எழுதுக.



JOM BERSUKAN

ANDA CERGAS DAN CERDAS

**Meningkatkan
Ketrampilan Diri**



**Sihat Tubuh
Badan**



**Memupuk
Nilai-Nilai Murni**



**Membina Minda
Yang Cerdas**



**Mengurangkan
Risiko Penyakit**



Tahukah
anda?



Faedah
bersukan

