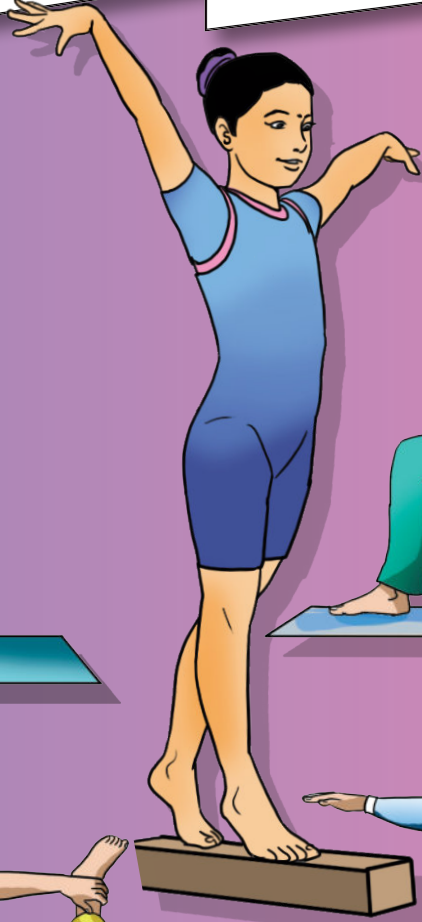




தொகுதி 1 அடிப்படை சீருடற் பயிற்சி

1

கீழ்க்காணும் படத்தைப் பார்த்துக் கலந்துரையாடுக.





சமனிப்போம்

மாறனும் அவனுடைய நண்பர்களும் சமனிக்கும் திறனைச் செய்து பழகுகின்றனர். அவர்கள், ஆதாரத் தளத்தின்மேல் தங்களது உடல் நிலையைக் கட்டுப்படுத்திச் சமனிக்கின்றனர். வாருங்கள் நாமும் அவர்களைப் போன்று சமனிப்போம்.

மாறும் சமனித்தல்



நிலையான சமனித்தல்



இருவராக சமனிக்கும்போது சுலபமாக நீண்ட நேரம் சமனிக்க முடியும்.



பாதுகாப்பு

இந்நடவடிக்கைகளை மெத்தைமீது ஆசிரியர் கண்காணிப்புடன் மேற்கொள்ளவும்.



தலைகீழாகச் சமனித்தல்



இந்நடவடிக்கையின்போது உடல் எடை மையப்புள்ளி நமது உடலின் பாரத்தைச் சமமாக வைத்துக் கொள்ள உதவும்.

இப்படியே சிறிது நேரம் கைகளை ஊன்றி தலைகீழாகச் சமனிக்கவும்.



இரு கைகளையும் தோள்பட்டை அளவுக்கு ஊன்றுவதாலும் கை விரல்களை விரிப்பதாலும் அகலமான ஆதாரத் தளம் அமைகிறது. இதனால் தலைகீழாக நிற்கும்போது நமது உடலின் நிலைத்தன்மை அதிகரித்து நம்மால் சுலபமாக சமனிக்க முடிகிறது.

தெரிந்து கொள்க

சமனித்தல் என்பது நமது உடலை ஆதாரத் தளத்தின்மேல் கட்டுப்படுத்தி நிலைநிறுத்துவது ஆகும். அகலமான ஆதாரத் தளம் நிலைத்தன்மையை அதிகரிக்கும்.



வளப்படுத்துதல்

நிலையான சமனித்தலில் உங்களுக்குத் தெரிந்த இரு பாதங்களில் சமனிக்கும் வேறு நடவடிக்கைகளைச் செய்து காட்டுக.



ஆசிரியர் குறிப்பு

(1.1.1) (1.1.2) (1.1.3) (2.1.1) (2.1.2) (2.1.3) (2.1.4) (5.4.1)

- ஆசிரியர் கண்காணிப்புடன் இந்நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வலியுறுத்தவும்.
- அகலமான ஆதாரத் தளம் நிலைத்தன்மையை அதிகரிக்கும் என்பதை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.
- நடவடிக்கைகளுக்கு ஏற்ப உடல் எடையின் மையப்பகுதி மாறுகின்றது என்பதை விளக்கவும்.

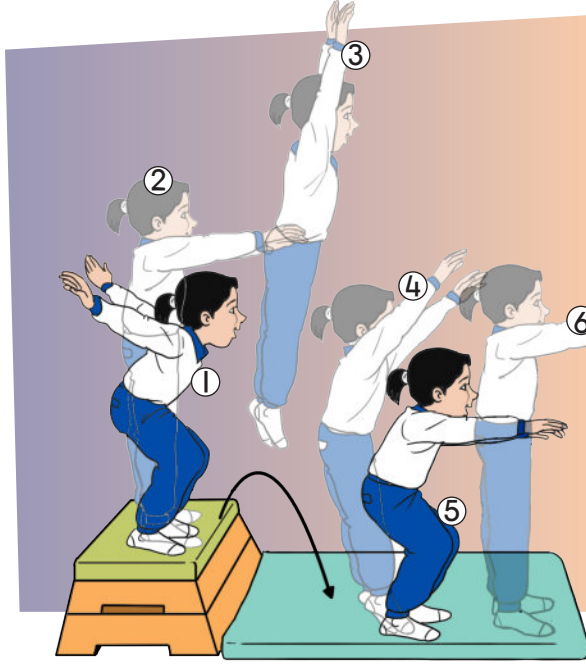


தாவிக் குதித்துத் தரையிறங்குவோம்

வாசுகியும் அவளுடைய நண்பர்களும் தாவிக் குதித்துத் தரையிறங்குகின்றனர். வாருங்கள் நாமும் அவர்களைப் பின்பற்றுவோம்.

கால்களை ஊன்றித் தாவுதல்

அ. மேலிருந்து கீழ்நோக்கித் தாவுதல்



தரையிறங்கும்போது கால்முட்டியைச் சற்று மடக்கி எழும்புவது கால்களின் அழுத்தத்தைக் குறைத்து, உடலை இலகுவாக சமநிலைப்படுத்த உதவும்.

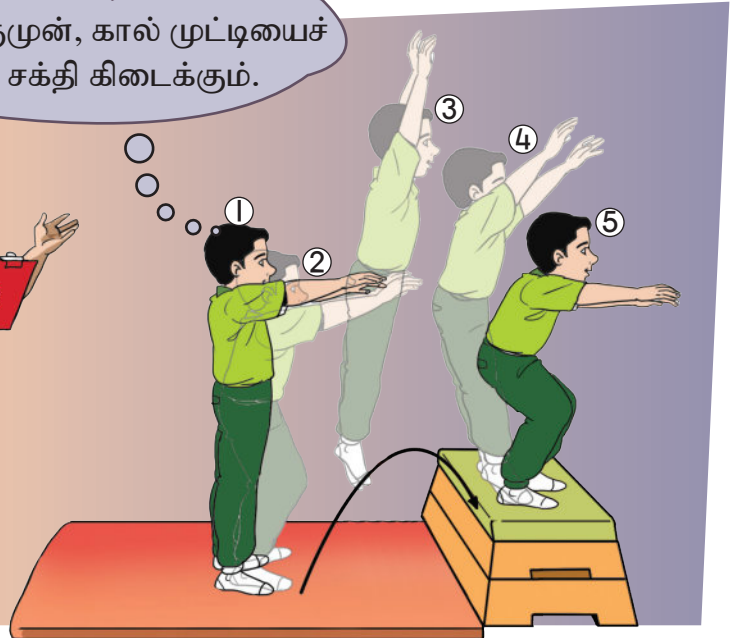


மேலிருந்து கீழ்நோக்கித் தாவும்தோது குறைந்த அளவு சக்தி மட்டுமே பயன்படுகிறது.

ஆ. கீழிருந்து மேல்நோக்கித் தாவுதல்

நான் மேலே தாவுவதற்குமுன், கால் முட்டியைச் சற்று மடக்கினால் அதிக சக்தி கிடைக்கும்.

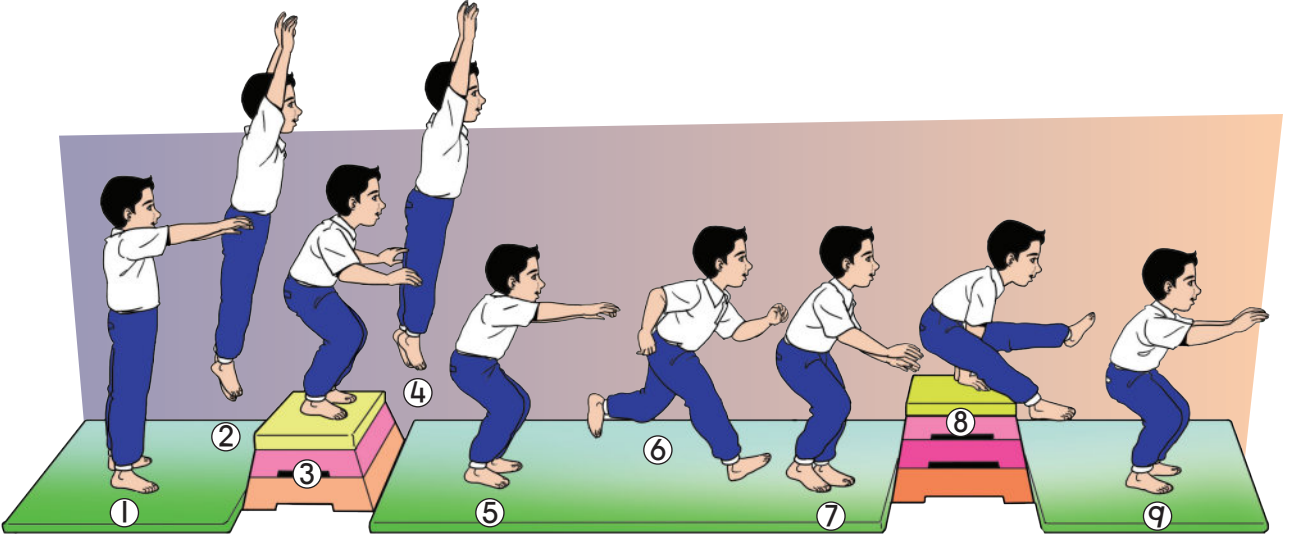
கீழிருந்து மேல்நோக்கித் தாவும்தோது அதிக சக்தி தேவைப்படும்.





கைகளை ஊன்றித் தாவுதல்

கைகளை ஊன்றித் தாவும்போது உங்களது இரு கைகளும், உடல் எடையின் மையப்பகுதியும் முன்னோக்கி வர வேண்டும். அப்பொழுதுதான் நீங்கள் தட்டுப் பெட்டியைச் சுலபமாகத் தாண்ட முடியும்.



பாதுகாப்பு

தட்டுப் பெட்டியின் உயரம் மாணவர்களுக்குப் பொருத்தமாக இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவும்.



ஆசிரியர் குறிப்பு

(1.2.1) (1.2.2) (1.2.3) (2.2.1) (2.2.2) (5.2.2) (5.2.1)

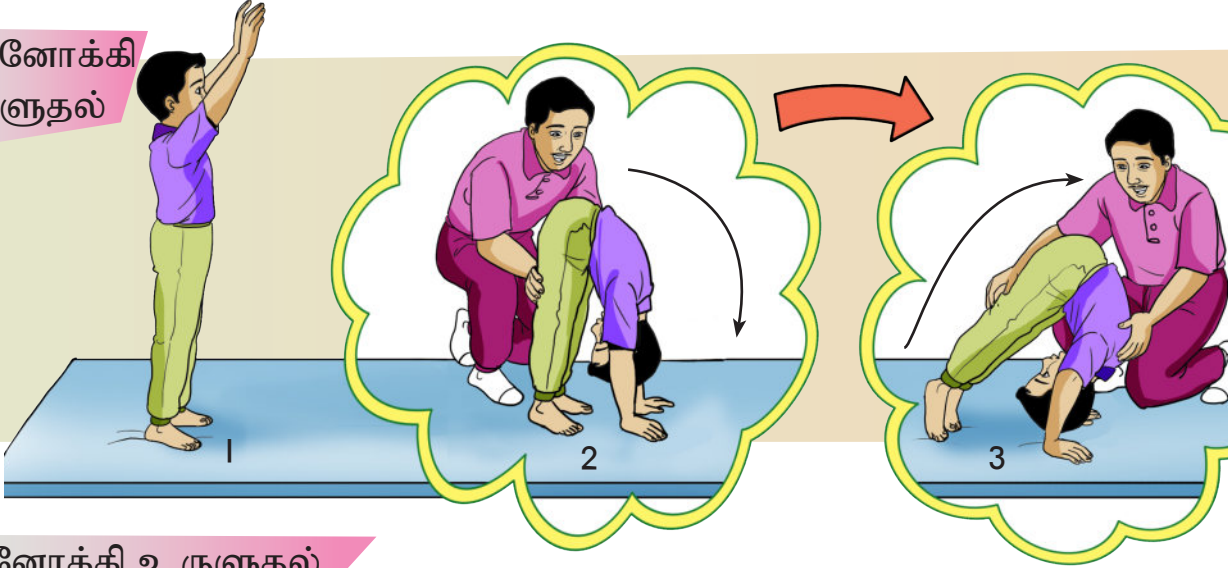
- தட்டுப் பெட்டியின் உயரம் மாணவர்களின் உயரத்திற்கு ஏற்ப இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவும்.



உருளுவோம்

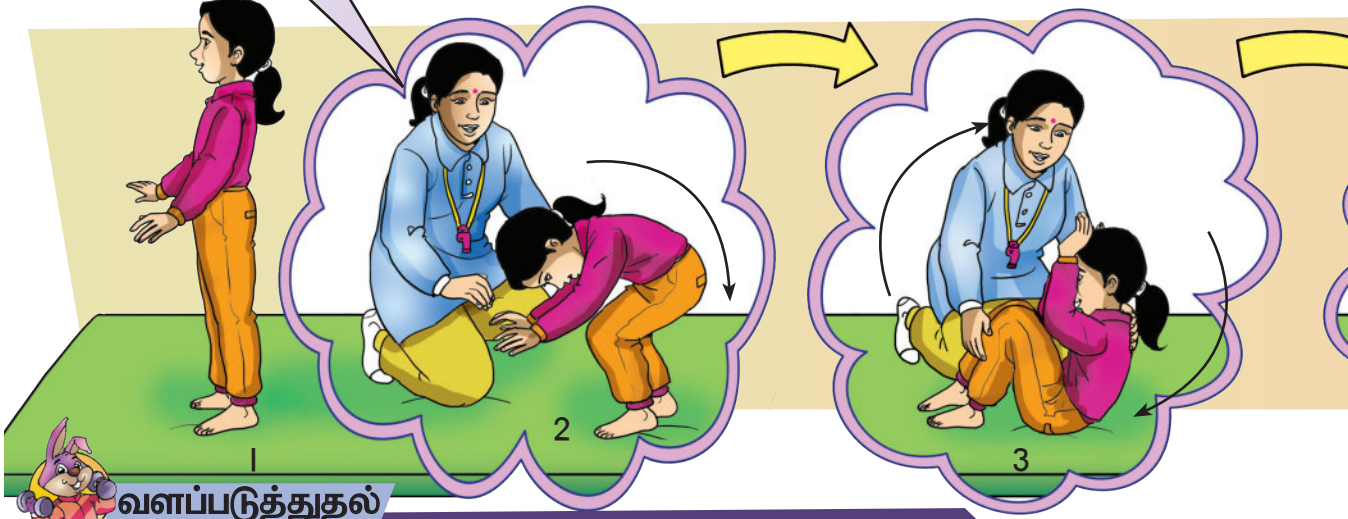
வசந்தனும் வளர்மதியும் உருளும் திறனைப் பழகுகின்றனர்.
அவர்கள் முன்னோக்கியும் பின்னோக்கியும் உருண்டு மகிழ்கின்றனர்.

முன்னோக்கி உருளுதல்



பின்னோக்கி உருளுதல்

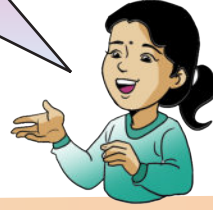
பின்னோக்கி உருளும்போது உங்கள் கைகளைக்
கீழே அழுத்தி உடலை மேலே தள்ள வேண்டும்.



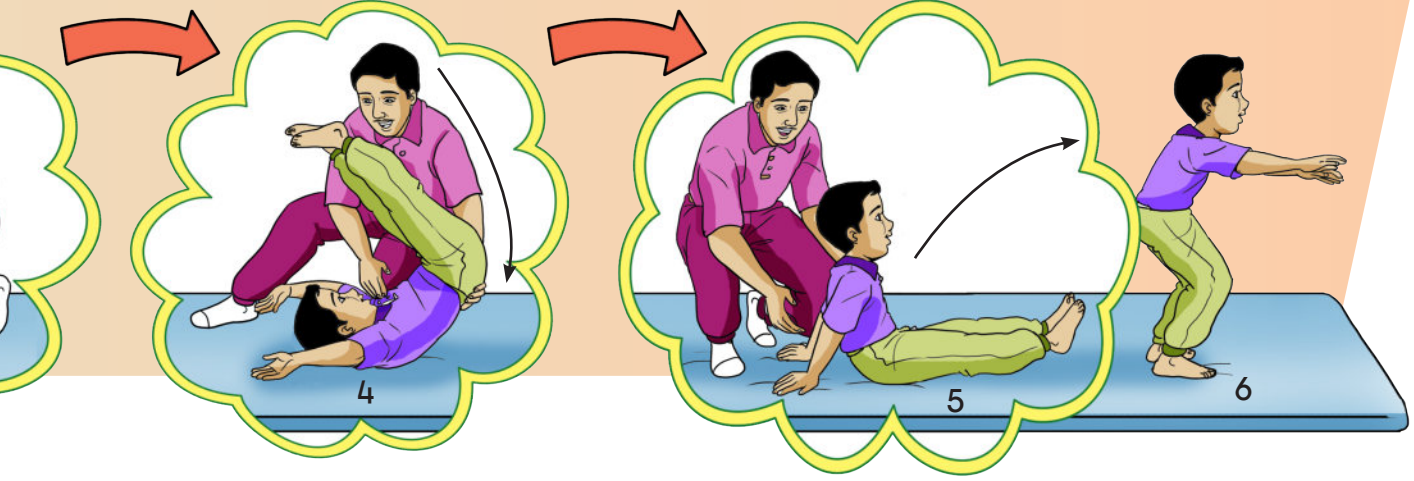
வளப்படுத்துதல்

குழுவில் இணைந்து நீங்கள் கற்றுக் கொண்ட அடிப்படை சீருடற்
பயிற்சித் திறன்களை ஒருங்கிணைத்து ஒரு தொடர் இயக்கத்தை
உருவாக்குக. அதை உன் வகுப்பிற்குமுன் படைக்கவும்.

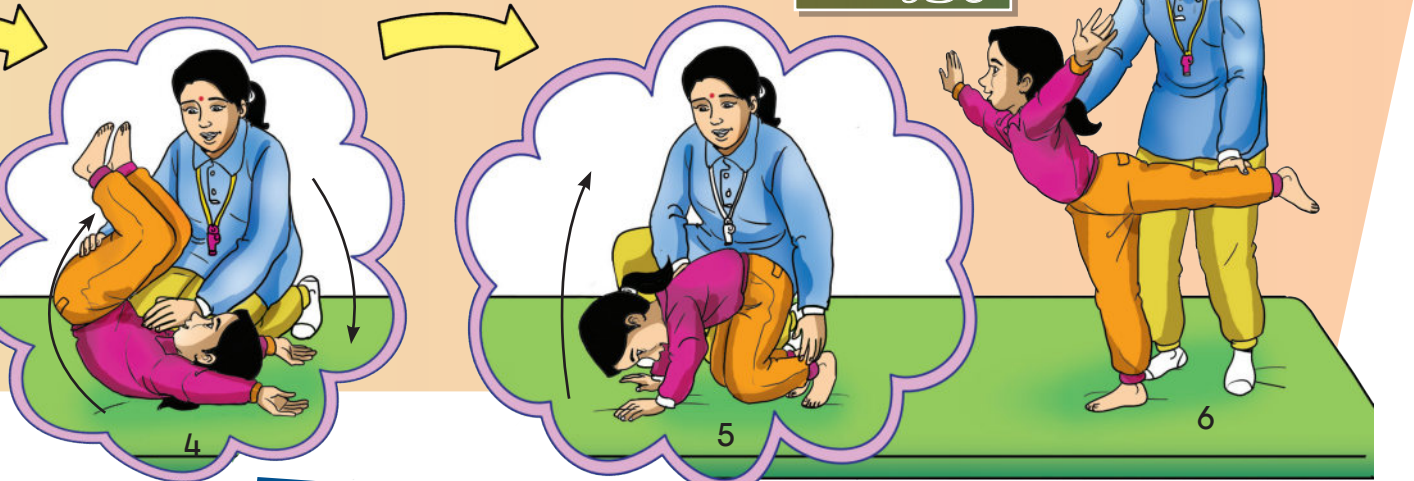
உனது உடல் நெகிழ்வுத்தன்மை
கொண்டிருந்தால்தான், நீ
உருளும் நடவடிக்கைகளைச்
சரியாகச் செய்ய முடியும்.



என்னை நுணுகுக



என்னை நுணுகுக



ஆசிரியர்
குறிப்பு

(1.3.1) (1.3.2) (2.3.1) (2.3.2) (5.2.2)

- ஆசிரியர் துணையுடன் நடவடிக்கைகளைச் செய்யவும்.
- 'Pike' முறையில் முன்னோக்கி உருளும்போது கால்கள் நேராக இருக்க வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்தவும்.
- இணையத்தில் முன்னோக்கி உருளுதல், பின்னோக்கி உருளுதல் காட்சிகளைத் திரட்டி மாணவர்களுக்குக் காண்பிக்கவும்.

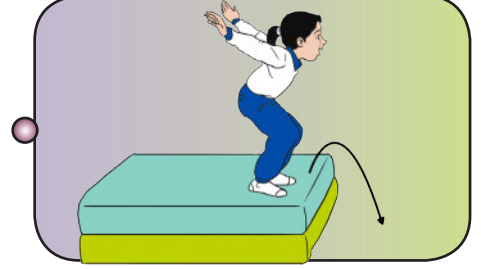


1. சரியாக இணைக்கவும்.

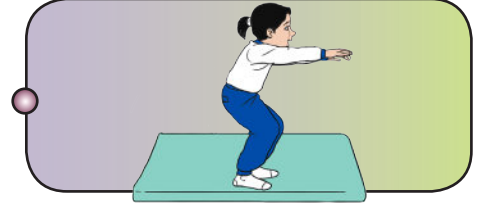
அ. இரு ஆதாரத் தளத்தில் சமனித்தல்



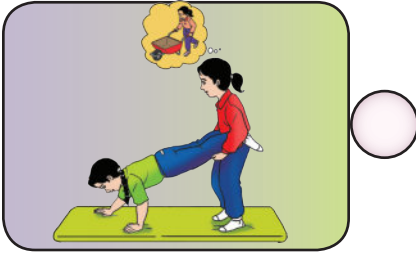
ஆ. முன்னோக்கி உருளுதல்



இ. கீழ்நோக்கித் தாவுதல்



2. கீழ்க்காணும் சமனித்தலில் எத்தனை ஆதாரத் தளங்கள் உள்ளன என்பதை வட்டத்தில் எழுதவும்.



3. தாவித் தரையிறங்கும்போது ஏன் கால் முட்டியைச் சற்று மடக்க வேண்டும்?

Blank space for writing the answer.



தொகுதி இசையுடன் இயங்குவோம்

2

பாரதிதாசன் தமிழ்ப்பள்ளியின் மூன்றாம் ஆண்டு மாணவர்கள் தேசிய தினத்தை முன்னிட்டு புதுமையான குழு நடனம் ஒன்றைப் படைக்கின்றனர்.



இந்நடனம் புதுமையாக இருக்கிறதே!

ஆமாம், கால் அசைவுகள் வித்தியாசமாக இருக்கின்றன.

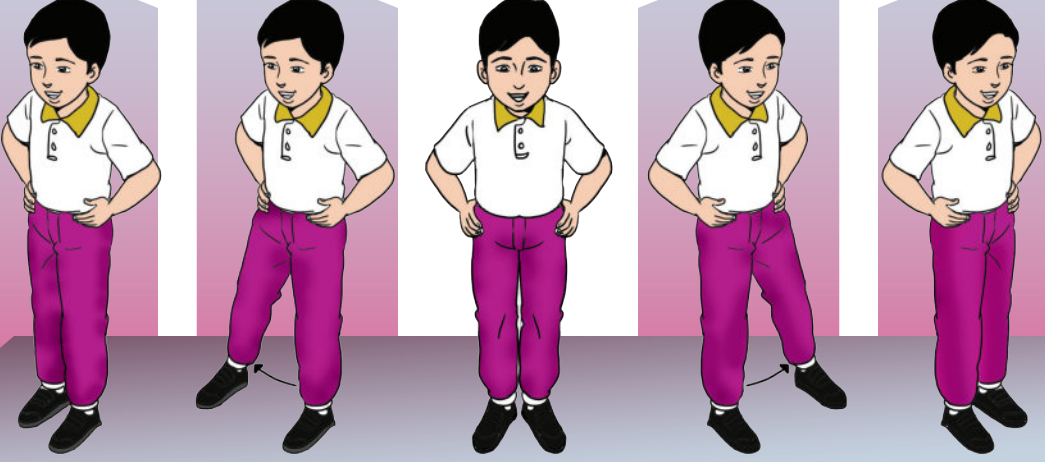




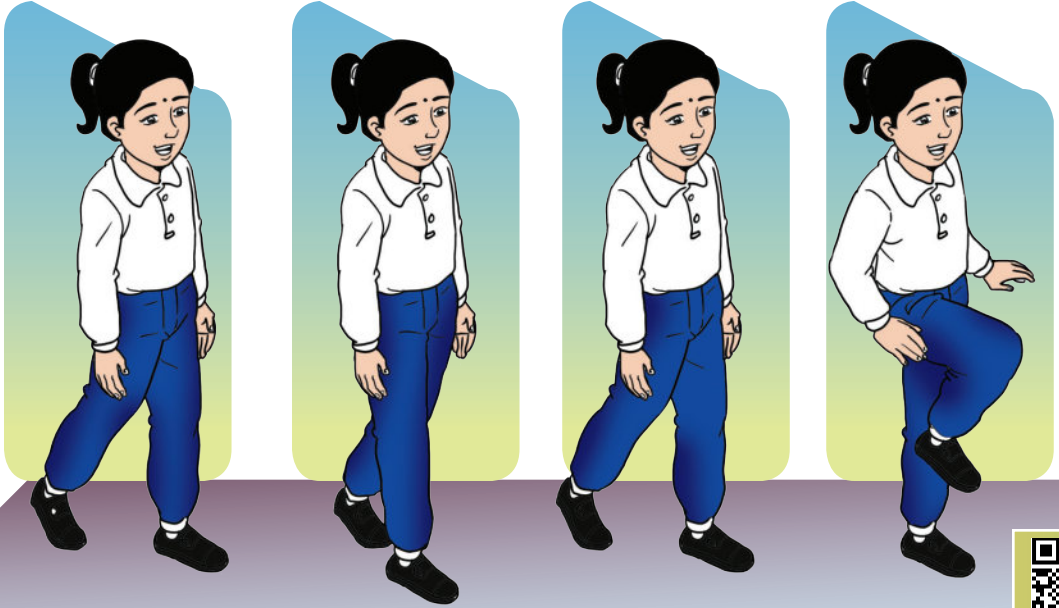
என்னைப் பின்பற்று

வாருங்கள், நாமும் இவர்களைப் பின்பற்றி தாளத்திற்கேற்ப படிப்படியாக இயங்குவோம்.

‘ஸ்தெப் குலோஸ்’ (step close) படிநிலைகள்

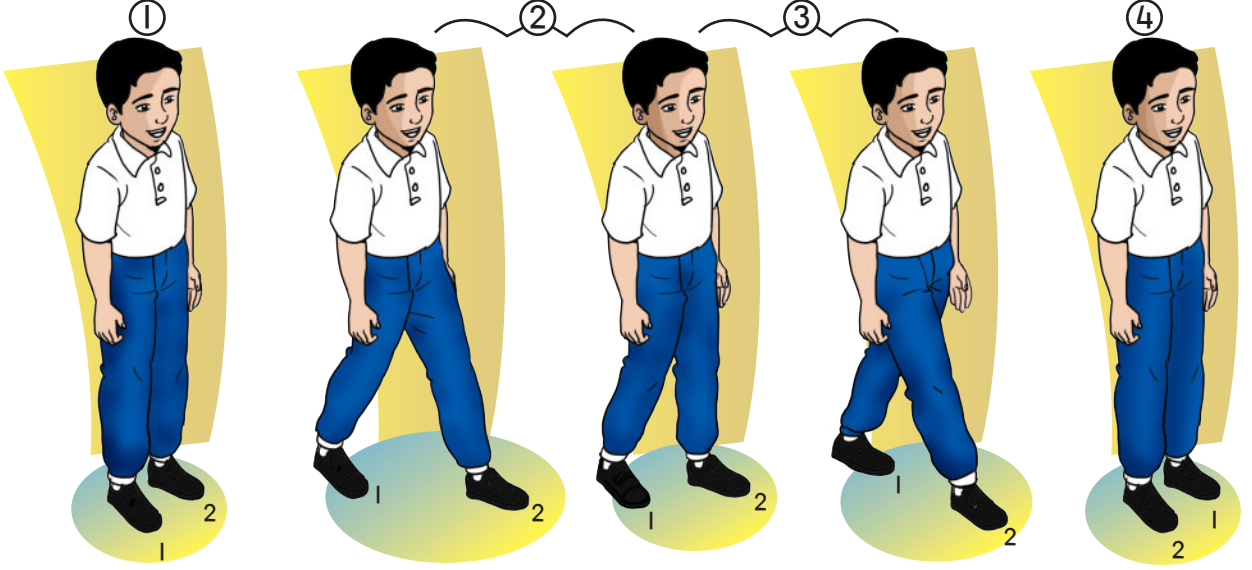


‘ஷோட்டிஷ்’ (schottische) படிநிலைகள்



என்னை நுணுகுக

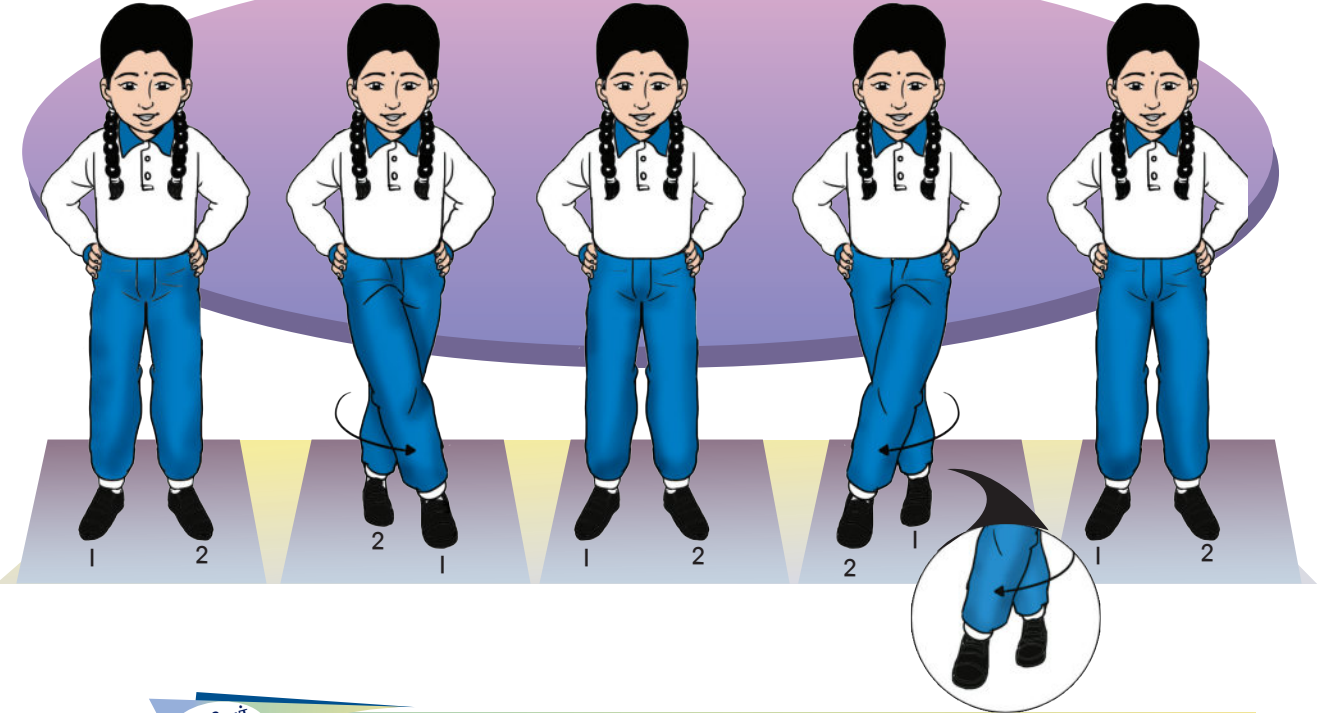
‘போல்கா’ (polka) படிநிலைகள்



‘கிரேப்வென்’ (grapevine) படிநிலைகள்



என்னை நுணுகுக



ஆசிரியர் குறிப்பு

(1.4.1) (2.4.1) (5.1.2) (5.2.1)

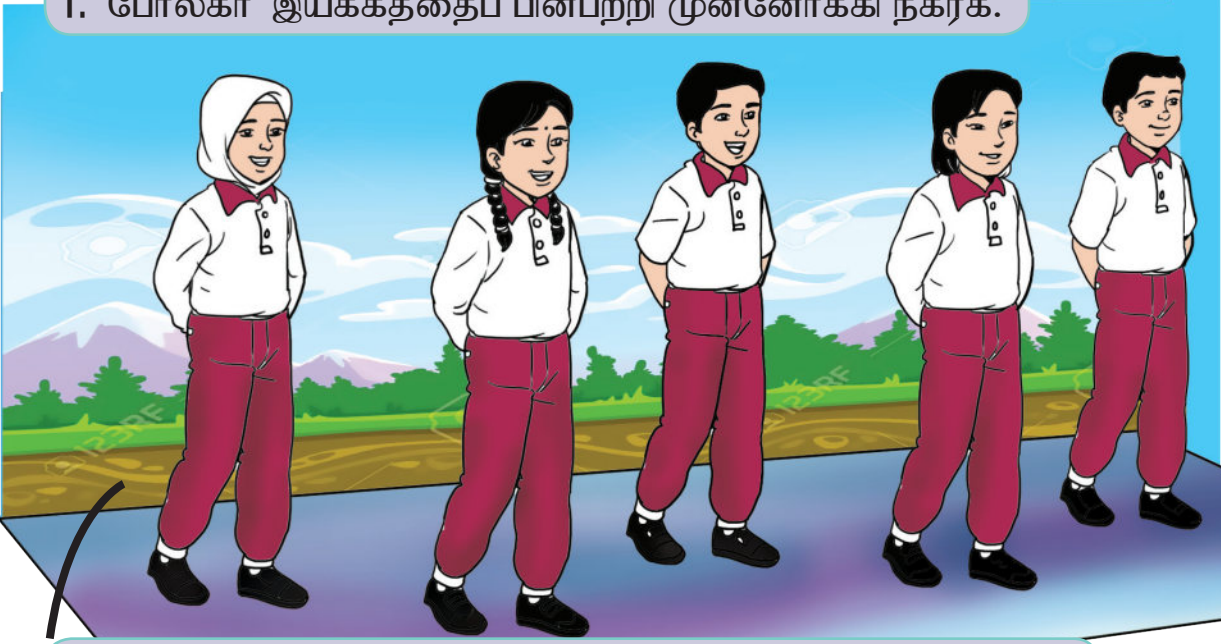
- மாணவர்கள் இடதுகால் அல்லது வலது காலிலிருந்து இந்த இயக்கங்களை ஆரம்பிக்கலாம்.
- மாணவர்கள் தங்கள் கைகளைப் பல்வேறு நிலைகளில் வைத்துக் கொள்ள ஊக்குவிக்கவும்.



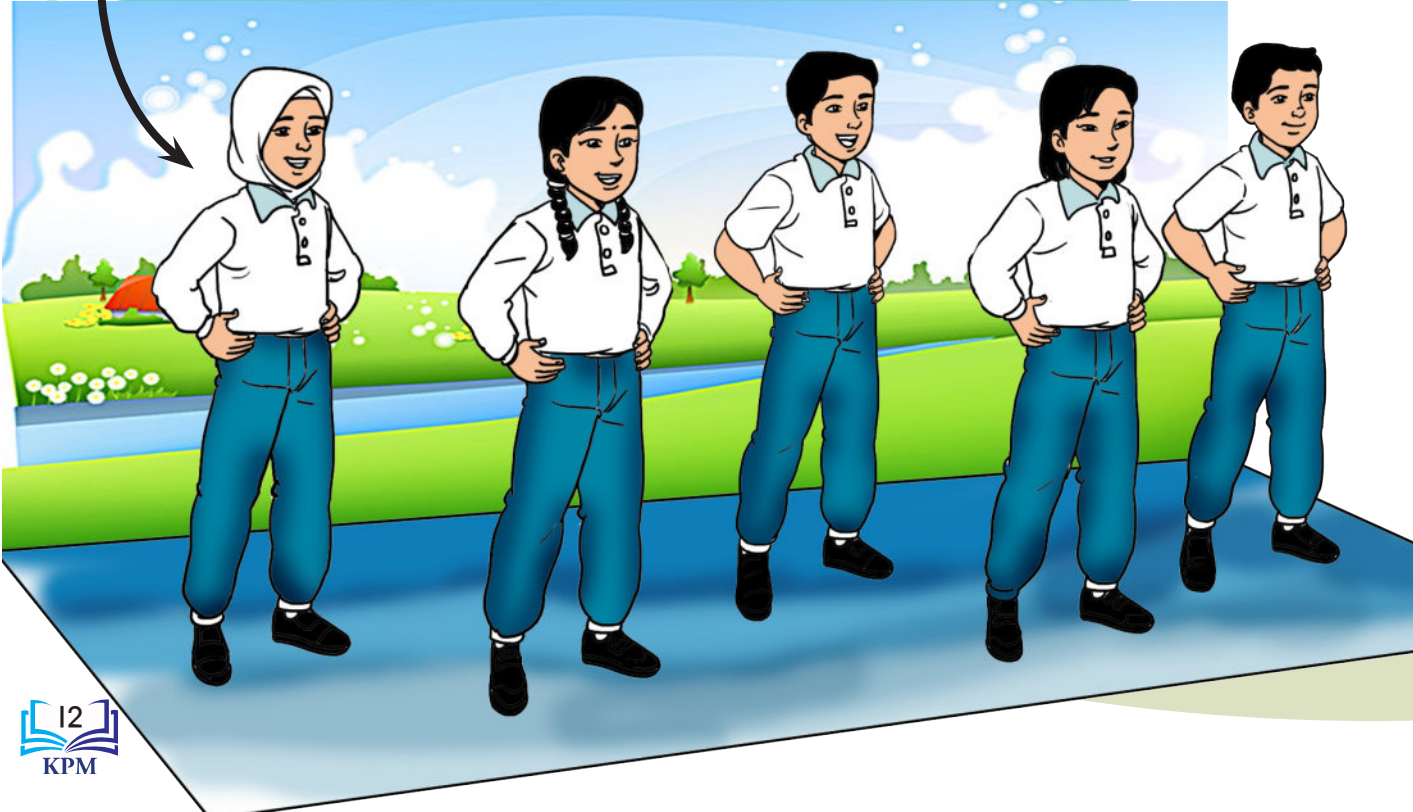
இசையுடன் இயங்குவோம்.

ஆசிரியர் தினக் கொண்டாட்டத்திற்காக பாரதிதாசன் தமிழ்ப்பள்ளி மாணவர்கள் உருவாக்கிய தொடர் இயக்கத்தைப் பாருங்கள். நீங்களும் இவர்கள் போன்று செய்து பழகுங்கள்.

1. 'போல்கா' இயக்கத்தைப் பின்பற்றி முன்னோக்கி நகரக.



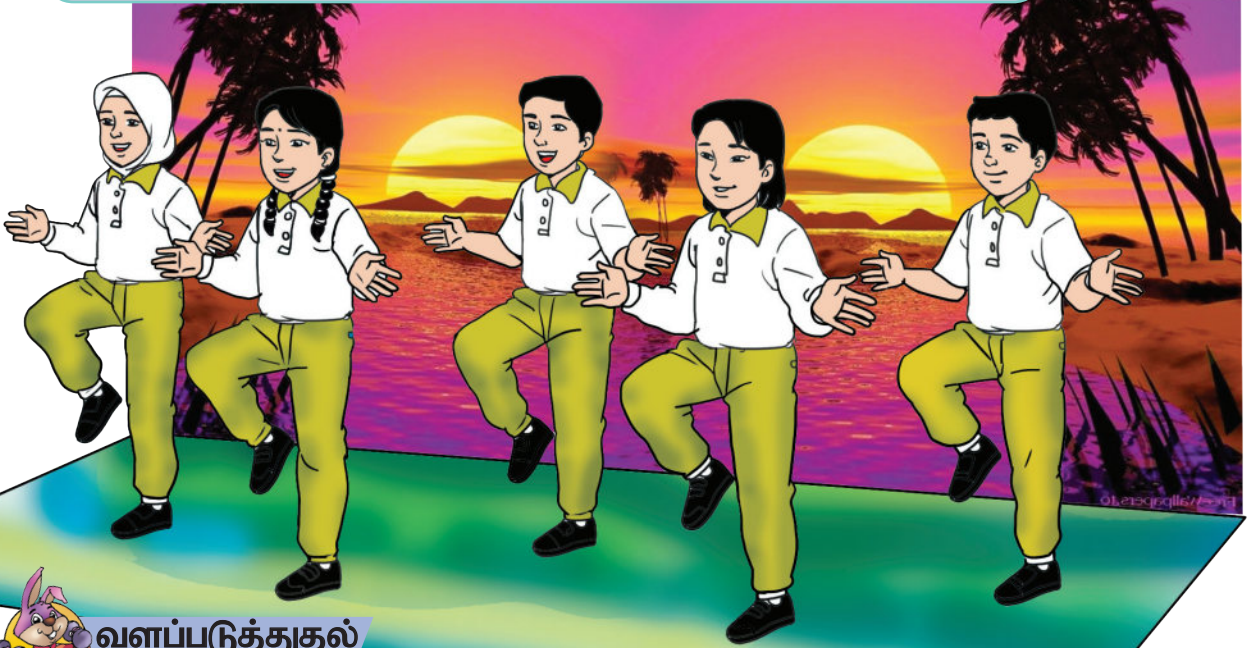
2. 'ஸ்தெப்குலோஸ்' இயக்கத்தை வலதுபுறமாகச் செய்க.



4. 'கிரேப்வைன்' இயக்கத்தை இடதுபுறமாகச் செய்க.



3. 'ஷோட்டிஷ்' இயக்கத்தைப் பின்பற்றி பின்னோக்கி நகர்க.



வளப்படுத்துதல்

தாளத்திற்கு ஏற்ப பல வகையான நேர் இயக்கங்களை இணைத்துப் புதுமையான தொடர் இயக்கம் ஒன்றை உருவாக்கி உனது நண்பர்களுக்குச் செய்து காட்டு.



ஆசிரியர் குறிப்பு

(1.4.2) (2.4.1) (2.4.2) (5.4.3) (5.1.1)

- இந்நடவடிக்கையைக் குழுவாகவோ அல்லது தனியாகவோ செய்யலாம்.
- மாணவர்கள் தங்கள் கற்பனைக்கு ஏற்ப தொடர் இயக்கங்களை உருவாக்க ஊக்குவிக்கவும்.
- நால்வகை இயக்கத்திற்கும் உள்ள வேறுபாட்டினை மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடவும்.

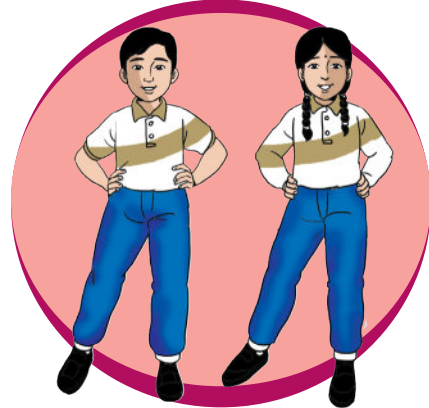
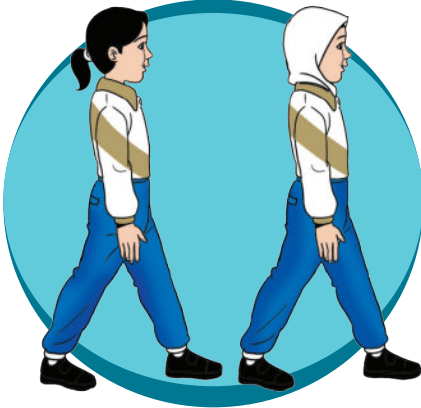
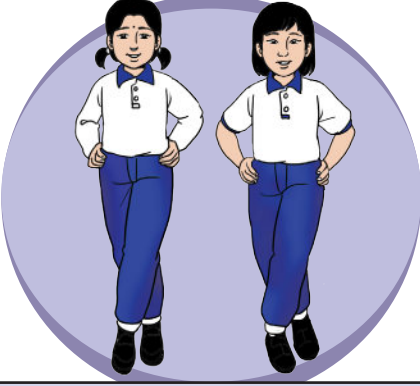
1. கீழ்க்காணும் நடவடிக்கைகளைப் பெயரிடுக.

'ஷோட்டிஸ்' படிநிலை

'ஸ்தெப்குலோஸ்' படிநிலை

'போல்கா' படிநிலை

'கிரேப்வைன்' படிநிலை



2. குழுவில் இணைந்து ஆக்கத்திறன்மிக்க தொடர் இயக்கங்களைத் திரட்டி திரட்டேடு உருவாக்குக.

தொகுதி 3 தாக்குதல்சார் விளையாட்டு

3

அடிப்படை விளையாட்டுத் திறன்களில் தாக்குதல்சார் விளையாட்டுகள் ஒரு பகுதியாகும். இதில் பந்தை அனுப்புதல், பெறுதல், இலாவகமாகக் கடத்திச் செல்லுதல், தடுத்தல், இடைமறித்தல், வலைக்குள் புகுத்துதல் என்று பல திறன்கள் உள்ளன.





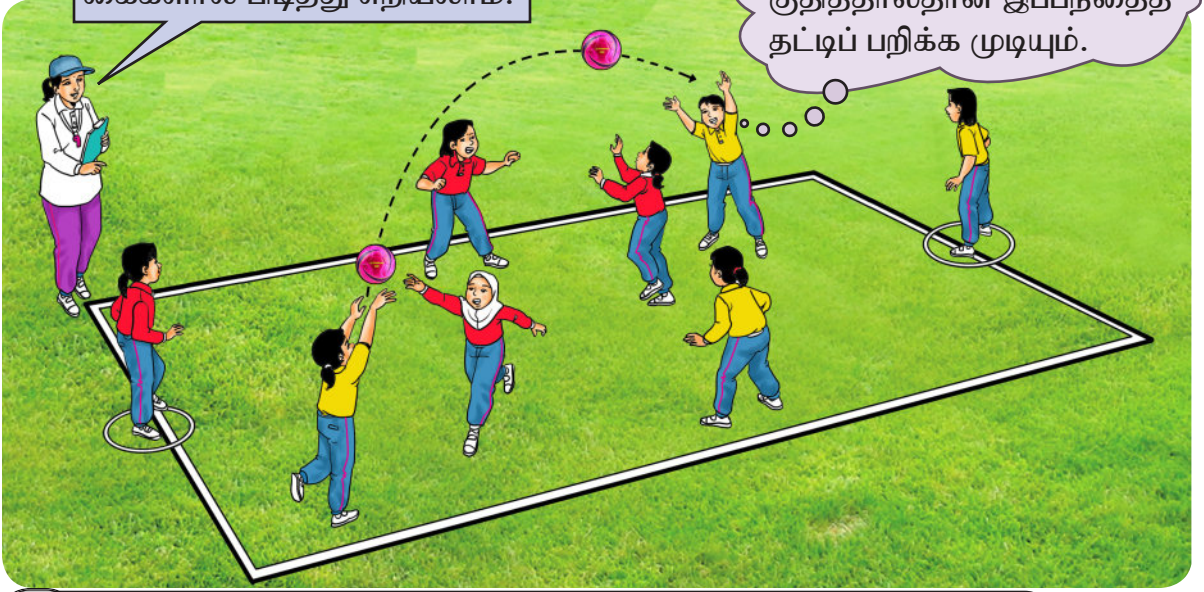
அனுப்புதல், பெறுதல், தட்டிப் பறித்தல்.

பல்வேறு தாக்குதல்சார் விளையாட்டுகளில் உள்ள திறன்களைக் கற்றுக் கொள்வோம்.

அ. கைகளால் பந்தை அனுப்புதல், பெறுதல், தட்டிப் பறித்தல்.

பந்தை ஒரு கை அல்லது இரு கைகளால் பிடித்து எறியலாம்.

நான் உயரமாகக் குதித்தால்தான் இப்பந்தைத் தட்டிப் பறிக்க முடியும்.



ஆ. கால்களால் பந்தை அனுப்புதல், பெறுதல், தட்டிப் பறித்தல்.

பந்தை அனுப்புவதற்கும் பெறுவதற்கும் காலின் எந்தப் பகுதியையும் பயன்படுத்தலாம்.

சரியாகப் பந்தை நண்பனிடம் தட்டினால் 'கோல்' புகுத்தி விடலாம்.

தகவல்

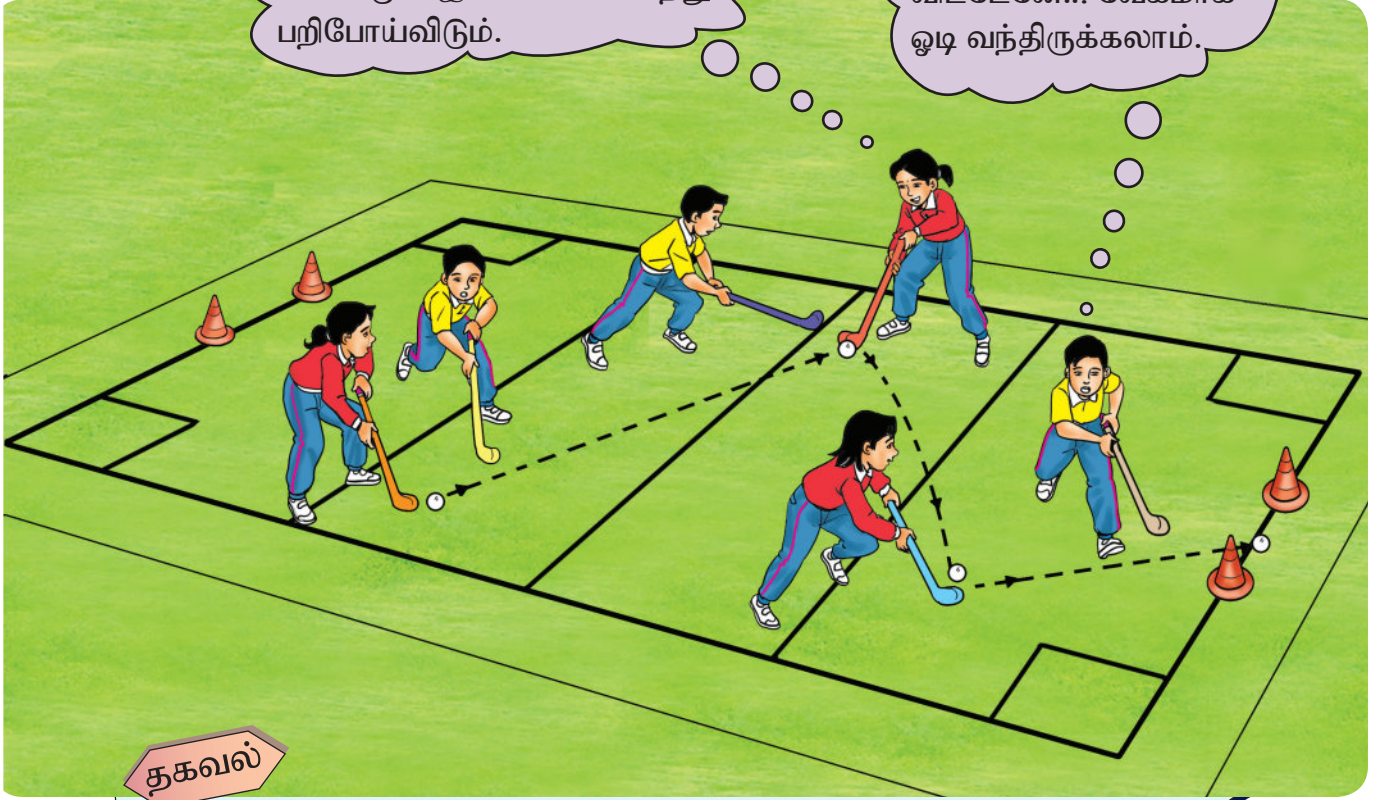
பந்தைத் தூரமாக அனுப்புவதற்கு அதிக சக்தி தேவைப்படுகிறது.



இ. உபகரணங்களைக் கொண்டு பந்தை அனுப்புதல், பெறுதல், தட்டிப் பறித்தல்.

விரைவாக பந்தை அனுப்பிவிட வேண்டும். இல்லையேல் பந்து பறிபோய்விடும்.

பந்தைத் தவறவிட்டு விட்டேனே..! வேகமாக ஓடி வந்திருக்கலாம்.



தகவல்

தாக்குதல்சார் விளையாட்டின் நோக்கம், எதிரியின் எல்லைக்குள் நுழைந்து பந்தை வலையினுள் புகுத்தி புள்ளிகளைப் பெறுவது ஆகும்.



திடப்படுத்துதல்

கை, கால், உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தி பந்தை அனுப்புவதற்கும் பெறுவதற்கும் உள்ள வித்தியாசத்தை விளக்கவும்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

(1.5.1) (1.5.2) (1.5.5) (2.5.1) (2.5.2) (5.4.1)

- பந்தைப் பெறும்போது மாணவர்களின் கவனம் பந்து வரும் திசையை நோக்கி இருக்க வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்தவும்.
- மாணவர்கள் பந்தை அனுப்பும் முன் இலக்கை நிர்ணயம் செய்ய வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்தவும்.
- பந்தை அனுப்பும்போது சக்திக்கும் தூரத்திற்கும் உள்ள தொடர்பினைக் கலந்துரையாடவும்.

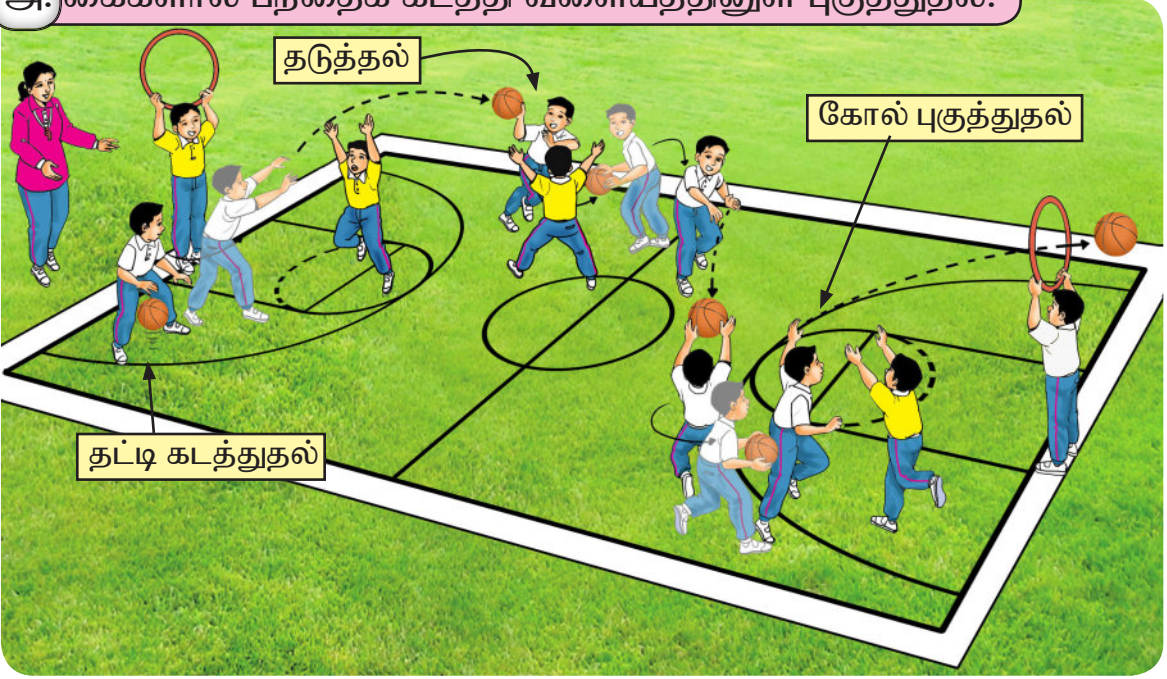




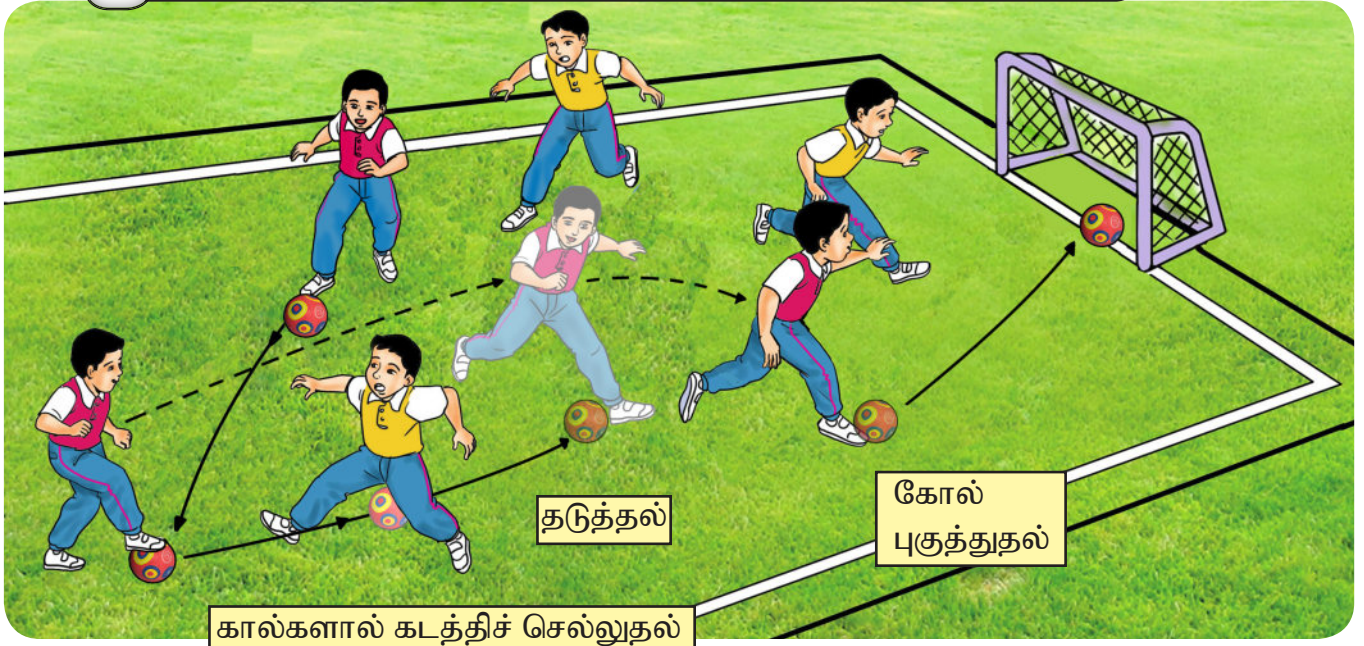
பந்தைக் கடத்தி கோல் புகுத்துதல்

பந்தை இலாவகமாகக் கடத்துதல், தடுத்தல், வலையினுள் புகுத்துதல் ஆகியன தாக்குதல்சார் விளையாட்டில் முக்கிய திறன்களாகும்.

அ. கைகளால் பந்தைக் கடத்தி வளையத்தினுள் புகுத்துதல்.



ஆ. கால்களால் பந்தைக் கடத்தி கோல் புகுத்துதல்.



இ. உபகரணங்களைக் கொண்டு பந்தைக் கடத்தி வலையினுள் புகுத்துதல்.

எப்படியும் பந்தைத் தடுக்க வேண்டும்.

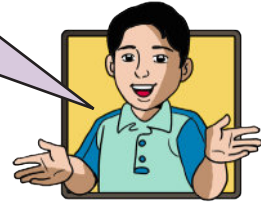
தட்டிப் பறித்தேன்; எதிராளியைக் கடந்து செல்வேன்.

பந்தைப் பெற்றேன்; கோல் புகுத்துவேன்.

உபகரணத்தைக் கொண்டு பந்தை இடமும் வலமாக தட்டி நகர்த்தி எதிராளியைக் கடந்து வர வேண்டும்.

தெரிந்து கொள்க

- பந்தை இலாவகமாகக் கடத்துதல் எதிரணியின் தற்காப்புப் பகுதியைக் கடந்து செல்லுதல்.
- தடுத்தல் எதிரணியினர் முன்னேறி விடாமல் தற்காத்தல்.
- வலையினுள் புகுத்துதல் இலக்கினுள் சரியாகப் பந்தைப் புகுத்தி புள்ளிகள் பெறுதல்.



தகவல்

பந்தைத் திறம்பட கடத்தி, கோல் புகுத்த வேகமும் சாதூரியமும் அவசியமாகும்.



பாதுகாப்பு

பந்தை அடிக்கும்போது உபகரணத்தை இடுப்புக்கு மேலே உயர்த்துவதைத் தவிர்க்கவும்.



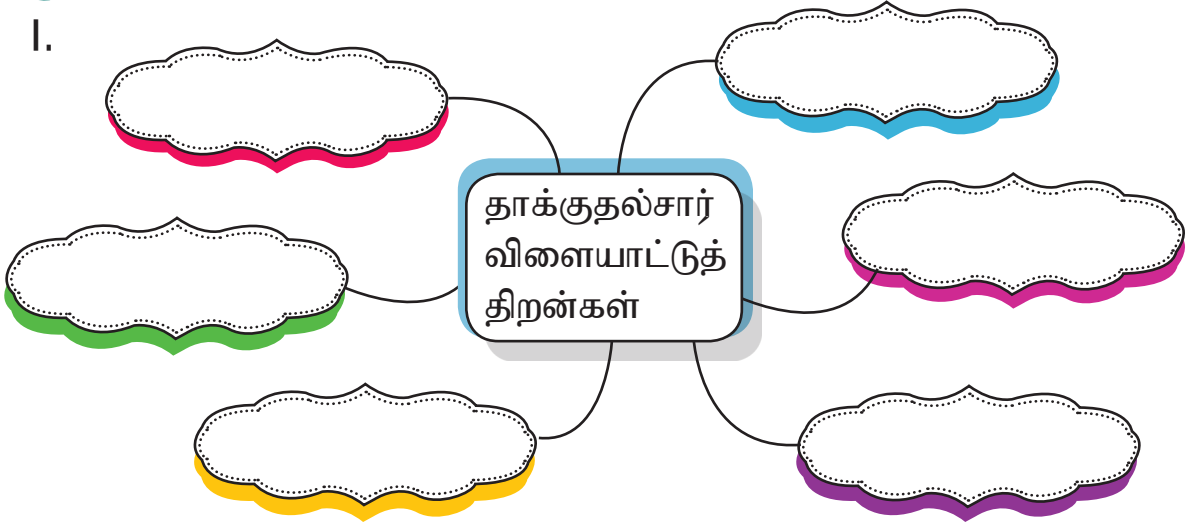
ஆசிரியர் குறிப்பு

(1.5.3) (1.5.4) (1.5.5) (1.5.6) (2.5.3) (2.5.4) (2.5.5) (5.3.1)

- மாணவர்கள் பாதுகாப்பாக விளையாடுவதையும் உபகரணங்களைப் பயன்படுத்துவதையும் உறுதி செய்யவும்.
- சரியான இலக்கில் பந்தைப் புகுத்த கண், கை, கால் ஒருங்கிணைப்பு அவசியம் என்பதை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.

பயிற்சி

1.



2. சரியாக இணை.



கைகளைப்
பயன்படுத்தி



கால்களைப்
பயன்படுத்தி



உபகரணத்தைப்
பயன்படுத்தி



கை, கால்களைப்
பயன்படுத்தி



தொகுதி வலைசார் விளையாட்டுகள்

4

அடிப்படை விளையாட்டுத் திறன்களில் வலைசார் விளையாட்டுகள் ஒரு பகுதியாகும். இதில் அனுப்புதல், பெறுதல், தட்டி அனுப்புதல் (Menyanga) மட்டையைக் கொண்டு முன்பக்கமாக அடித்தல், பின்பக்கமாக அடித்தல், ஆட்டத்தைத் தொடங்குதல் (Servis) ஆகிய திறன்கள் உள்ளன.



பாடிப் பழகு

வாழ்க்கையில் ஆயிரம்
தடைக்கல்லப்பா..
தடைக்கல்லும் உனக்கொரு
படிக்கல்லப்பா...

வெற்றிக் கொடி கட்டு
மலைகளை முட்டும்வரை முட்டு
லட்சியம் எட்டும் வரை எட்டு
படையெடு படையப்பா...

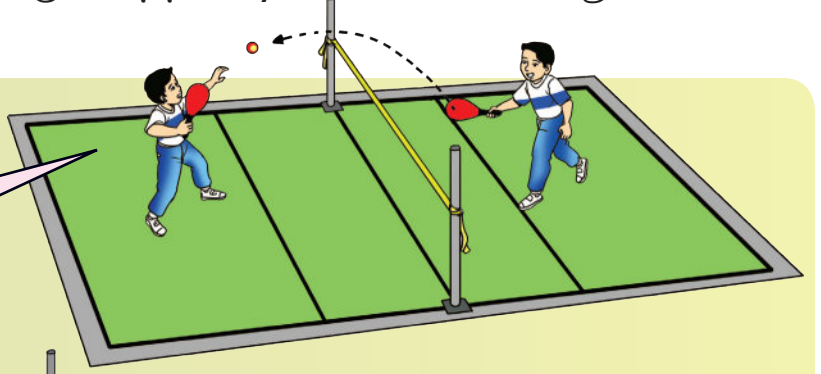




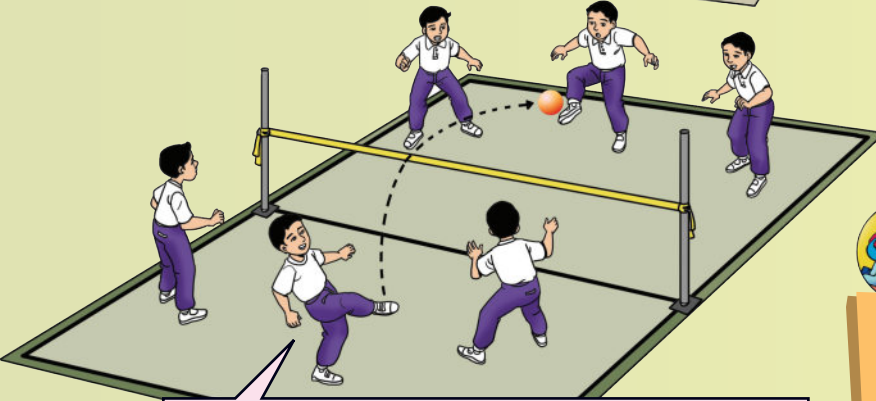
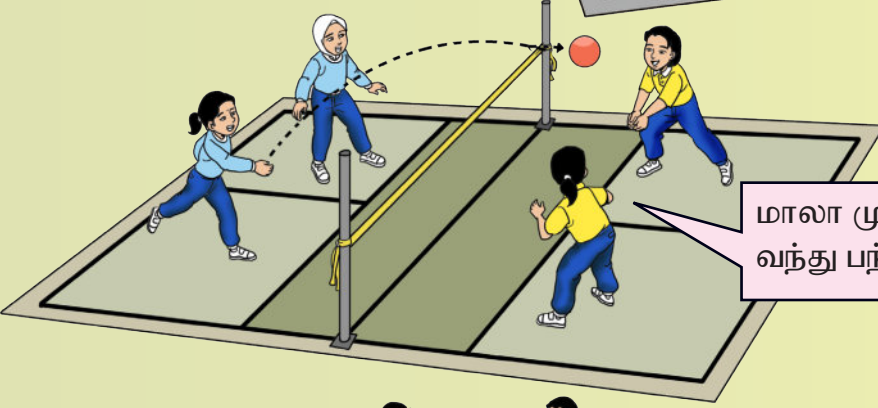
சரியாக அனுப்புவோம், திறமையாகப் பெறுவோம்.

வலையைத் தாண்டி பந்தை அனுப்புதல் மற்றும் பெறுதல் நடவடிக்கைகளைக் கை, கால், உபகரணங்களைக் கொண்டு செய்யலாம். வாருங்கள் நாமும் இந்நடவடிக்கைகளைச் செய்து பழகுவோம்.

இலக்கை நிர்ணயம் செய்து பந்தை அடிக்க வேண்டும்.



மாலா முன்னே வந்து பந்தை எடு.



மேல்நோக்கி தட்டினால் பந்து வலையைத் தாண்டி எதிரணியின் எல்லைக்குள் விழும்.



திடப்படுத்துதல்

வலைசார் விளையாட்டுகளைப் பட்டியலிடுக.

ஆசிரியர் குறிப்பு

(1.6.1) (1.6.2) (2.6.1) (5.4.2)

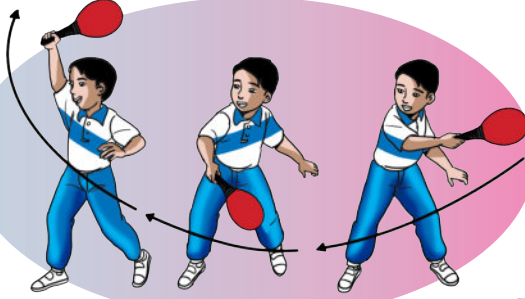
- பந்தைப் பெறுபவர் கால்களை அகற்றி, உடலைச் சற்றுத் தாழ்த்தி, பந்து வரும் திசையை நோக்கி தயார்நிலையில் இருக்க வேண்டும் என்பதை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.





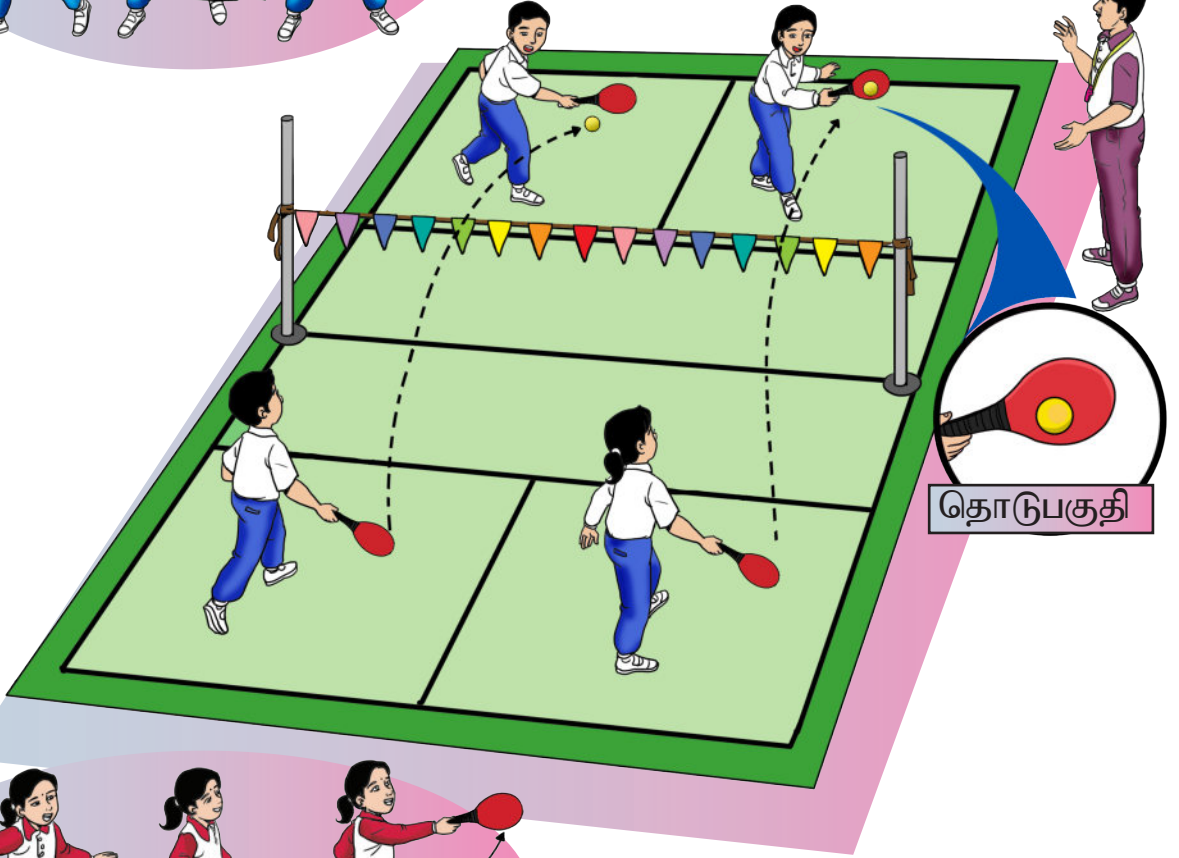
பந்தை அடிப்போம்

மாணவர்கள், மட்டையைக் கொண்டு முன்பக்கமாகவும் பின்பக்கமாகவும் அடித்தல்.

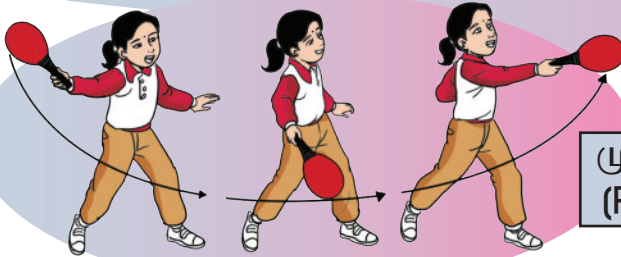


பின்பக்கம் அடித்தல்
(Pukulan Kilas)

சரியான தொடுபகுதியில் அடித்தால்தான் பந்து சரியான இலக்கினை அடையும்.



தொடுபகுதி



முன்பக்கம் அடித்தல்
(Pukulan Papat)



ஆசிரியர் குறிப்பு

(1.6.3) (1.6.4) (2.6.2) (2.6.3) (5.1.3)

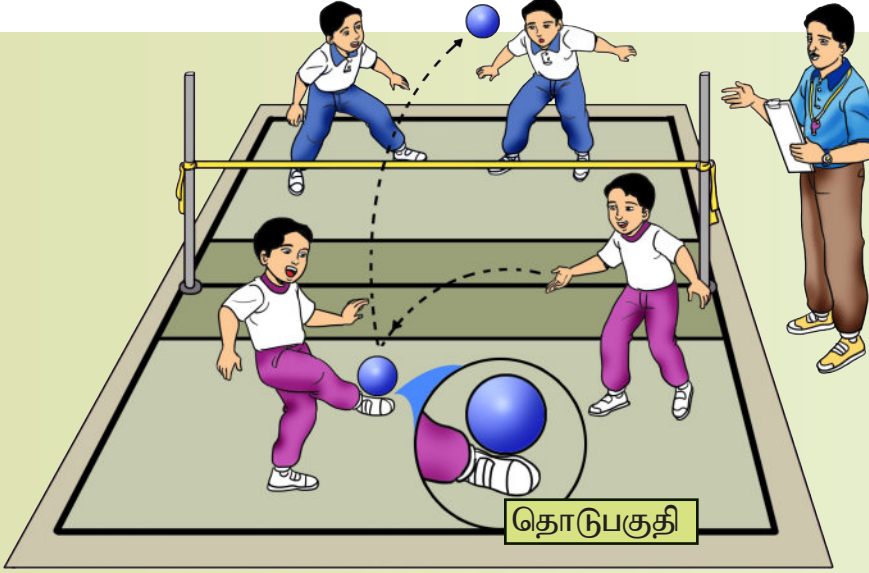
- உபகரணங்கள் பயன்படுத்தும் நிலையில் இருப்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளவும்.
- இந்த இரண்டு திறன்களையும் பயன்படுத்தக்கூடிய வேறு விளையாட்டுகளைப் பட்டியலிடச் செய்யவும்.
- சரியான தொடுபகுதியில் அடித்தால் பந்து சரியான இலக்கை அடையும் என்பதை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.



ஆட்டத்தைத் தொடங்குவோம் (Servis)

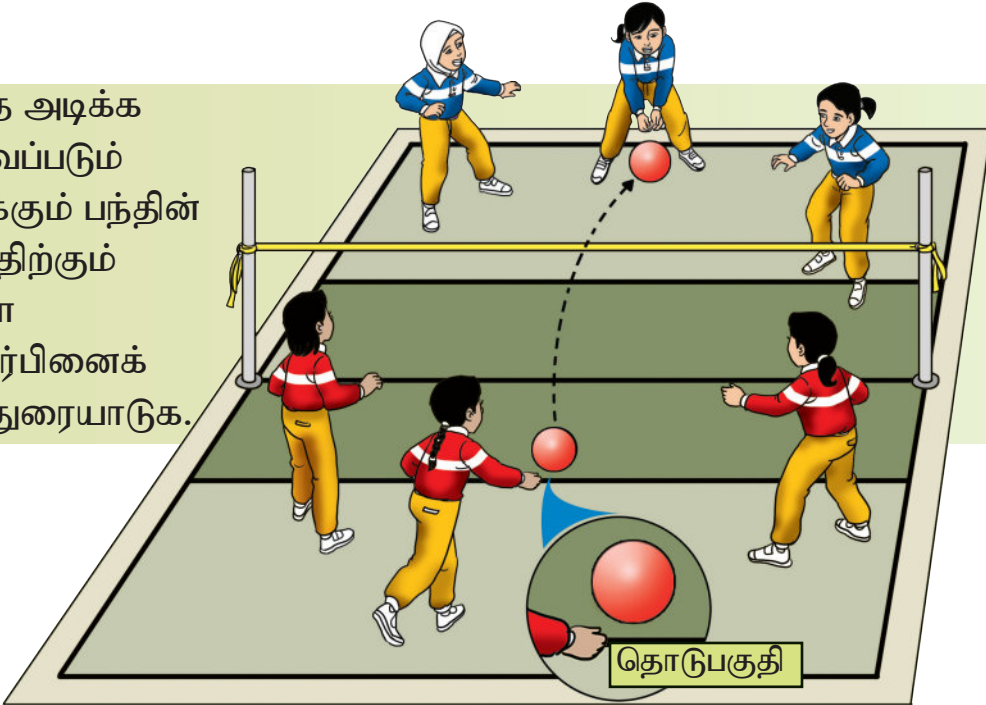
மாணவர்கள் ஆட்டத்தைத் தொடங்குவதைப் பாருங்கள். நீங்களும் அவ்வாறு செய்து பழகுங்கள்.

அ. கால்களைக் கொண்டு ஆட்டத்தைத் தொடங்குதல்.



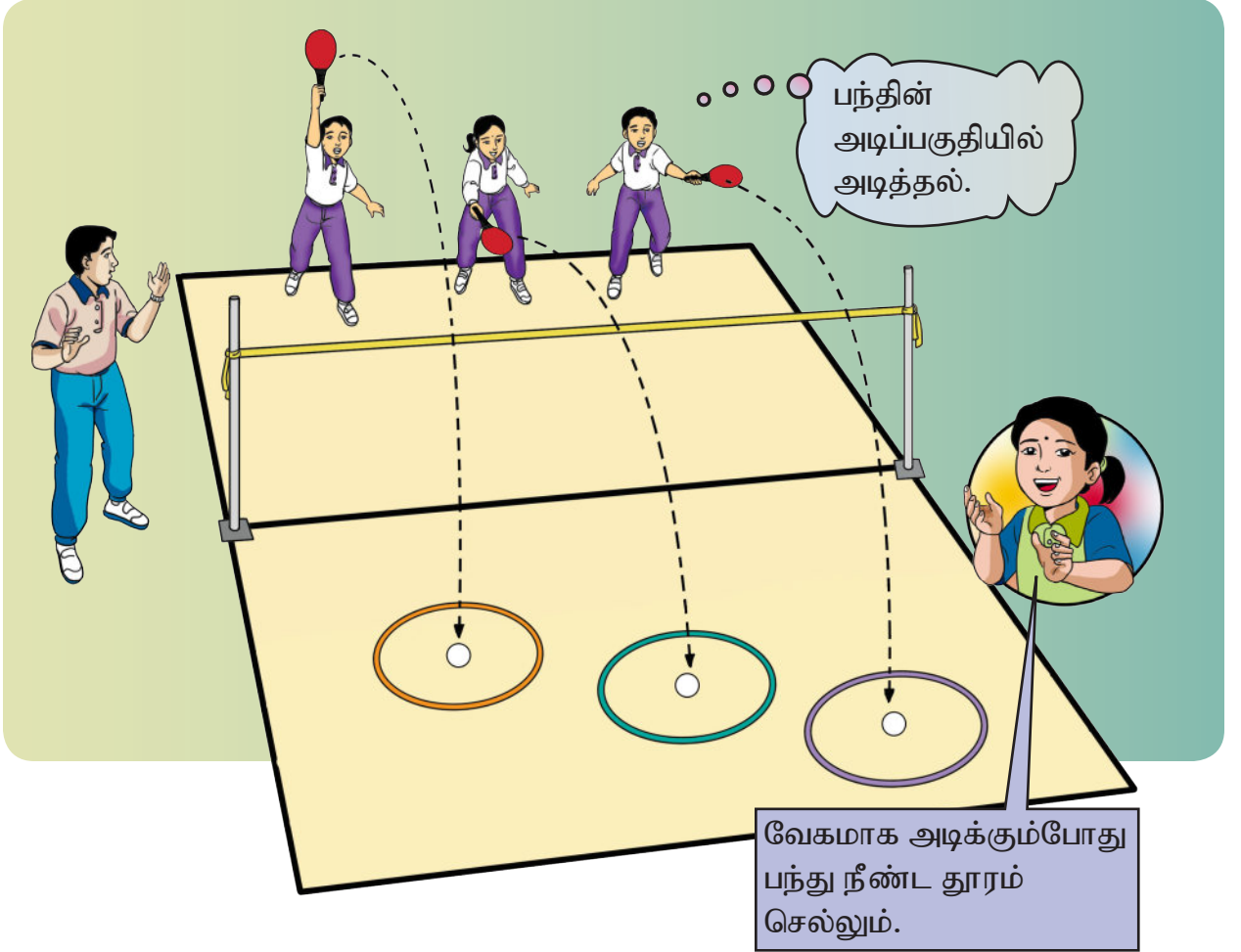
ஆ. கைகளைக் கொண்டு ஆட்டத்தைத் தொடங்குதல்.

பந்தை அடிக்க
தேவைப்படும்
சக்திக்கும் பந்தின்
தூரத்திற்கும்
உள்ள
தொடர்பினைக்
கலந்துரையாடுக.



இ. உபகரணங்களைக் கொண்டு ஆட்டத்தைத் தொடங்குதல்

பந்தின் மேல் பகுதியில் அடித்தல்.



விளையாடும் முறை

- ஒவ்வொருவருக்கும் ஐந்து வாய்ப்புகள் வழங்கப்பட வேண்டும்.
- மாணவர் பந்தின் அடிப்பகுதியில் அல்லது மேல் பகுதியில் அடிக்கலாம்.
- மாணவர்கள் அடிக்கும் பந்து வளையத்தின் உள்ளே விழ வேண்டும். (வளையத்தினுள் பட்டு பந்து வெளியேறினாலும் புள்ளிகள் வழங்கப்பட வேண்டும்).
- அதிக புள்ளிகள் பெறுபவரே வெற்றியாளர் ஆவார்.

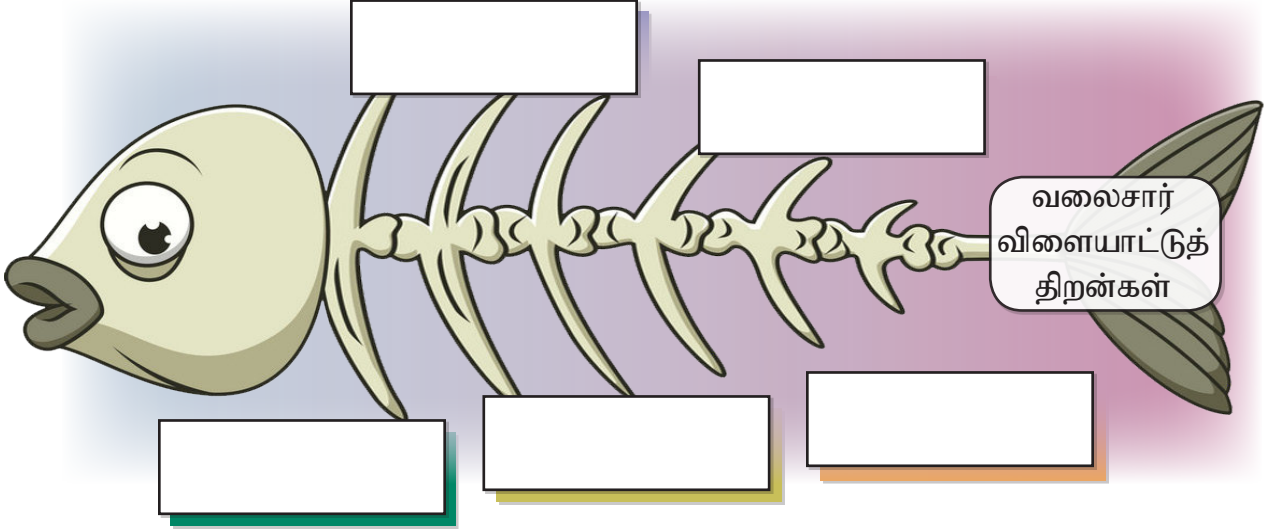


ஆசிரியர் குறிப்பு

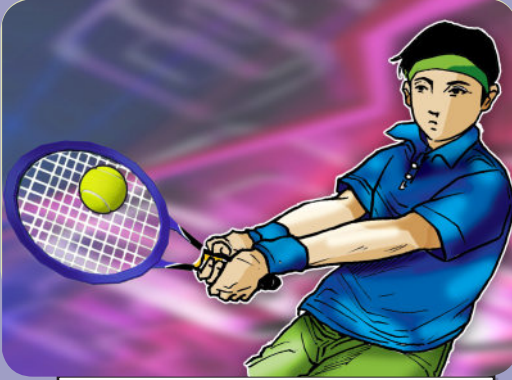
(1.6.5) (2.6.3) (2.6.4) (5.1.3) (5.4.3)

- கைகளைக் கொண்டு ஆட்டத்தைத் தொடங்கும்போது மாணவர்கள் கடிக்காரம், வளையல்கள் அணியாதிருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவும்.
- ஆட்டத்தைத் தொடங்கும்போது, பந்து சரியான திசையில் செல்வதற்குத் தொடுபுள்ளி மிக முக்கியம் என்பதை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.
- உடைந்த / பழுதடைந்த உபகரணங்கள் ஆபத்தை விளைவிக்கும் என்பதை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.

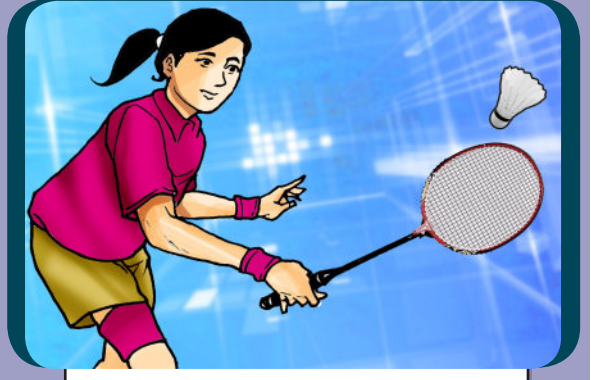
1. வலைசார் விளையாட்டுத் திறன்களை எழுதுக.



2. படத்தைப் பார்த்துப் பந்தை அடிக்கும் முறையை எழுதுக.

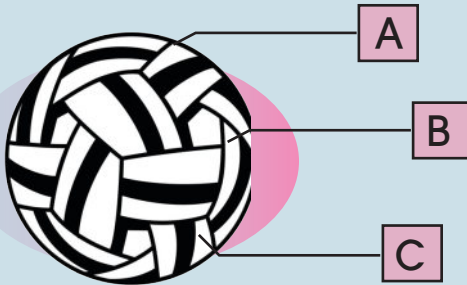


அ.



ஆ.

3. எந்தத் தொடுபுள்ளியில் அடித்தால் பந்து மேல் நோக்கிச் செல்லும்?



விடை :

தொகுதி

திடல்சார் விளையாட்டுகள்

5

திடல்சார் விளையாட்டுகளில் வீசுதல்,
அடித்தல், தடுத்தல், பிடித்தல்,
ஓடுதல், சறுக்குதல் ஆகிய திறன்கள்
அடங்கியுள்ளன.





இலக்கை நோக்கி வீசுவோம்

தோள்பட்டைக்கு மேல் பந்தை வீசுவது திடல்சார் விளையாட்டில் ஒரு திறனாகும். மாணவர்கள் எப்படித் தோள்பட்டைக்கு மேல் பந்தை வீசுகிறார்கள் என்பதைக் கவனி. அதேபோல் நீயும் செய்து பழகு.



தோள்பட்டைக்கு மேல் வீசும்முறை

- வலுவானக் கால் (kaki Dominan) பின்னால் இருக்க வேண்டும்.
- பின்புறம் இருந்து மேல்நோக்கி வந்து கைமுட்டி நேராகும்போது பந்தை விடவேண்டும்.
- வலுவானக் காலை முன்கொண்டு சென்று உடலைச் சமனிக்க வேண்டும்.



ஆசிரியர் குறிப்பு

(1.7.1) (2.7.1) (5.1.2)

- தோள்பட்டைக்கு மேல் வீசும்போது பார்வை இலக்கு நோக்கி இருக்க வேண்டும் என்பதை மாணவர்களுக்கு வலியுறுத்தவும்.



பிடித்து மகிழ்வோம்

பல்வேறு நிலைகளில் பந்தைப் பிடிப்பது திடல்சார் விளையாட்டில் ஒரு திறனாகும். உங்களால் இவர்களைப் போன்று பிடிக்க முடியுமா?



ஆசிரியர் குறிப்பு

(1.7.1) (1.7.2) (2.7.2) (5.1.2)

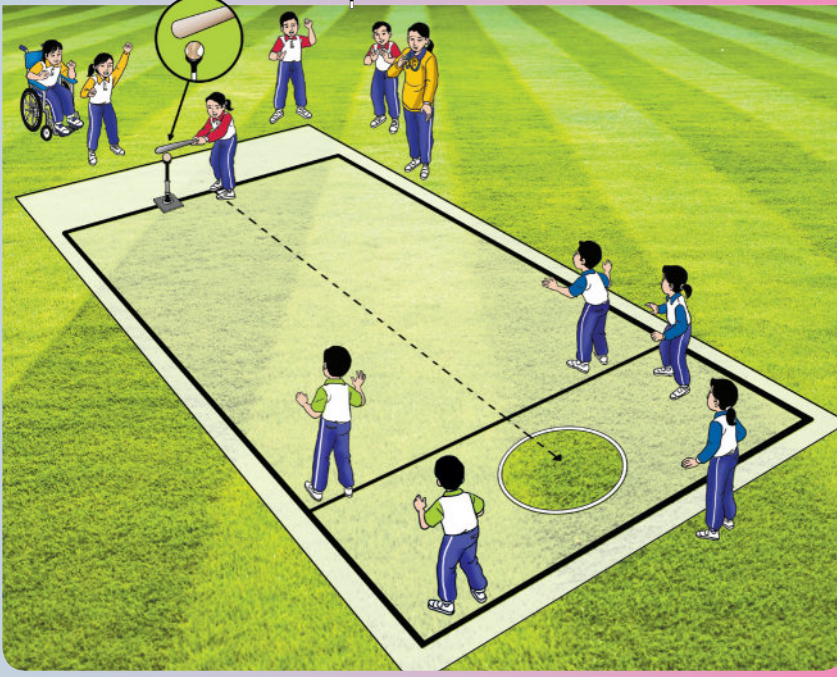
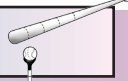
- பல்வேறு நிலைகளில் பந்தைப் பிடிக்கும்போது கைகளின் நிலை எவ்வாறு இருக்க வேண்டும் என்பதை விளக்கவும்.



குறிபார்த்து அடிப்போம்

மாணவர்கள் மாற்றி அமைக்கப்பட்ட மட்டைப் பந்து விளையாட்டை ஆர்வத்துடன் விளையாடுகிறார்கள்.

தொடுபுள்ளி

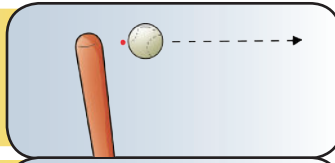


விளையாடும் முறை

- பந்தை அடித்தவுடன் ஓடி வளையத்தைத் தொட்டால் ஒரு புள்ளி வழங்கப்படும்.
- திடலிலுள்ளவர்கள் பந்தைப் பிடித்துவிட்டாலோ அல்லது அடித்தவர் வளையத்தைத் தொடுவதற்குள் பந்தை எடுத்து வளையத்தினுள் வைத்துவிட்டாலோ, பந்தை அடித்தவர் வெளியேற்றப்படுவார்.
- எல்லாரும் பந்தை அடித்தவுடன் இடம் மாறிக் கொள்ள வேண்டும்.

தொடுபுள்ளி

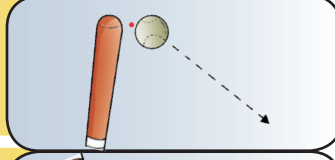
பந்தின் நடு தொடுபுள்ளி



நோக்கம்

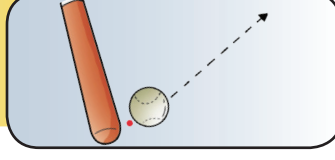
பந்து வேகமாகவும் தூரமாகவும் செல்லும்.

பந்தின் மேல் தொடுபுள்ளி



பந்து குறைந்த தூரத்தில் விழும்.

பந்தின் கீழ் தொடுபுள்ளி



பந்து மேல் நோக்கிச் செல்லும்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

(1.7.3) (2.7.3) (5.1.2)



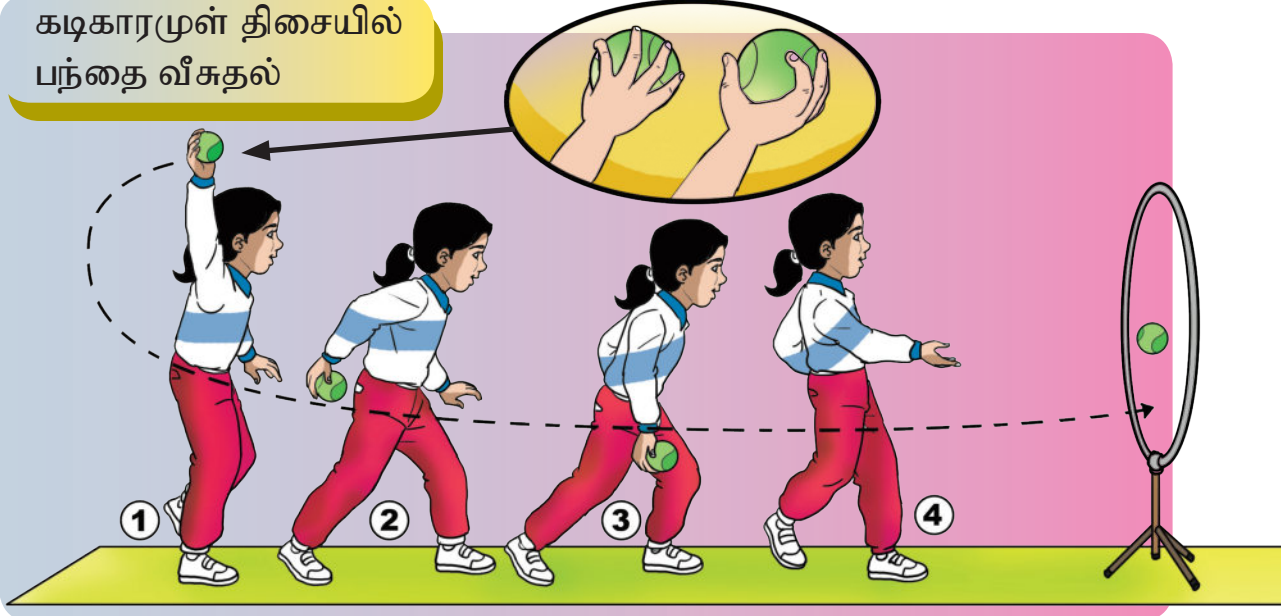
- வெவ்வேறு தொடுபுள்ளியில் பந்தை அடிக்கும்போது மட்டையைப் பிடிக்கும் விதத்தை விளக்கவும்.
- ஆட்டத்தின் விதிமுறைகளை மாணவர்கள் நிர்ணயம் செய்ய ஊக்குவிக்கவும்.
- மட்டையின் தொடுபுள்ளி மாறும்போது பந்தின் தூரமும் மாறுபடும் என்பதை விளையாட்டின்வழி வலியுறுத்தவும்.



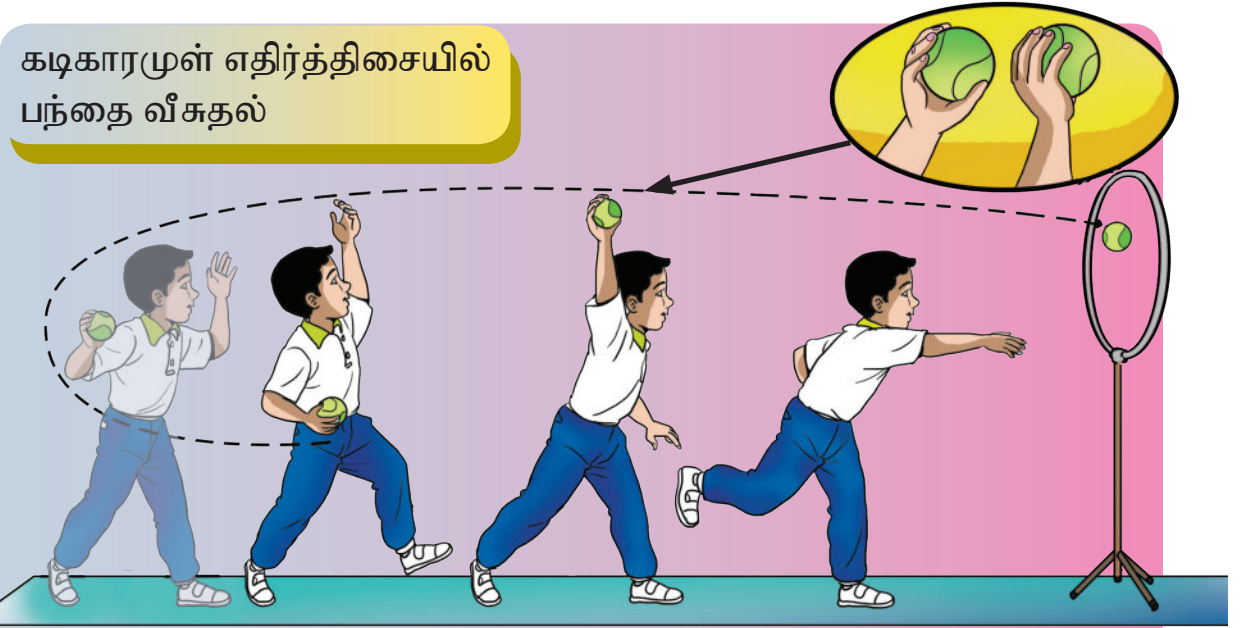
சுழற்சி முறையில் வீசுவோம்

பந்தை நேர்கையில் வீசிப் பழகுவோம்.

கடிகாரமுள் திசையில்
பந்தை வீசுதல்



கடிகாரமுள் எதிர்த்திசையில்
பந்தை வீசுதல்

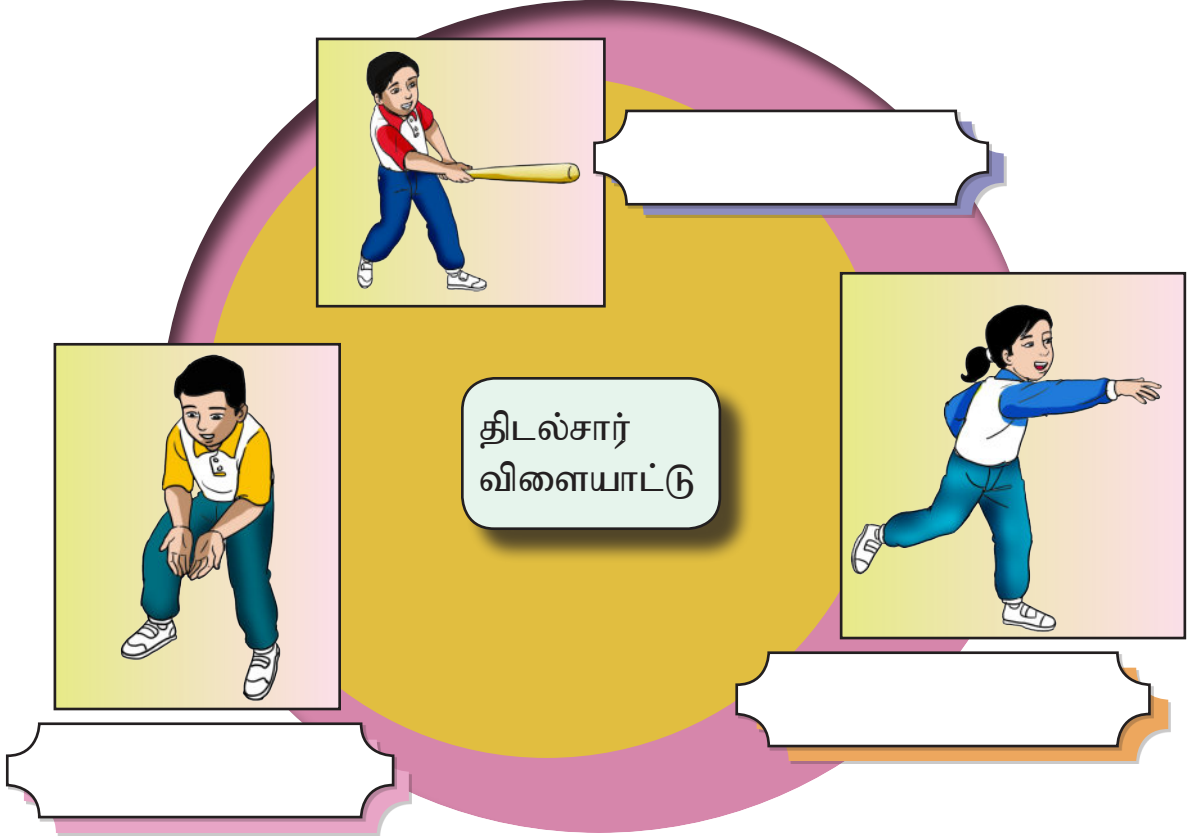


ஆசிரியர்
குறிப்பு

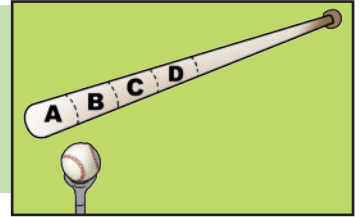
(1.7.4) (1.7.5) (2.7.4) (5.1.2)

- பந்து வீசுபவர் இலக்கை நோக்கி ஓர் அடி முன்னால் நகர்ந்து வீச வேண்டும் என்பதை மாணவர்களுக்கு வலியுறுத்தவும்.
- பந்தைக் கடிகாரமுள் திசையிலும் எதிர்த்திசையிலும் வீசுவதன் வேறுபாட்டைக் கலந்துரையாடவும்.

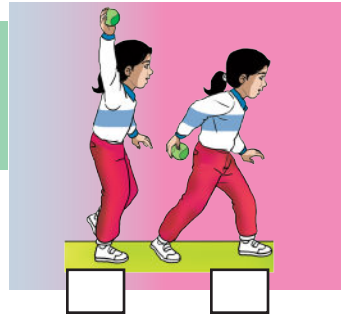
1. இவ்விளையாட்டில் அடங்கியுள்ள திறன்களை எழுதுக.



2. பந்து வேகமாகவும் தூரமாகவும் செல்ல, மட்டையின் எந்தத் தொடுபுள்ளியில் அடிக்க வேண்டும் என்பதை வட்டமிடுக.



3. தோள்பட்டைக்கு மேல் வீசும் சரியான திறனுக்கு (✓) அடையாளமிடுக.





தொகுதி

6

இளம் விளையாட்டு வீரர்

10 ஆவது ஆசியான் பள்ளிகளுக்கிடையிலான விளையாட்டுப் போட்டி மலேசியாவில் சிறப்பாக நடைபெற்றது. திடல்தடப் போட்டியில் நமது மாணவர்கள் பல பதக்கங்கள் வென்று நமது நாட்டிற்குப் பெருமை சேர்த்தனர்.



நானும் இவர்களைப் போன்று விளையாட்டு வீரனாய் வருவேன். எனது நாட்டிற்கும் வீட்டிற்கும் பெருமை சேர்ப்பேன்.





வாருங்கள் ஓடுவோம்

நீண்ட தூர
மெதுவோட்டம்

3000 meter
5000 meter
10,000 meter

நீண்ட தூர ஓட்டத்தின்போது தலையை நிமிர்த்தி, முன்னே பார்க்கவும். உடலை நேராக வைத்துக் கொண்டு கையை வீசி மெதுவாக ஓடவும். கால் முட்டியை உயர்த்தத் தேவையில்லை. பாதம் தரையில் படும்படி ஓட வேண்டும்.



நடைப் போட்டி

3000 meter
5000 meter
10,000 meter



நடைப்போட்டியின்போது தலைநிமிர்ந்தும் உடல் நேராகவும் இருக்க வேண்டும். நடக்கும்போது முட்டி மடங்கக்கூடாது. பாதம், முழுமையாகத் தரையில் பட வேண்டும்.

விரைவு ஓட்டத்தின்போது தலையை நிமிர்த்தி முன்னே பார்க்கவும். உடலைச் சற்று முன்னோக்கிச் சாய்த்து, கைகளைத் தோள்பட்டைவரை வீசி கால் முட்டியை உயர்த்தி, கால் நுனியில் அழுத்தம் கொடுத்து ஓட வேண்டும்.



குறுகிய தூர
விரைவு ஓட்டம்

- 100 meter
- 200 meter
- 4 x 100 meter



ஆசிரியர்
குறிப்பு

(1.8.1) (1.8.2) (2.8.1) (2.8.2) (5.1.2) (5.2.3)

- ஓடும்போது உடல் அமைவு, கை, கால் ஒருங்கிணைப்பு ஆகியவற்றின் முக்கியத்துவத்தை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.



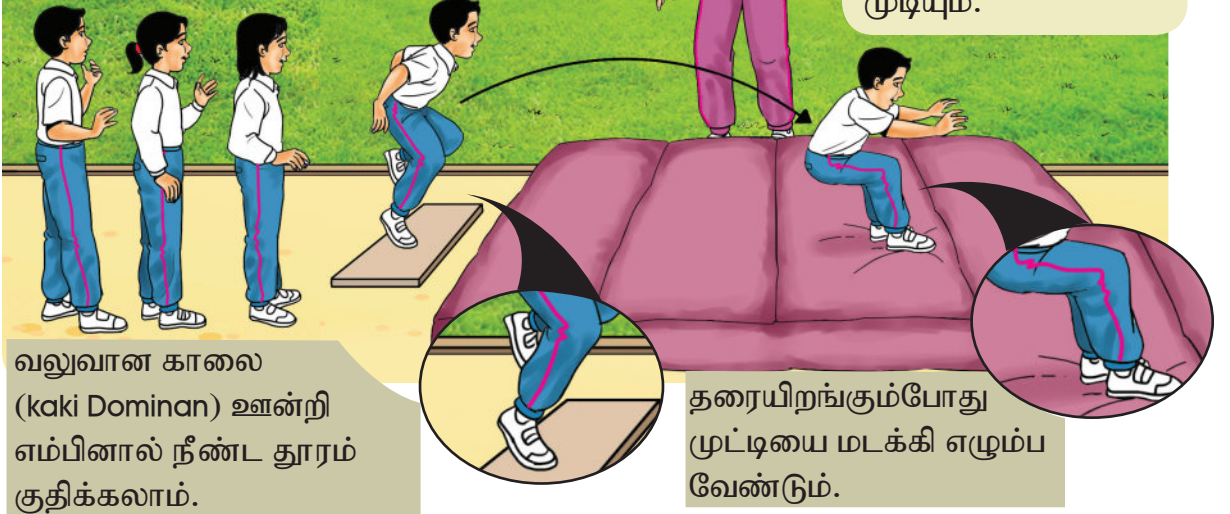
குதித்து மகிழ்வோம்

சோனியாவும் அவள் நண்பர்களும் நீண்ட தூரம் தாண்டுவதற்காகக் குதித்துப் பழகுகிறார்கள். வாருங்கள் நாமும் அவர்களுடன் சேர்ந்து குதித்துப் பழகுவோம்.



என்னை நுணுகுக

ஒரு காலில் குதித்து இரு கால்களில் தரையிறங்கும்போது சுலபமாக சமனிக்க முடியும்.



வலுவான காலை (kaki Dominan) ஊன்றி எம்பினால் நீண்ட தூரம் குதிக்கலாம்.

தரையிறங்கும்போது முட்டியை மடக்கி எழும்ப வேண்டும்.

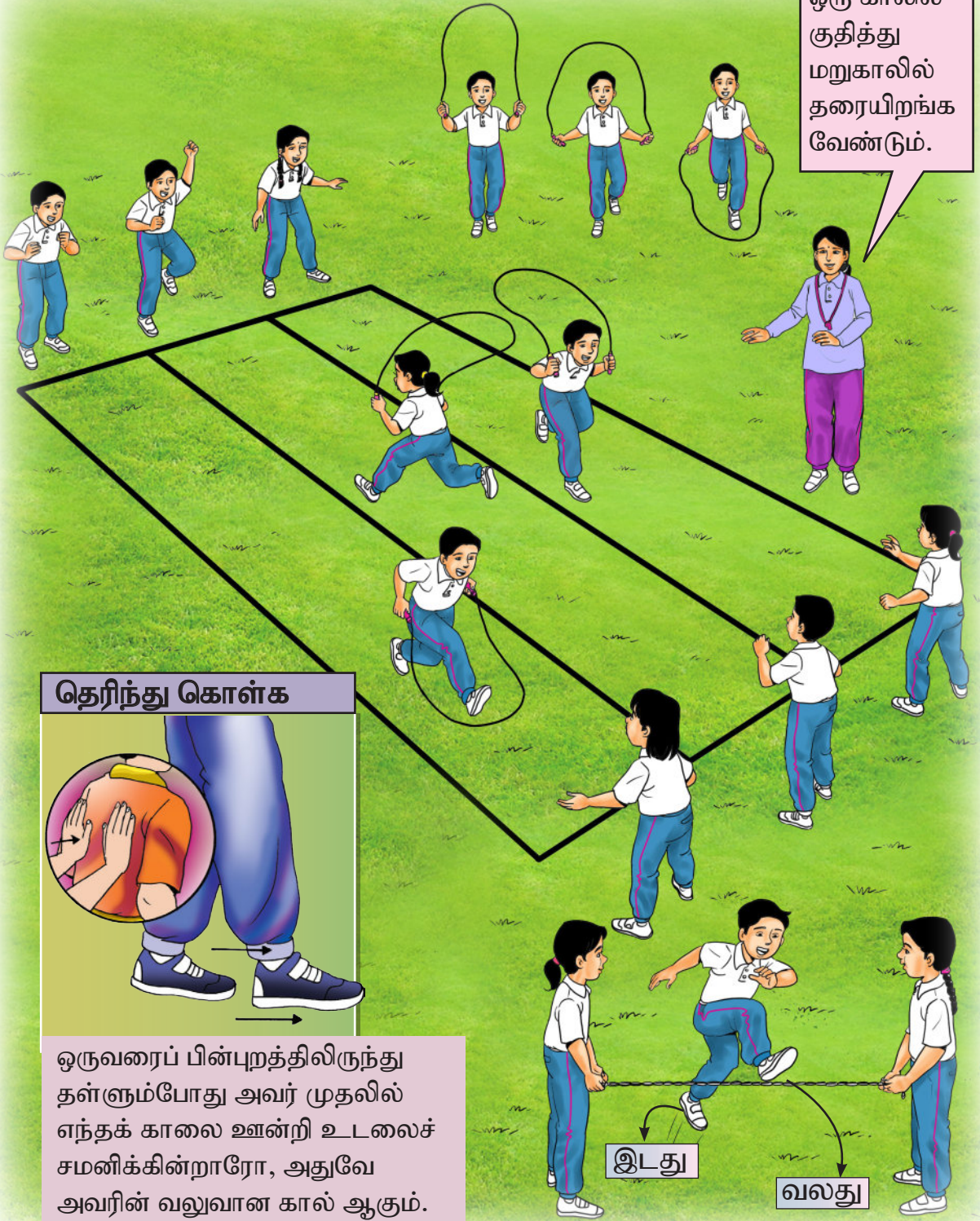
ஒரு காலில் குதித்து அதே காலில் தரையிறங்கவும்



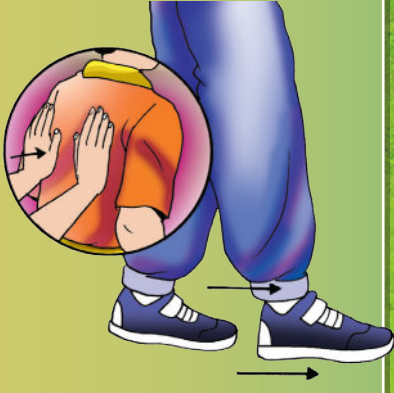
விளையாடும் முறை

- ஒற்றைக் காலில் குதித்து அதே காலில் தரை இறங்க வேண்டும்.
- குதித்துக் கொண்டே ஒரு மாணவர் பிற மாணவரின் வாலைப் பறிக்க வேண்டும்.
- வாலைப் பறித்த மாணவர் அதனை ஒட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.
- வாலை இழந்த மாணவர் பிற மாணவரின் வாலைப் பறிக்க முயல வேண்டும்.

ஒரு காலில்
குதித்து
மறுகாலில்
தரையிறங்க
வேண்டும்.



தெரிந்து கொள்க



ஒருவரைப் பின்புறத்திலிருந்து
தள்ளும்போது அவர் முதலில்
எந்தக் காலை ஊன்றி உடலைச்
சமனிக்கின்றாரோ, அதுவே
அவரின் வலுவான கால் ஆகும்.

(1.9.1) (1.9.2) (1.9.3) (2.9.1) (2.9.2) (5.2.2)



ஆசிரியர்
குறிப்பு

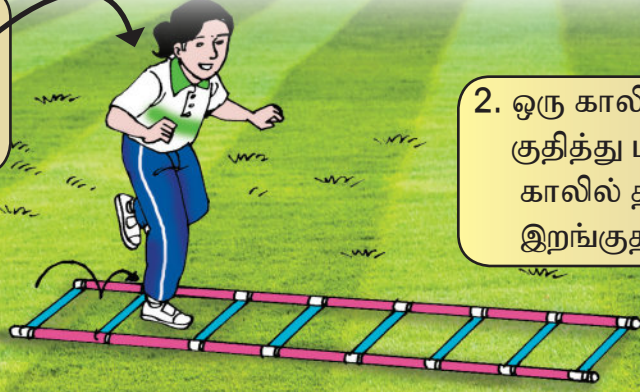
- இந்நடவடிக்கைகளுக்கு முன்னர் மாணவர்கள் போதுமான வெதுப்பல் மற்றும் தசைநீள் பயிற்சிகள் செய்திருப்பதை உறுதி செய்யவும்.



தடைகளைத் தாண்டுவோம்

வாருங்கள், பல்வேறு நிலைகளில் தடைகளைத் தாண்டுவோம்.

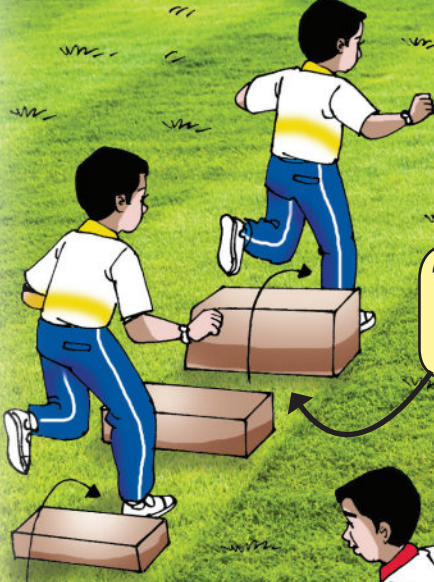
1. ஒரு காலில் குதித்து அதே காலில் தரை இறங்குதல் (நொண்டி அடித்தல்).



2. ஒரு காலில் குதித்து மறு காலில் தரை இறங்குதல்.



4. ஒரு காலில் குதித்து அதே காலில் தரை இறங்குதல்.



3. ஒரு காலில் குதித்து இரு கால்களில் தரை இறங்குதல்.



தடைகளின் உயரத்தை உங்களின் ஆற்றலுக்கேற்ப உயர்த்திக் கொள்ளவும்.



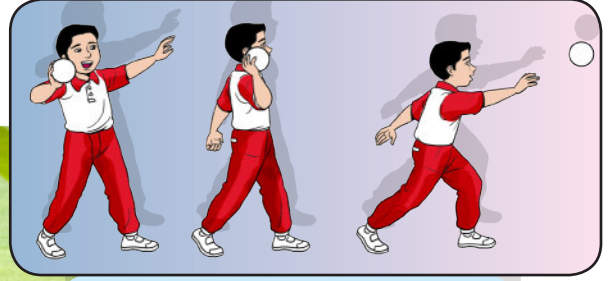
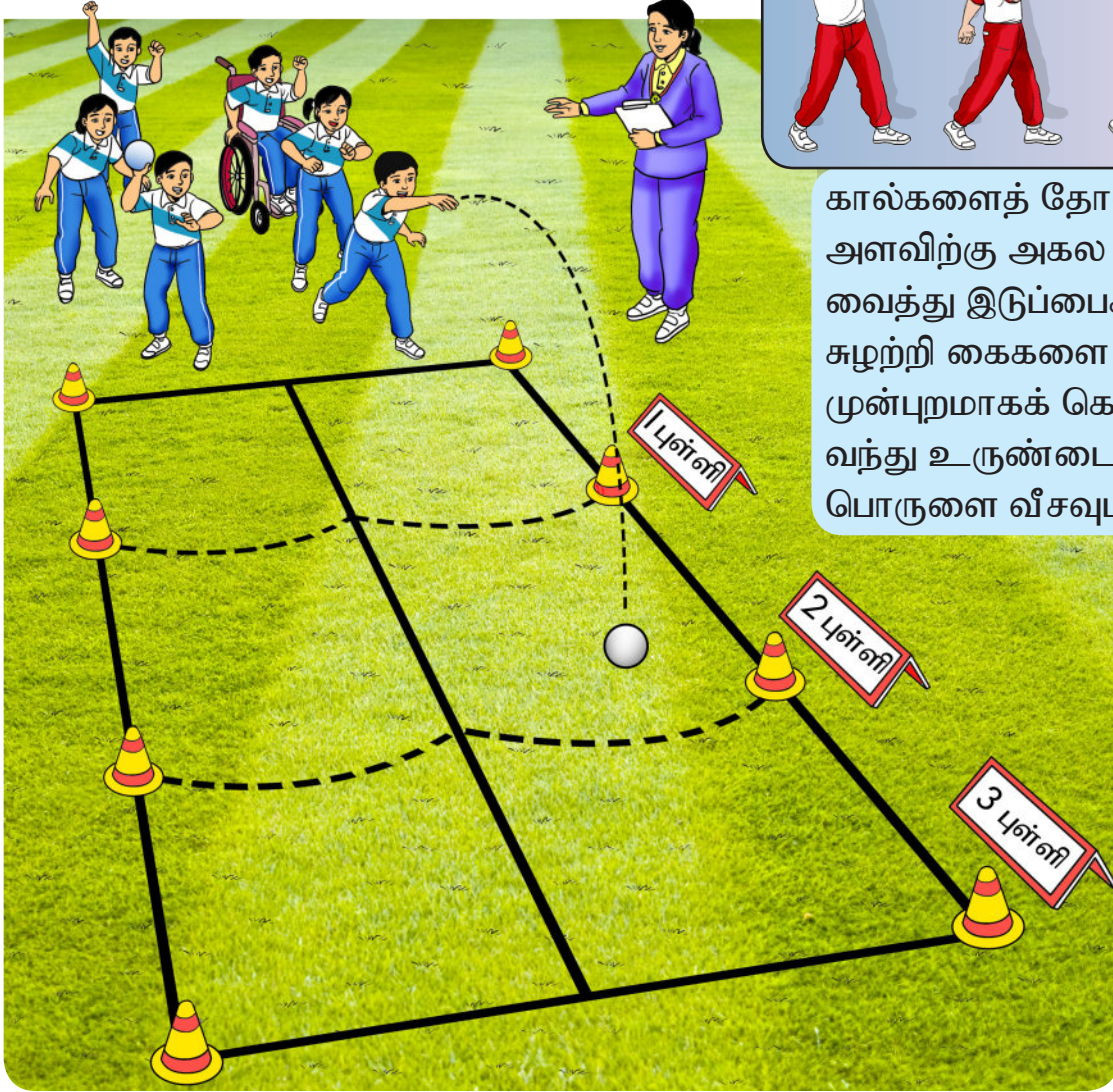
ஆசிரியர் குறிப்பு

(1.9.4) (2.9.1) (2.9.2) (5.1.3) (5.2.2)

- காலின் நுனிப்பகுதியைப் பயன்படுத்தி குதிப்பதன் அவசியத்தை விளக்கவும்.
- பல்வேறு உயரத்தில் குதிக்கும்போது உடல் அமைவின் மாற்றத்தை விளக்கவும்.



பந்து எறியும் விளையாட்டு.



கால்களைத் தோள்பட்டை அளவிற்கு அகல வைத்து இடுப்பைச் சுழற்றி கைகளை முன்புறமாகக் கொண்டு வந்து உருண்டையான பொருளை வீசவும்.

விளையாடும் முறை

1. இவ்விளையாட்டைக் குழுவில் விளையாட வேண்டும்.
2. ஒவ்வொருவருக்கும் மூன்று வாய்ப்புகள் வழங்கப்படும்.
3. அதிக புள்ளிகள் பெறும் குழுவே வெற்றியாளர்கள்.



ஆசிரியர் குறிப்பு

(1.10.1) (2.10.1) (5.1.2) (5.2.1)

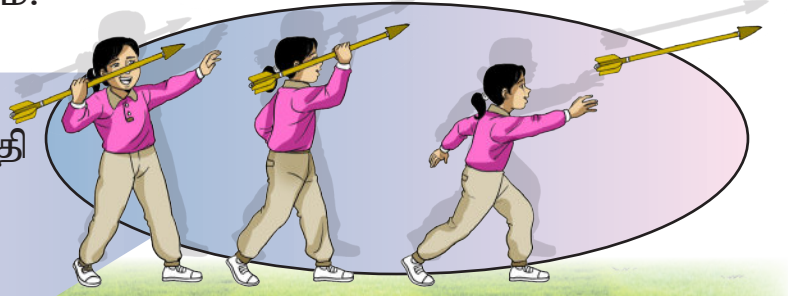
- உடல் ஆற்றலைப் பயன்படுத்தி முறையாக வீசினால், பந்து அதிக தூரம் செல்லும் என்பதை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.
- பந்தை மேல்நோக்கி (projectile) எறிவதன் அவசியத்தை விளக்கவும்.



கழியை எறிவோம்

மாணவர்கள் கழி எறிவதைக் கவனி. வாருங்கள். நாமும் அவர்களைப் போன்று செய்து பழகுவோம்.

கால்களை அகல வைத்து உடலை நிமிர்த்தி கைமுட்டியை நேராக கொண்டு வந்து கழியை எறியவும்.



விளையாடும் முறை

1. இவ்விளையாட்டைத் தனியாள் முறையில் விளையாட வேண்டும்.
2. ஒவ்வொருவருக்கும் மூன்று வாய்ப்புகள் வழங்கப்படும்.
3. அதிக புள்ளிகள் பெறும் மாணவரே வெற்றியாளர்.



ஆசிரியர் குறிப்பு

(1.10.2) (2.10.2) (5.1.2) (5.1.4)

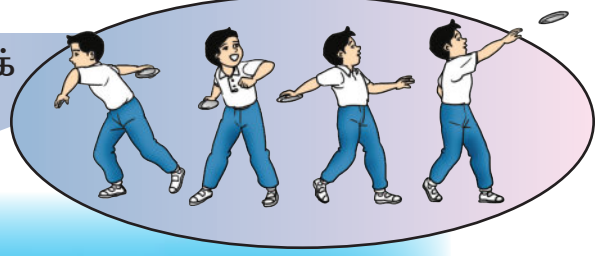
- கழியை எறியும் சரியான முறையையும் அதற்கேற்ற உடல் அமைவையும் மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.
- பாதுகாப்புக் கூறுகளை வலியுறுத்தவும்.



தட்டு எறிவோம்

படத்தில் மாணவர்கள் தட்டு எறிவதை கவனி. அவர்களைப் போன்று உங்களால் எறிய முடியுமா?

இடுப்பைச் சுழற்றி கைகளை நேராகக் கொண்டு வந்து தட்டை வடிவிலான பொருளை வீசவும்.



என்னை நுணுகுக

விளையாடும் முறை

1. இவ்விளையாட்டைத் தனியாளாகவோ குழுவாகவோ விளையாடலாம்.
2. ஒவ்வொருவருக்கும் மூன்று வாய்ப்புகள் வழங்கப்படும்.
3. தட்டு வளையத்தினுள் பட்டு வெளியேறியானாலும் புள்ளிகள் வழங்கப்படும்.
4. அதிகமான புள்ளிகளைப் பெறுபவரே வெற்றியாளர் ஆவர்.



ஆசிரியர் குறிப்பு

(1.10.3) (2.10.3) (5.1.4) (5.3.1)

- மாணவர்கள் தம் கைவிரல்களுக்கு ஏற்ற தட்டுகளை (டின் மூடி) கொண்டு வரப் பணிக்கவும்.
- தட்டு எறியும் சரியான முறையை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.

1. பொருத்தமான கூற்றுக்கு ஏற்ற ஓட்டங்களைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக.

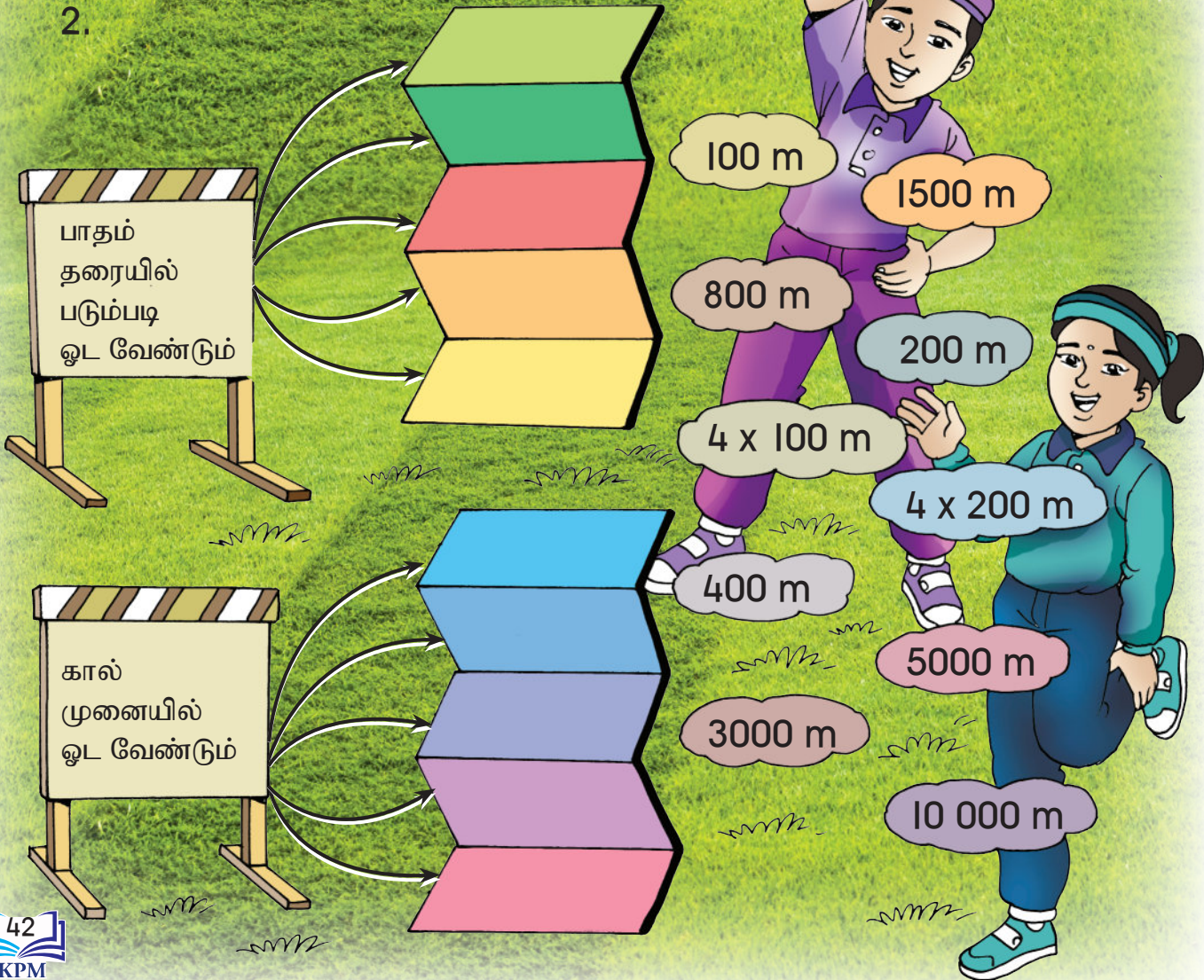
பாதம் தரையில் படும்படி ஓட வேண்டும்.

விரைவு ஓட்டம்

கால் முனையில் ஓட வேண்டும்.

மெதுவோட்டம்

2.



தொகுதி 7 நீந்தி மகிழ்வோம்

7

கீதனும் அவன் நண்பர்களும் முறையாக நீச்சல் கற்றவர்கள். அவர்கள் நீரில் குதித்துச் சில்லறைக் காசுகளைத் தேடும் விளையாட்டைப் பயிற்றுநர் துணையுடன் விளையாடி மகிழ்கின்றனர்.





நீரினுள் மூச்சடக்குவோம்

வாருங்கள் நீரினுள் மூச்சடக்கிப் பழகுவோம்.



நீரினுள் இறங்குமுன் வாய் வழியாக மூச்சை இழுத்தல்



நீரினுள் மூச்சை அடக்கிப் பழகுதல்



ஆசிரியர் எண்ணிக்கையை விரல்களின்மூலம் சைகை காட்டுதல்

நீரினுள் வாயின்வழி மூச்சு விடுதல்

ஆசிரியர் குறிப்பு

(1.11.1) (2.11.1) (5.1.1) (5.1.5)

- மாணவர்கள் தங்களால் முடிந்த அளவு நீரினுள் மூச்சடக்க பழக்கவும்.
- நீரினுள் மூக்கின்வழி மூச்சுவிடும் வழிமுறையை மாணவர்களுக்குப் பயிற்றுவிக்கவும்.
- நீரினுள் இறங்குமுன் உடலை நனைப்பதையும் தசைநீள் பயிற்சிகள் செய்வதையும் உறுதிசெய்யவும்.

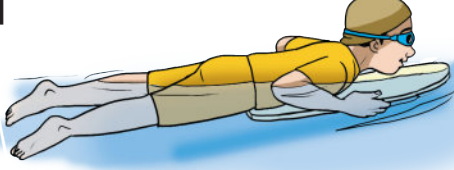


மிதவையுடன் நீந்துவோம்

வாருங்கள், மிதவையின் உதவியுடன் குப்புற நீந்துதலையும் மல்லாந்து நீந்துதலையும் கற்றுக் கொள்வோம்.

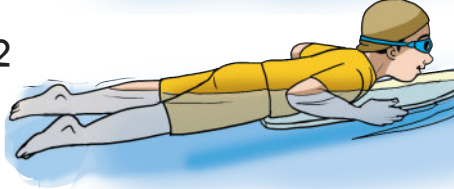
மிதவையுடன் குப்புற நீந்துதல்

1



மிதவையுடன் குப்புறப்படுத்த நிலையில், காலை நேராக நீட்டவும்.

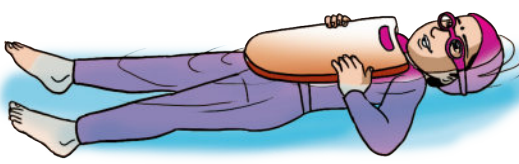
2



காலை மேலும் கீழுமாக மாறிமாறி படபடவென உதைத்து முன்னேறவும்.

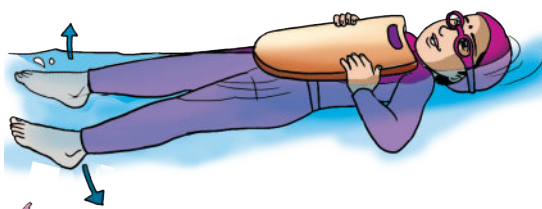
மிதவையுடன் மல்லாந்து நீந்துதல்

1



மிதவையுடன் மல்லாந்து படுத்த நிலையில் காலை நேராக நீட்டவும்.

2



முட்டியை மடக்காமல், காலை மேலும் கீழுமாக மாறி மாறி படபடவென உதைத்து முன்னேறவும்.



வளப்படுத்துதல்

நண்பர்களுடன் இணைந்து மிதவையாகப் பயன்படக்கூடிய வேறு பொருத்தமான பொருள்களை உருவாக்குக.

தெரிந்து கொள்க

'Flutter kick' எனப்படுவது படபடவென உதைத்தல் ஆகும்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

(1.12.1) (1.12.2) (2.12.1) (5.2.2) (5.1.5)

- படபடவென உதைத்துக் குப்புற நீந்தும்போதும் மல்லாந்து நீந்தும் போதும் கால்களின் அசைவில் உள்ள வித்தியாசத்தை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.
- மாணவர்கள் படபடவென உதைத்துக் கொண்டு ஒரு குறிப்பிட்ட தூரம்வரை குப்புற நீந்தவும் மல்லாந்து நீந்தவும் பயிற்றுவிக்கவும்.





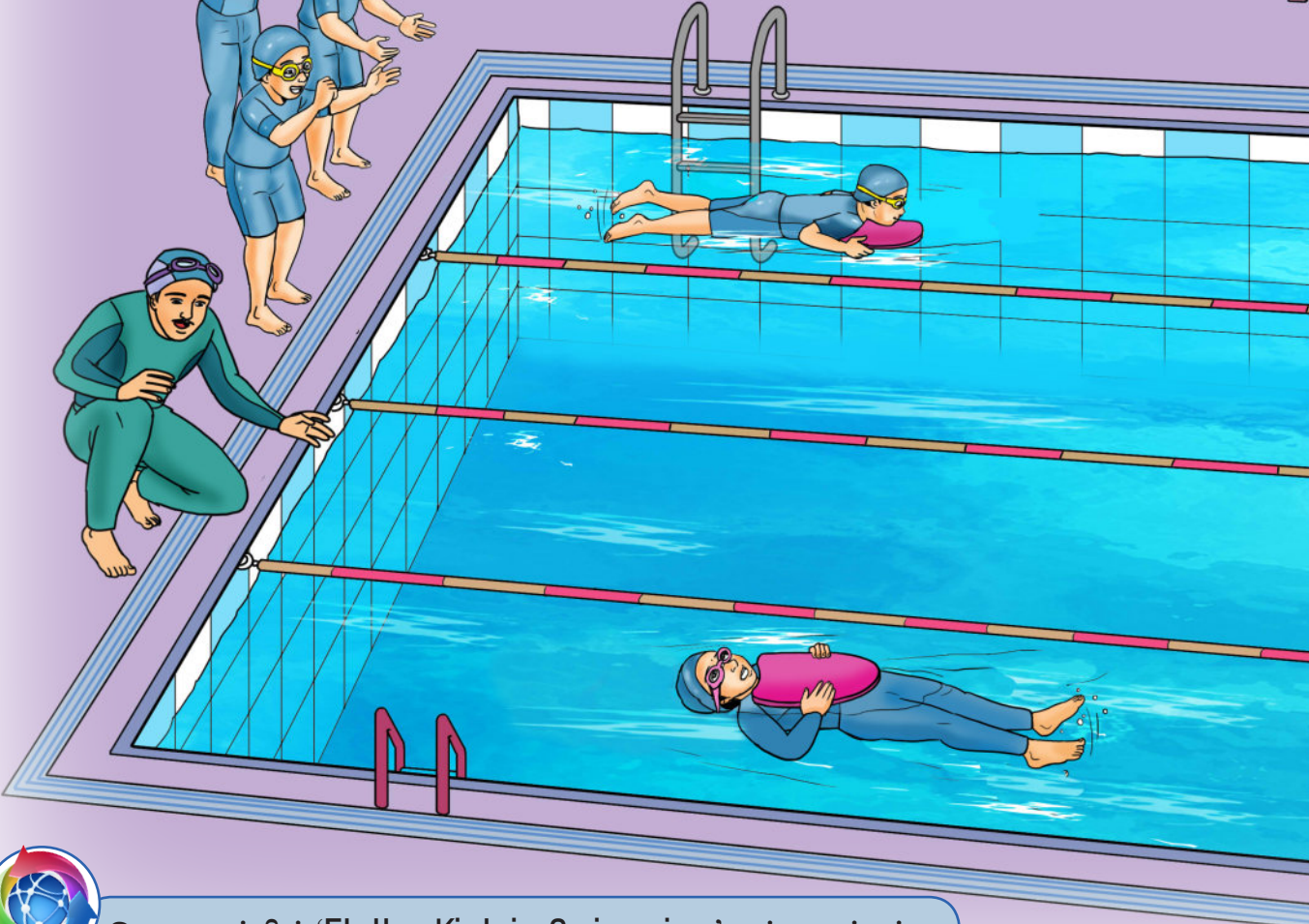
நீந்திக் கடப்போம்



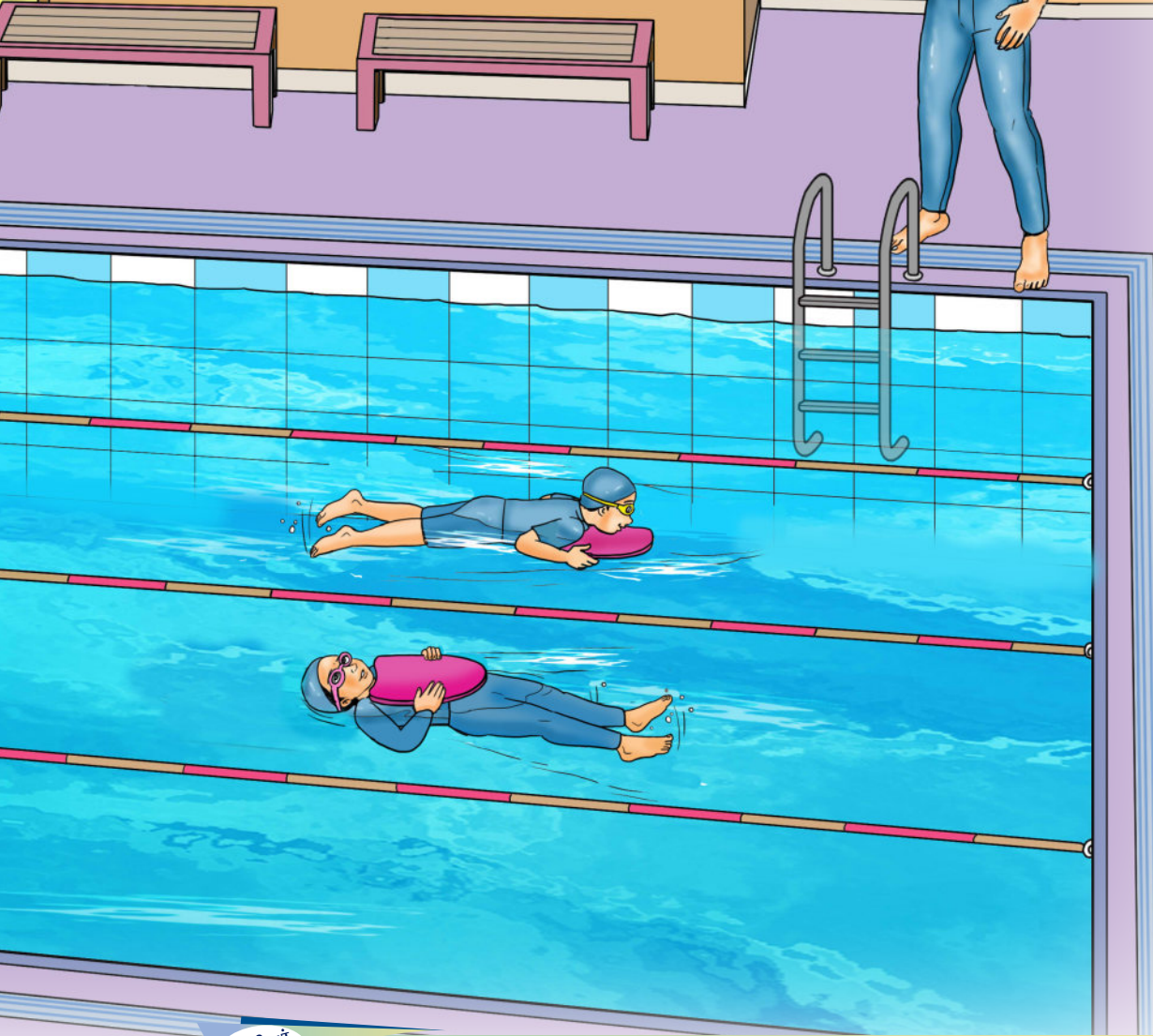
என்னை நுணுகுக



குணாவும் அவனது நண்பர்களும் கற்றுக்கொண்ட திறனைக் கொண்டு நிர்ணயிக்கப்பட்ட தூரத்திற்கு நீந்தினார்கள்.



இணையத்தில் 'Flutter Kick in Swimming' என்று தட்டச்சு செய்து படபடவென உதைத்து நீந்துதல் தொடர்பான விவரங்களைத் தெரிந்து கொள்ளவும்.

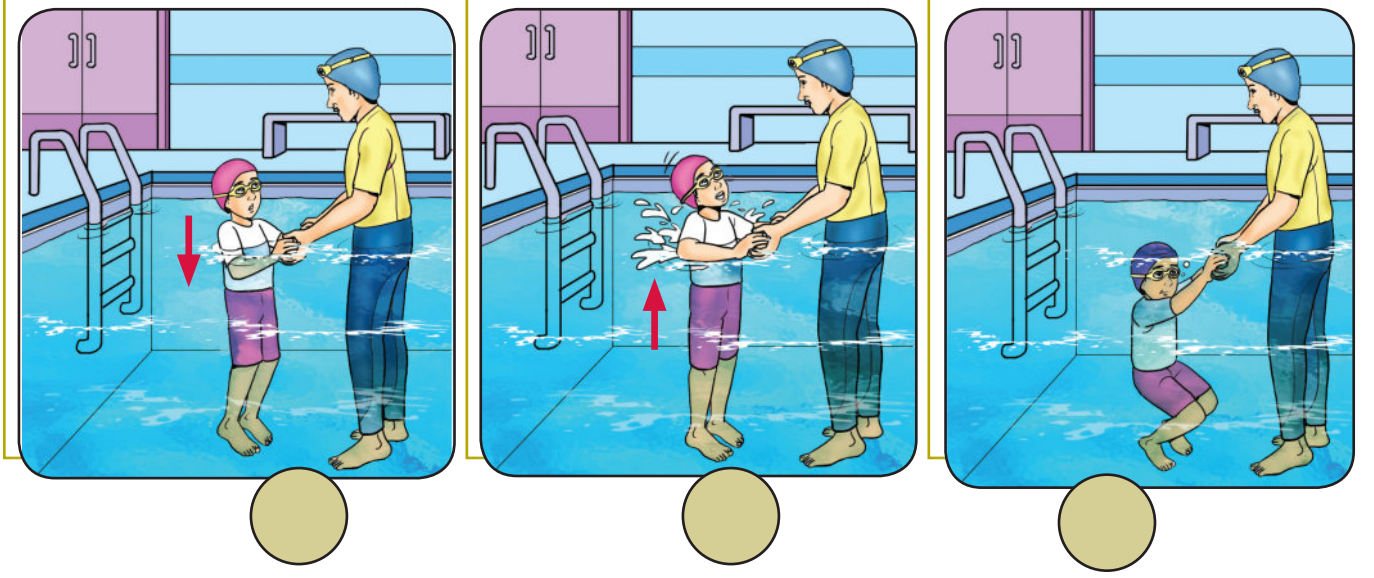


ஆசிரியர்
குறிப்பு

(1.12.1) (1.12.2) (2.12.1) (5.2.3) (5.1.5)

- நீந்துவதற்கு முன்னர் மாணவர்கள் உடலை நனைக்கச் செய்யவும்.
- நீந்துவதற்கு முன்னர் மாணவர்கள் போதுமான வெதுப்பல், தசைநீள் பயிற்சிகள் செய்ய வலியுறுத்தவும்.

1. நீரினுள் மூச்சை அடக்கும் முறையைச் சரியாக வரிசைப்படுத்துக.



2. நீரில் மூச்சை அடக்கும் மற்ற நடவடிக்கைகளை எழுதுக.

i) ii) iii)

3. ஏன் நீரில் மூச்சை அடக்க வேண்டும்?

4. படபடவென உதைத்துக் குப்புற நீந்தும்போது ஏன் கால் முட்டியை மடக்கக்கூடாது?

தொகுதி

ஓய்வும் மனமகிழ்வும்

8

ஓய்வு நேரத்தில் நாம் பலவித மனமகிழ் விளையாட்டுகளில் ஈடுபடலாம். பின்வரும் படத்தில் பிராணிகள் விளையாடும் விளையாட்டுகளைக் கவனி.





யார் பலசாலி?

கீழ்க்காணும் பாரம்பரிய விளையாட்டுகள் நமது தசைநார்கள் வலிமை பெற உதவும். வாருங்கள் நாமும் விளையாடுவோம்.

பாக்கு மட்டை இழுத்தல்



என்னை நுணுகுக

விளையாடும் முறை

- ஒரு முறைக்கு இருவர் விளையாட வேண்டும்.
- ஒருவர் பாக்கு மட்டைமீது அமர்ந்து அதனைப் பலமாகப் பிடித்துக் கொள்ள, மற்றவர் இழுத்துச் செல்ல வேண்டும்.
- இலக்கைச் சுற்றி முதலில் கோட்டை வந்து அடையும் குழு வெற்றி பெறும்.

குழு A பின்தங்குவதற்கான காரணம் என்ன?



பாதுகாப்பு

விளையாடும் இடம் சமதரையாகவும் பாதுகாப்பானதாகவும் இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவும்.



வளப்படுத்துதல்

பாக்கு மட்டை இழுத்தல் விளையாட்டில், பாக்கு மட்டைக்குப் பதில் வேறு பொருளைப் பயன்படுத்தி விளையாடவும்.

‘பாத்தாக் லம்பூங்’ விளையாட்டு



என்னை நுணுகுக

விளையாடும் முறை

- இருவர் எதிரும் புதிருமாக அமர வேண்டும்.
- காலை நடுவில் இருக்கும் பலகையில் படும்படி நீட்டி கழியைக் கையால் உறுதியாகப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- ஊதல் சத்தம் கேட்டவுடன் மாணவர்கள் கழியைப் பலங்கொண்டு இழுக்க வேண்டும்.
- யாருடைய பிட்டம் தரையைவிட்டு மேலே எழும்புகிறதோ அவர் ஆட்டத்தைவிட்டு வெளியேறுவார்.
- வெற்றியாளர் மற்றவருடன் தொடர்ந்து போட்டியிட வேண்டும்.

தகவல்

‘பாத்தாக் லம்பூங்’ சரவாக்கிலுள்ள ஈபான் இனத்தவர்களின் பாரம்பரிய விளையாட்டாகும்.



வளப்படுத்துதல்

‘பாத்தாக் லம்பூங்’ விளையாட்டில் கழிக்குப் பதில் வேறு பொருளைப் பயன்படுத்தி விளையாடவும்.



ஆசிரியர் குறிப்பு

(1.13.1) (2.13.1) (5.4.2)

- தசைநார் வலிமை (kekuatan otot) மற்றும் தசைநார் உறுதி (daya tahan otot) ஆகியவற்றின் வேறுபாட்டை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.



வியூக விளையாட்டு

வாருங்கள் நாம் கேரம் (Karom), டம் (Dam), சதுரங்கம் (Catur) கல்லாங்காய் (Batu Seremban) ஆகிய விளையாட்டுகளை விளையாடுவோம்.

கேரம்



காய்களை அடுக்கும் விதம்

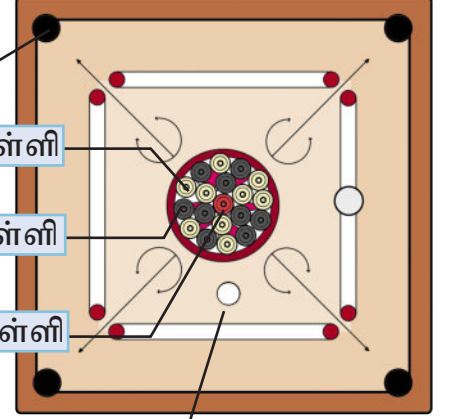
வலைப்பை

மஞ்சள் காய் 2 புள்ளி

கருப்புக் காய் 1 புள்ளி

சிவப்புக் காய் 5 புள்ளி

அடிப்பான்



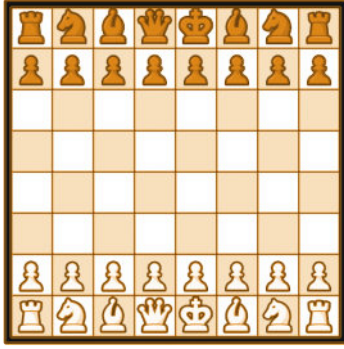
டம்



சிறந்த விளையாட்டாளராவது எப்படி?

இவ்விளையாட்டில் காய்களைத் திறம்பட நகர்த்தும் முறை, ஒரு காயை வெட்டும் முறை, ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட காய்களை வெட்டும் முறை, அஜி பெறுதல், அஜியைக் கொண்டு காய்களை வெட்டுதல் ஆகிய வியூகங்களை மாணவர்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும்.

சதுரங்கம்



காய்களை அடுக்கும் முறை

கல்லாங்காய்



வளப்படுத்துதல்

கல்லாங்காய் விளையாட்டில் கற்களுக்குப் பதில் வேறு பொருள்களைப் பயன்படுத்தி விளையாடவும்

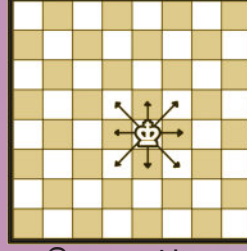


ஆசிரியர் குறிப்பு

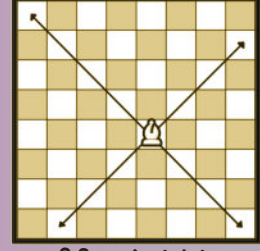
(1.13.2) (2.13.2) (5.2.1)

- விபூக விளையாட்டுகளைத் தொடர்ந்து விளையாடுவதனால் மாணவர்களின் படைப்பாற்றலும் ஆக்கத் திறனும் மேம்படுகிறது என்பதனை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.

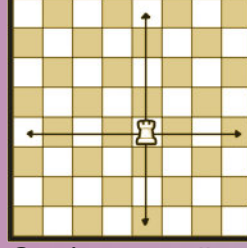
காய்கள் நகரும் விதம்



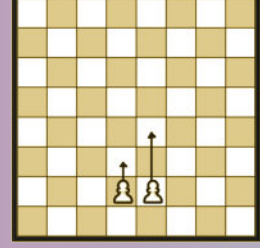
இராஜா (king)



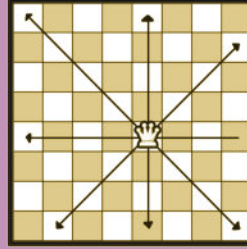
பாதிரியார் (bishop)



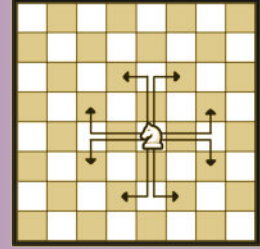
கோட்டை (castle)



சிப்பாய் (pawn)



இராணி (queen)



குதிரை (knight)

விளையாடும் முறை

1. இவ்விளையாட்டிற்கு 7 கற்களைத் தயார் செய்க.
2. கற்களைத் தரையில் போடுக.
3. அதிலிருந்து ஒரு கல்லை எடுத்து மேலே எறிக. எறிந்த கல் தரையை அடைவதற்குள் கீழிருந்து ஒரு கல்லை எடுத்து மேலிருந்து விழும் கல்லையும் பிடித்திடுக.
4. இதே போன்று இரண்டு இரண்டாக, மூன்று மூன்றாக கற்களைத் தொடர்ந்து எடுத்திடுக.
5. இறுதியாக அனைத்துக் கற்களையும் மேலே எறிந்து கையின் மேற்பகுதியில் விழச் செய்க. பின்னர், அவற்றை உள்ளங்கையில் பிடித்திடுக. பிடித்த கற்களின் எண்ணிக்கையைக் கொண்டு புள்ளிகளைக் கணக்கிடுக. (கற்களை மேலே எறிந்து தரையிலுள்ள கல்லை எடுக்கும் வேளை கைவிரல்கள் மற்ற கற்களின்மீது படக் கூடாது.)

மறைந்திருக்கும் பாரம்பரிய விளையாட்டுகளைக் கண்டுபிடி.

ம	டு	வ	ண்	ஐ	ப	க	ம	டு
கே	ர	ம்	ட்	ட	ம்	ல்	ண்	து
இ	க	ம்	டு	ஓ	ப	லா	ச	அ
அ	ப்	பா	ச	து	ர	ங்	க	ம்
டை	செ	ர	ப	ஓ	ம்	க	ர	ச
ட்	ற	ய	டி	இ	வி	ா	ற	ப
ம	து	மு	உ	::	டு	ய்	பா	த
கு	ட்	எ	ஊ	தி	த	ப்	ஏ	ர
க்	ச	ழ	ஏ	ப்	ல்	ழ	உ	க
பா	த்	தா	க்	ல	ம்	பு	ங்	ஐ

1

5

2

6

3

7

4

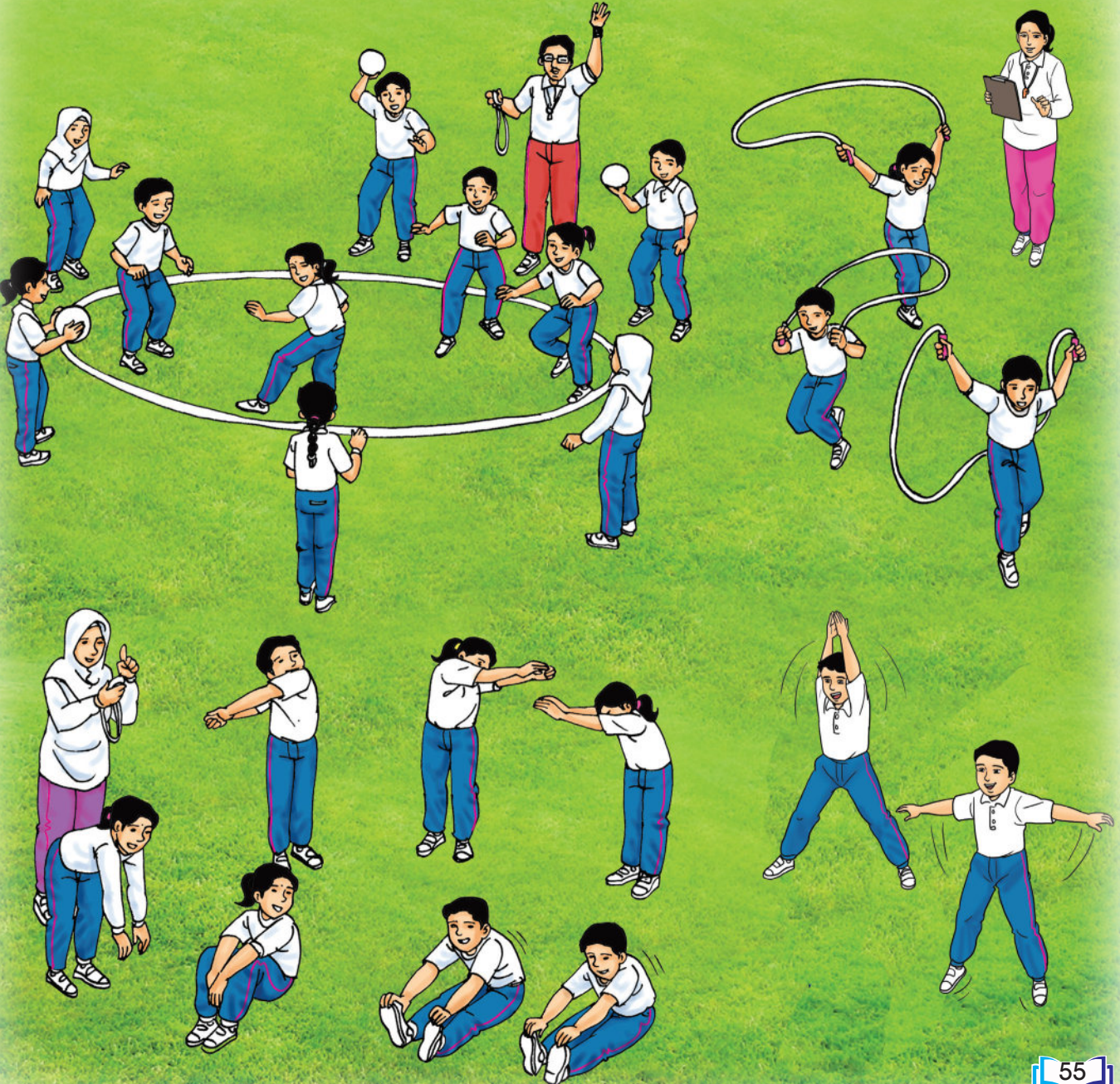


தொகுதி

சுறுசுறுப்பின் கருத்துரு

9

நேதாஜி தமிழ்ப்பள்ளியில் தேசிய விளையாட்டுத் தினத்தை முன்னிட்டு, மாணவர்கள் வெதுப்பல், தசைநீள் பயிற்சிகளை மேற்கொள்கின்றனர். அப்பயிற்சிகளைக் கவனி.





வெதுப்பல் பயிற்சி செய்வோம்

போட்டியில் பங்கேற்பதற்குமுன், மாணவர்கள் வெதுப்பல் பயிற்சிகளில் ஈடுபட்டனர். இப்பயிற்சிகள் அவர்களின் உடல் வெப்பநிலை, சுவாசம், நாடித்துடிப்பு, தசை நெகிழ்ச்சி ஆகியவற்றை அதிகரிக்கும்.



ஆடுபுலி ஆட்டம்

1. ஒருவர் புலியாகவும் மற்ற மாணவர்கள் ஆடுகளாக இருக்க வேண்டும்.
2. புலி ஆடுகளைத் துரத்திப் பிடிக்க வேண்டும்.
3. பிடிபட்ட ஆடுகள் குழுவில் இருந்து வெளியேற வேண்டும்.
4. புலியிடம் இருந்து தப்பிக்க முயலுவதே இவ்வாட்டத்தின் முக்கிய கூறாகும்.

தசைநீள் பயிற்சிகள் தசைகளை நெகிழ்ச்சி செய்யும்



தெரிந்து கொள்க

- வெதுப்பல், தசைநீள் பயிற்சிகள் நமது உடலைப் போட்டிக்குத் தயார்படுத்தும்.
- தசைநீள் பயிற்சிகளின்மூலம் காயங்கள் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம்.



ஆசிரியர் குறிப்பு

(3.1.1) (3.1.3) (4.1.1) (5.2.2)

- விளையாடுவதற்குமுன் வெதுப்பல், தசைநீள் பயிற்சிகள் அவசியம் என்பதை மாணவர்களுக்கு வலியுறுத்தவும்.



உடலைத் தணிப்போம்

தணித்தல் நடவடிக்கைகள் நமது உடலின் வெப்பம், சுவாசம், நாடித் துடிப்பு ஆகியவற்றை இயல்பு நிலைக்குக் கொண்டு வரும்.



எனது நாடித்துடிப்பு இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பிவிட்டது.

தெரிந்து கொள்க

விளையாட்டின் போதும், விளையாட்டிற்குப் பின்னரும் உடலின் தேவைக்கேற்ப நீர் அருந்த வேண்டும்.



வளப்படுத்துதல்

வெதுப்பல், தணித்தல் பயிற்சிகளுக்குப் பிறகு, உனது நாடித்துடிப்பை ஒரு நிமிடத்திற்குக் கணக்கிடவும். அவற்றுக்கிடையே உள்ள வேறுபாட்டை அறியவும்.



ஆசிரியர் குறிப்பு

(3.1.2) (4.1.1) (4.1.2) (4.1.3) (5.2.1)

- நாடித் துடிப்பைத் துடிப்பைக் கணக்கிடும் விதத்தை மாணவர்களுக்குச் செய்து காட்டவும்.
- தணித்தல் பயிற்சிகளின் அவசியத்தை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.

1. கோடிட்ட இடத்தை நிரப்புக.

- அ. _____ பயிற்சிகள் நாடித் துடிப்பை அதிகரிக்கும்.
 ஆ. _____ பயிற்சிகள் தசைநார்களை நெகிழ்ச் செய்யும்.
 இ. வெதுப்பல் பயிற்சிகள் சுவாசத்தை _____.
 ஈ. தணித்தல் பயிற்சிகள் சுவாசத்தை _____.
 உ. _____ பயிற்சிகள் உடல் வெப்ப நிலையைச் சீராக்கும்.
 ஊ. _____ பயிற்சிகள் உடல் வெப்பத்தை அதிகரிக்கும்.

2. பயிற்சிக்கு ஏற்ற படங்களுடன் இணை.

வெதுப்பல் பயிற்சி

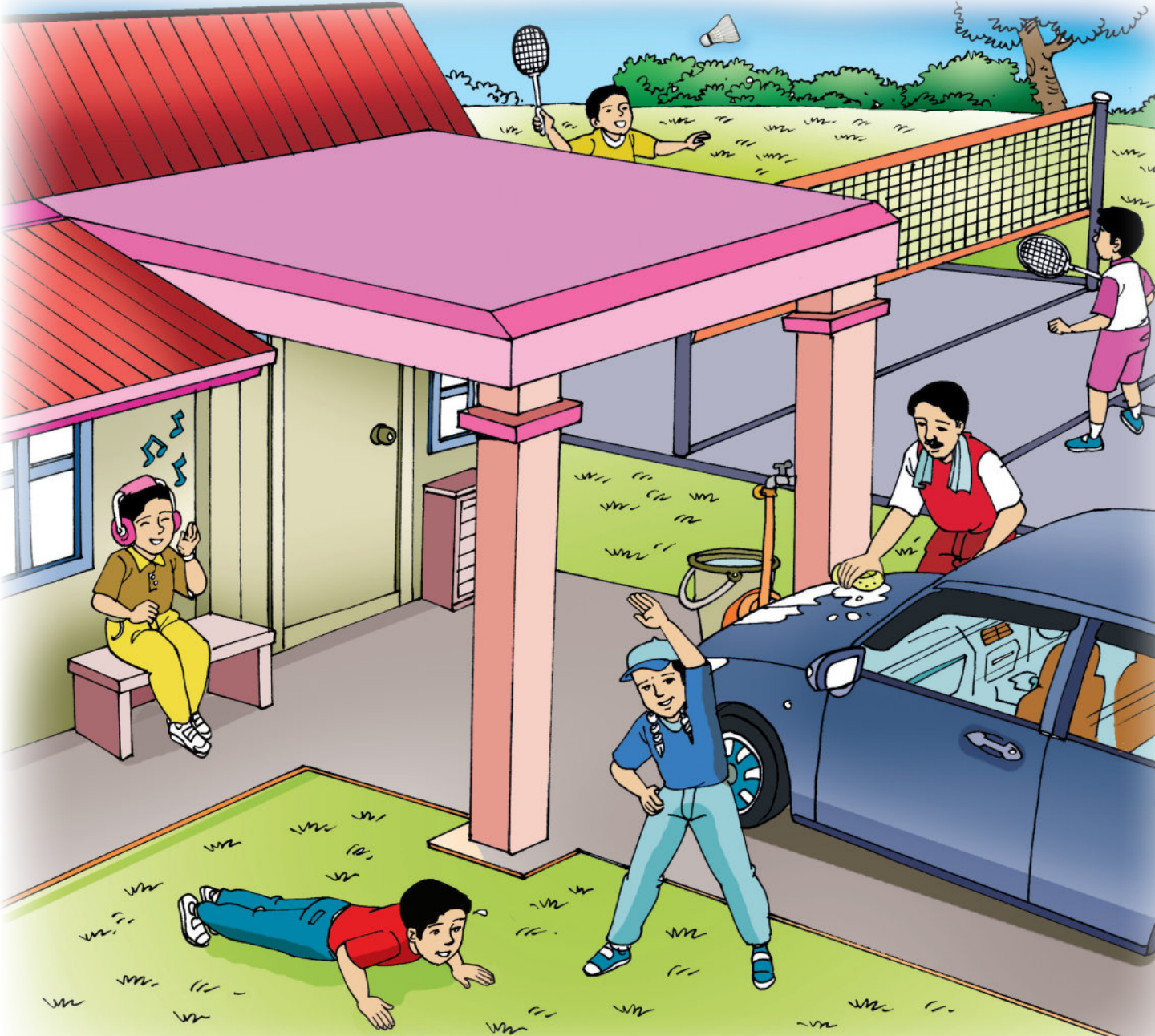
தணித்தல் பயிற்சி



தொகுதி 10 ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை

10

நாம் அன்றாட வாழ்வில் பல்வேறு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்கின்றோம். குழுதனின் குடும்ப உறுப்பினர்கள் செய்யும் நடவடிக்கைகளைக் கவனி.





இதயத்தை நேசிப்போம்

கீழ்க்காணும் நடவடிக்கைகள் நமது உயிர்வளிக் கொள்திறனை அதிகரித்து ஆரோக்கியமாக வாழ உதவும்.



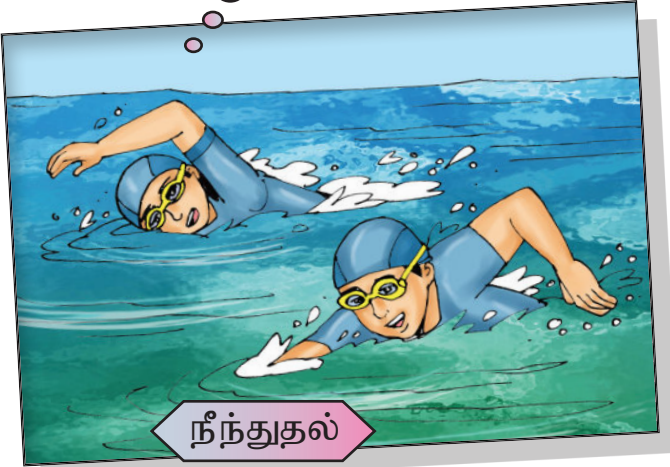
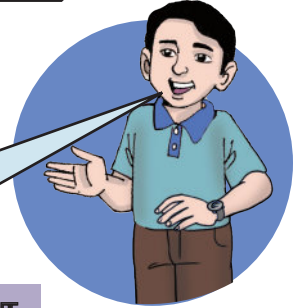
மிதிவண்டி ஓட்டுதல்



மெதுவோட்டம்

என் இருதயத் துடிப்பும் சுவாசமும் அதிகரித்துள்ளது.

இந்நடவடிக்கைகளை வாரத்தில் 3 முதல் 5 தடவை 30 நிமிடங்களுக்குக் குறையாமல் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் நாம் சுறுசுறுப்பாகவும் விரைவில் சோர்வடையாமலும் இயங்க முடியும்.



நீந்துதல்

தெரிந்து கொள்க

உயிர்வளிக் கொள்திறன் பயிற்சிகள்:

1. இருதயத்தை வலிமையாக்கும்.
2. இரத்த ஓட்டத்தைச் சீர்படுத்தும்.
3. உடல் பருமனைத் தவிர்க்கும்.
4. சுவாசப்பையின் ஆற்றலை அதிகரிக்கும்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

(3.2.1) (4.2.1) (4.2.2) (5.2.1) (5.1.5)

- அகப்பக்கத்தில் (latihan kardiovaskular) என்று தட்டச்சு செய்து உயிர்வளிக் கொள்திறன் பயிற்சிகள் தொடர்பான மேல் விவரங்களைத் திரட்ட மாணவர்களுக்கு உதவவும்.
- உயிர்வளிக் கொள்திறன் பயிற்சியின்போது இருதயத்திற்கும் சுவாசப்பையின் ஆற்றலுக்கும் உள்ள தொடர்பினை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.



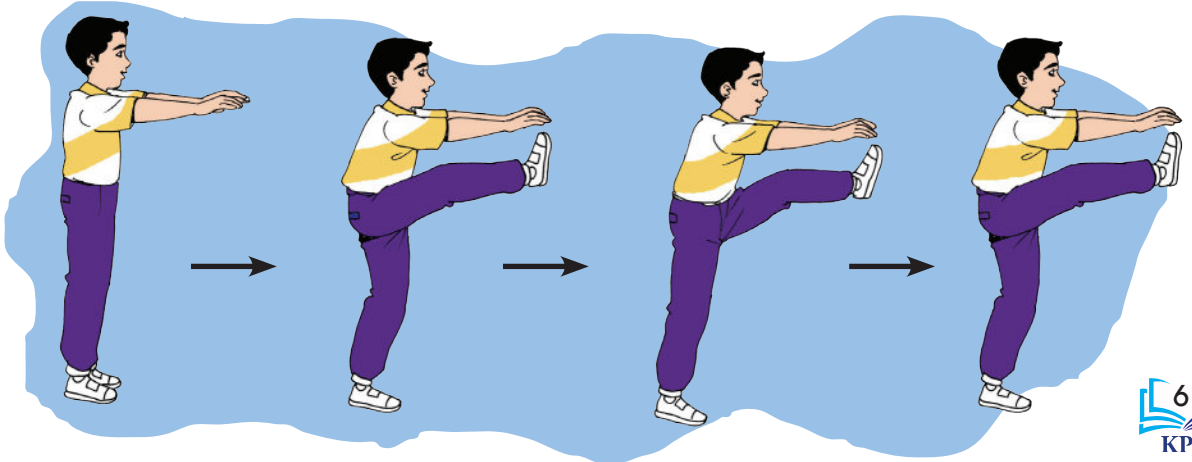
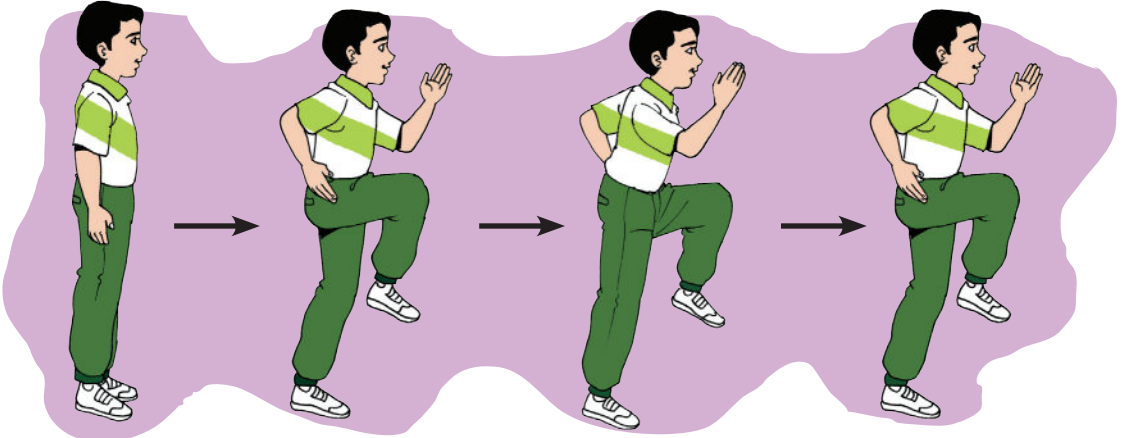
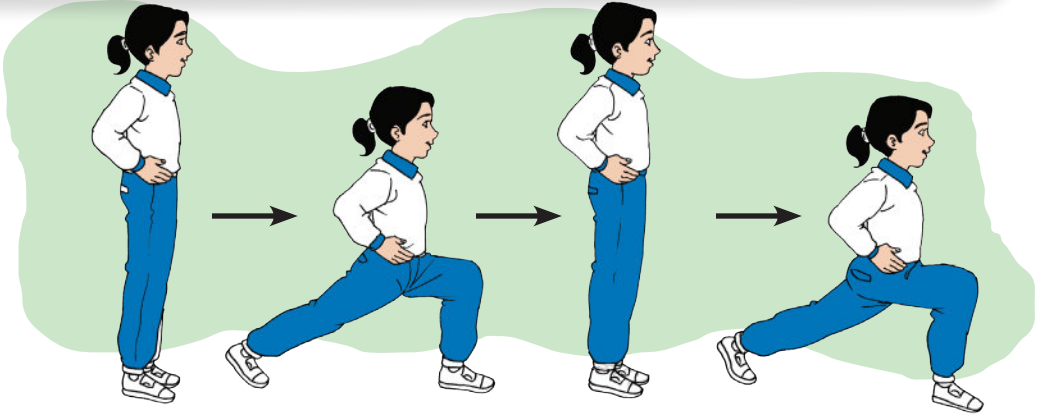


நெகிழ்வுத் தன்மை

நமது உடலின் நெகிழ்வுத் தன்மையை அதிகரிக்க தசைநீள் பயிற்சிகள் பெரிதும் உதவுகின்றன. இதில் நகரும் தசைநீள் பயிற்சிகள், நகராத் தசைநீள் பயிற்சிகள் என இரு வகைகள் உள்ளன.

அ. நகரும் தசைநீள் பயிற்சிகள்

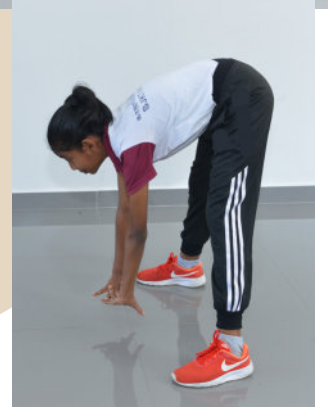
இப்பயிற்சிகள் மூட்டுகளின் அசைவுகளை இலகுவாக்குகின்றன.



ஆ. நகராத் தசைநீள் பயிற்சிகள்

இப்பயிற்சிகள் தசைநார்களில் நெகிழ்வை ஏற்படுத்துகின்றன.

கீழ்க்காணும் ஒவ்வொரு பயிற்சியையும் 8 முதல் 10 வினாடிகள் வரை செய்யவும்.



ஆசிரியர் குறிப்பு

(3.3.1) (4.3.1) (4.3.2) (5.1.2) (5.4.2)

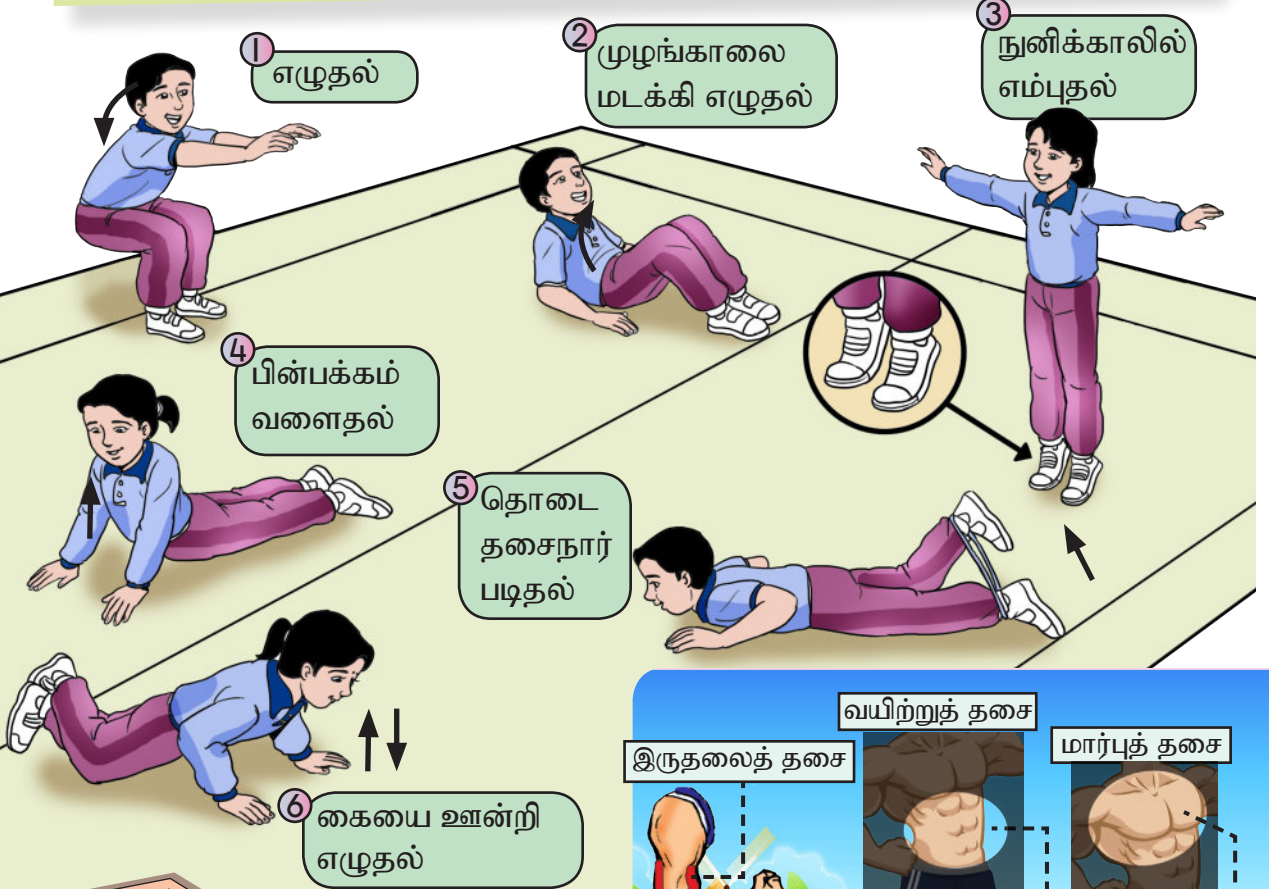
- தசைநீள் பயிற்சிகள் செய்வதன் நோக்கத்தை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.
- தசைநீள் பயிற்சியின்போது மூச்சை இயல்பான நிலையில் வைத்திருக்க மாணவர்களை வலியுறுத்தவும்.





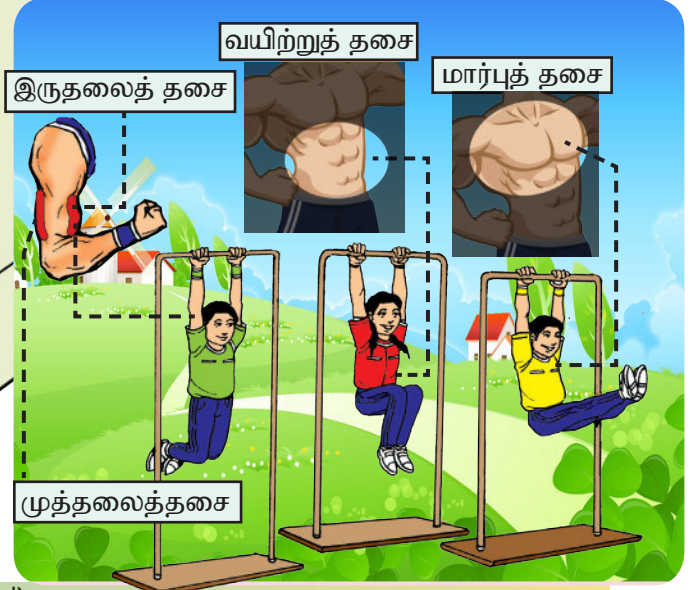
தசைநார் உறுதியும் வலிமையும்

வேலனின் தசைநார்கள் உறுதியாக உள்ளன. அவன் ஒரு வேலையைப் பலமுறை செய்யும் ஆற்றலையும் நீண்ட நேரம் செய்யும் திறனையும் பெற்றிருக்கின்றான். வாருங்கள் நாமும் இந்தப் பயிற்சிகளை 10 முதல் 15 வினாடிகள் வரை செய்வோம்.



தகவல்

தசைநார் வலிமை (Kekuatan otot)	தசைநார் உறுதி (Daya Tahan otot)
ஒரு பொருளை எளிதில் தூக்கவும், தள்ளவும், இழுக்கவும் முடியும்.	ஒரு வேலையைத் தொடர்ந்து நீண்ட நேரம் செய்யும் ஆற்றலைத் தரும்.



ஆசிரியர் குறிப்பு

(3.4.1) (4.4.1) (4.4.2) (5.1.2) (5.2.1)

- வலிமையான தசைக்கும் உறுதியான தசைக்கும் உள்ள வேறுபாடுகளை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.
- மாணவர்கள் தங்களது ஆற்றலுக்கேற்ப இப்பயிற்சிகளைச் செய்ய ஊக்குவிக்கவும்.



உடல் அமைப்பு

பாரி தமிழ்ப்பள்ளியில் நலக்கல்வி வாரம் நடைபெற்றது. சேரனும் அவனுடைய நண்பர்களும் அதில் கலந்துகொண்டு தங்களது உயரத்தையும் எடையையும் தெரிந்துகொண்டனர்.

நலக்கல்வி வாரம்

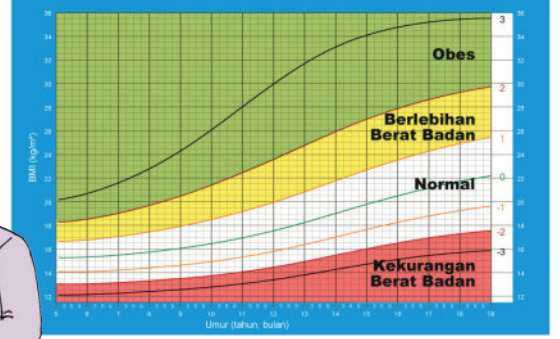


80 kg

என்ன ரகு,
உனது எடை அதிகமாக
இருக்கிறதே! நீ உடற்பயிற்சி
செய்வதில்லையா?

BMI untuk Umur (LELAKI)

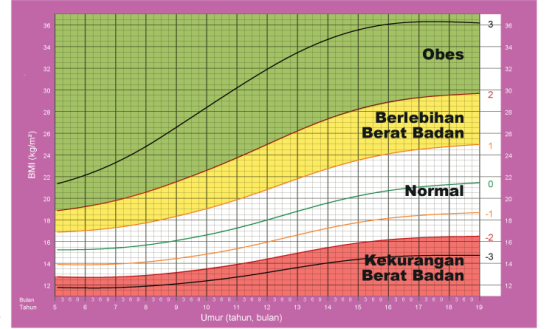
5 - 19 tahun (skor-z)



2007 WHO Reference

BMI untuk Umur (PEREMPUAN)

5 - 19 tahun (skor-z)



2007 WHO Reference

உடல் நிறைக் குறியீடு

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



எண்	பெயர்	உயரம்	எடை	BMI
1	சுரேன்			
2.	ரகு			
3.	குணா			



- கொடுக்கப்பட்டுள்ள அட்டவணைகளின் துணையுடன் உனது உடல் நிறைக் குறியீடு (BMI) சரியாக இருக்கிறதா என்று தெரிந்துகொள்.
- உடல் நிறைக் குறியீடு (BMI) சரியாக இல்லாவிட்டால் நீ என்ன செய்வாய்?

தகவல்

- முறையான உடற்பயிற்சி, சமசீர் உணவு, போதிய தூக்கம் ஆகியன நமது சீரான உடல் வளர்ச்சிக்கு வழிவகுக்கும்.
- மாவுச்சத்து உடலுக்குச் சக்தியையும் புரதச் சத்து உடலுக்கு வளர்ச்சியையும் கொடுக்கிறது.
- மெதுவோட்டம், நீச்சல் போன்ற உயிர்வளிக் கொள்திறனை அதிகரிக்கக்கூடிய பயிற்சிகள் நமது உடல் எடையைச் சீராக வைத்துக் கொள்ள உதவும்.



ஆசிரியர் குறிப்பு

(3.5.1) (3.5.2) (4.5.1) (4.5.2) (4.5.3) (5.1.4) (5.3.1)

- மாணவர்களின் உயரத்தையும் எடையையும் உடல் வளர்ச்சி அட்டவணையுடன் ஒப்பிட்டுக் கலந்துரையாடவும்.
- உடற்பயிற்சிக்கும் உடல் எடைக்கும் உள்ள தொடர்பை விளக்கவும்.

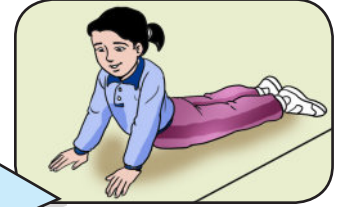
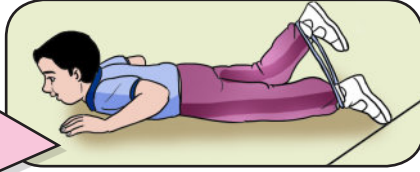
1. விளக்கத்திற்கு ஏற்ற படத்தை இணைக்கவும்.

நகரும் தசைநார்
பயிற்சி

நகராத் தசைநார்
பயிற்சி



2. இந்நடவடிக்கையில் இயங்கும் பெரிய தசைநார்களின் பெயரை எழுதுக.



தொகுதி உடல் நலத்தைப் பேணுவோம்

II

கீழ்க்காணும் படத்தைப் பார்த்துக் கலந்துரையாடுக.



கால்வாய்
சுத்தமாக
இருந்தால்
கொசு வளராது



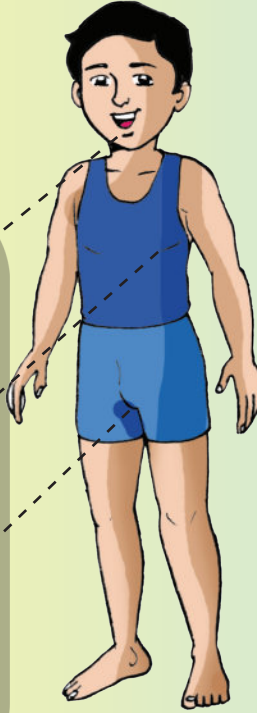
பாலுறுப்புகளை அறிவோம்

பாலுறுப்புகளைச் சுத்தமாகவும் பாதுகாப்பாகவும் வைத்துக்கொள்வது அவசியம்.

பாலுறுப்புகள்



- உதடு
- மார்பகம்
- ஆண்குறி
- பெண்குறி



- பிட்டம்
- ஆசனவாய்



ஆசிரியர் குறிப்பு

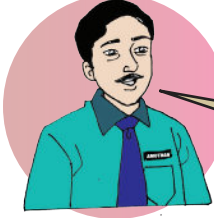
(1.1.1)

• பாலுறுப்புகள் என்றால் என்ன என்று விளக்கவும்.



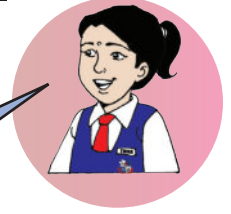
சுய மரியாதை

நாம் எப்பொழுதும் நமது பாலுறுப்புகளைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதனால் நமது சுய மரியாதை காப்பாற்றப்படும்.



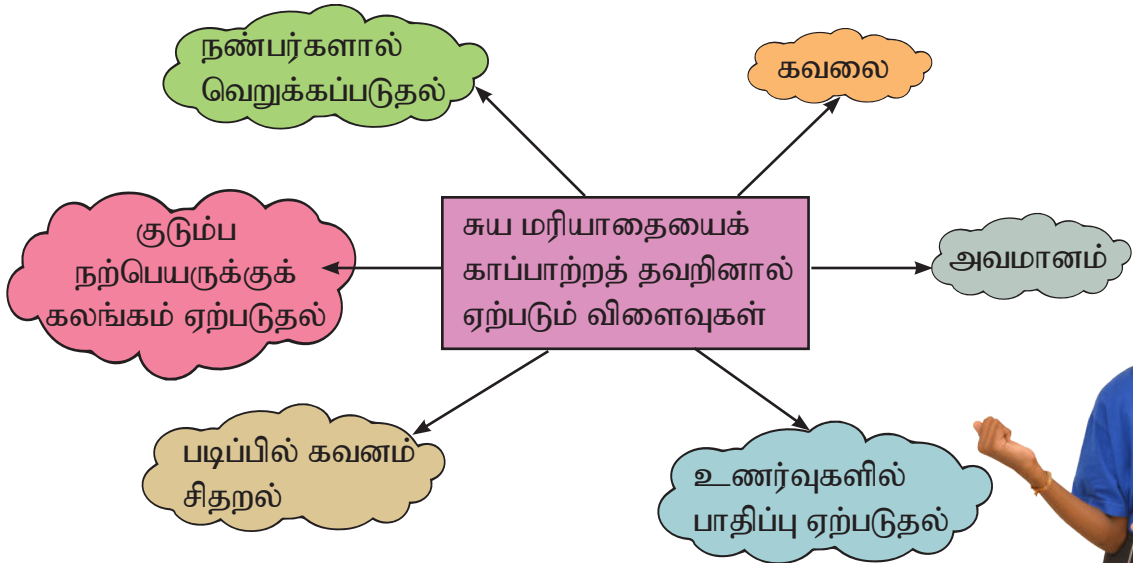
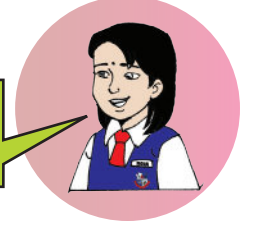
மாணவர்களே, உங்களின் சுயமரியாதையை எவ்வாறு பாதுகாப்பீர்கள்?

ஒழுக்கமாக உடை அணிய வேண்டும்.



உடை மாற்றும்போது கதவை மூட வேண்டும்.

ஆள் நடமாட்டம் இல்லாத இடத்திற்குத் தனியாகச் செல்லக்கூடாது.



ஆசிரியர் குறிப்பு

(I.1.2) (I.1.3)

- சுய மரியாதை ஏன் மிக முக்கியம் என்பதை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.
- மாணவர்கள் தங்களது சுய மரியாதையைக் காப்பாற்றத் தவறினால் ஏற்படும் விளைவுகளை விவரிக்கவும்.



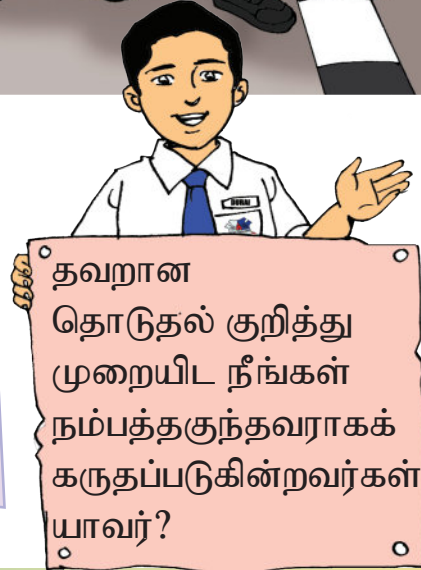
விரைந்து செயல்படுவோம்

பிறர் நம் பாலுறுப்புகளைத் தொடுவதை நாம் ஒரு போதும் அனுமதிக்கக் கூடாது. கீழ்க்காணும் சூழலில் தவறான தொடுதல்களை அடையாளம் காண்க.



நினைவில் கொள்க

- தவறான தொடுதலை அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.
- தவறான தொடுதலை நம்பத்தகுந்த பெரியவர்களிடம் தெரிவிக்க வேண்டும்.



தவறான தொடுதல் குறித்து முறையிட நீங்கள் நம்பத்தகுந்தவராகக் கருதப்படுகின்றவர்கள் யாவர்?

ஆசிரியர் குறிப்பு

(1.2.1) (1.2.2) (1.2.3)

- சரியான தொடுதல் வரம்பை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.
- அறிமுகமானவர்கள், அறிமுகம் இல்லாதவர்கள்.



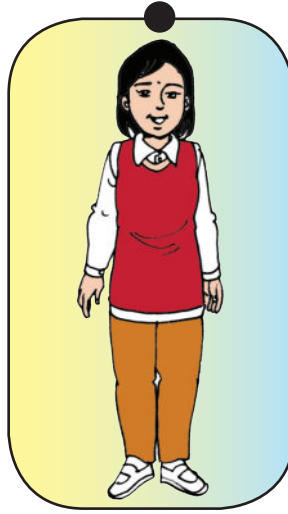
பயிற்சி

1. விளக்கத்திற்கு ஏற்ற படத்தை இணைக்கவும்.

ஒழுக்கமாக
உடை
அணிதல்

ஆள் நடமாட்டம்
இல்லாத இடங்களில்
தனியாகச் செல்லுதல்

கதவை
மூடிக்கொண்டு
உடை மாற்றுதல்



2. விடுபட்ட எழுத்துகளை நிரப்புக.

i) பி__டம்

iv) ஆ__குறி

ii) மார்ப__ம்

v) பெ__குறி

iii) __தடு

vi) ஆ__னவாய்

3. தவறான தொடுதல் ஏற்பட்டால் நீ யாரிடம் கூறுவாய்?

i)

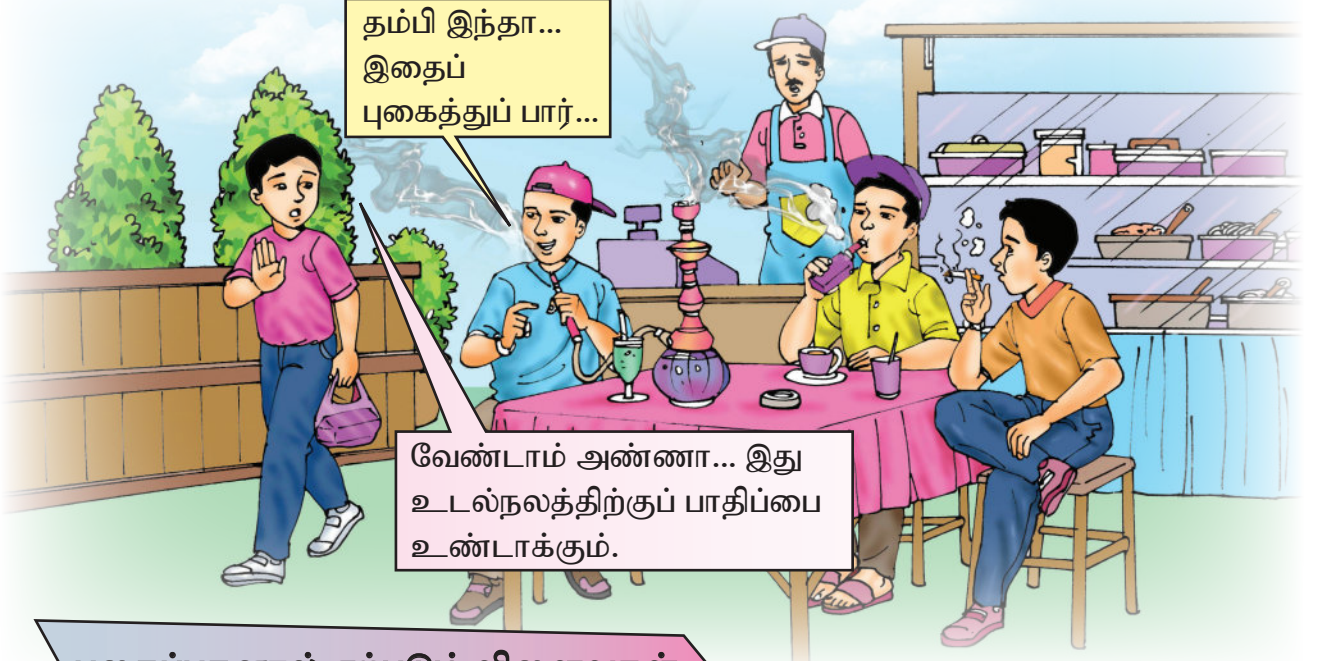
ii)

iii)

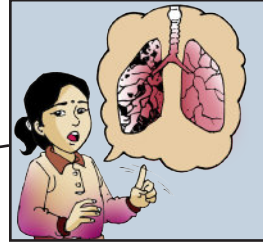
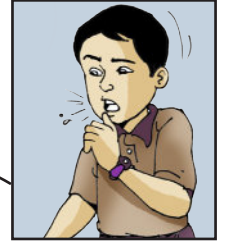


புகைப்பதைத் தவிர்ப்போம்

புகைத்தல் உடல் நலத்தையும் சுற்றுச் சூழலையும் பாதிக்கும். யாராவது புகைக்க அழைத்தால் வேண்டாம் என்று கூறி தவிர்க்க வேண்டும்.



புகைப்பதனால் ஏற்படும் விளைவுகள்



ஆசிரியர் குறிப்பு

(2.1.1) (2.1.2)

- புகைக்க அழைத்தால் எப்படித் தவிர்ப்பது என்று மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடவும்.

I. புகைப்பதினால் ஏற்படும் விளைவுகளைக் குழுமுறையில் (one - two - group) கலந்துரையாடி வகுப்பில் படைக்கவும்.

வழிமுறைகள்

- i. ஆசிரியர் மாணவர்களுக்குக் கேள்விகள் வழங்குதல்.
- ii. மாணவர்கள் தனியாள் முறையில் கொடுக்கப்பட்ட நேரத்திற்குள் விடைகளை எழுதுதல்.
- iii. கொடுக்கப்பட்ட நேரம் முடிந்தவுடன் மாணவர்கள் இணையராக விடைகளைக் கலந்துரையாடி எழுதுதல்.
- iv. இறுதியாக மாணவர்கள் எழுதிய விடைகளைக் குழுவில் கலந்துரையாடுதல்.
- v. குழு நிகராளி குழுவில் கலந்துரையாடிய விடைகளை வகுப்பில் படைத்தல்.

2. புகைப்பவரைப் போலவே அருகில் இருக்கும் புகைப்பிடிக்காதவருக்குப் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. ஏன்?





தன்னம்பிக்கை வேண்டும்

கீழ்க்காணும் உரையாடலைப் பாகமேற்று நடித்திடுக. முக்கிய கருத்துகளைக் கலந்துரையாடுக.

ஆசிரியை: கோகுலன், அடுத்த வாரம் நடைபெறும் மாணவர் விழாவில் பேச்சுப் போட்டிக்கு உன்னைத் தேர்ந்தெடுத்திருக்கிறேன்.

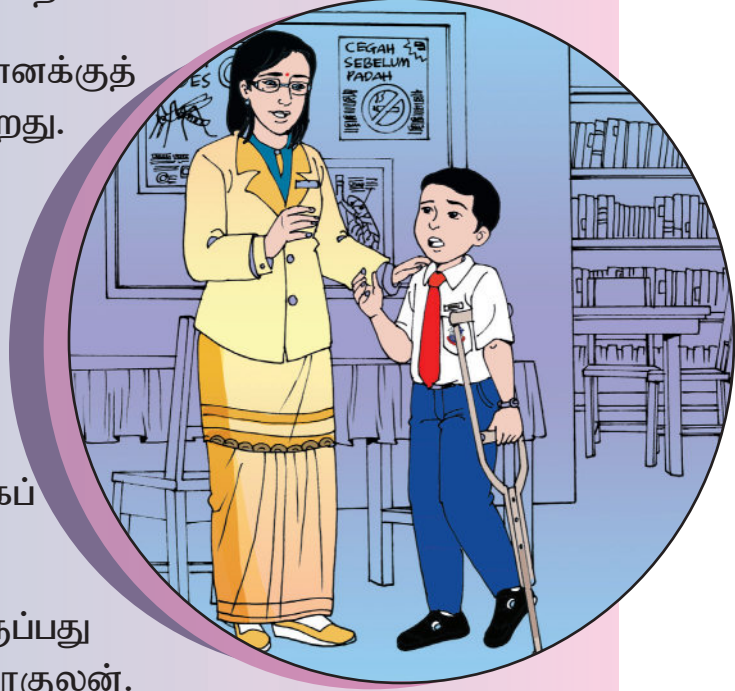
கோகுலன்: வேண்டாம் ஐயை! எனக்குத் தயக்கமாக இருக்கிறது.

ஆசிரியை: ஏன் தயக்கம்?

கோகுலன்: நான் கால் ஊனமானவன். என்னால் எப்படிப் பிறரைப்போல் மேடை ஏறி சிறப்பாகப் பேச முடியும்?

ஆசிரியை: உடலில் ஊனம் இருப்பது ஒரு குறையல்ல கோகுலன். உன்னிடம் திறமை இருக்கிறது; சிறப்பாகப் பேச முடியும். உனக்குத் தன்னம்பிக்கைதான் வேண்டும்.

கோகுலன்: நன்றி ஐயை. உங்களது வார்த்தைகள் எனக்குப் புது நம்பிக்கையை ஏற்படுத்தியிருக்கின்றன. நான் பேச்சுப் போட்டியில் கலந்துகொள்கிறேன்.



துகவல்

தன்னம்பிக்கை என்பது நமது திறமையின்மீது முழுநம்பிக்கையும் உறுதியும் கொண்டு ஒரு செயலை ஆற்ற முனைவது ஆகும்.



ஆசிரியர் குறிப்பு

(3.1.1)

- தன்னம்பிக்கை தொடர்பான பாடல்களைப் பாடிப் பழகச் செய்யவும்.
- தாழ்வு மனப்பான்மையை நீக்கி தன்னம்பிக்கையுடன் வாழ அறிவுறுத்தவும்.



தன்னம்பிக்கையை வளர்ப்போம்.

நேர்மறை நடவடிக்கைகள் நம்மிடையே தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கின்றன.



தெளிவாகவும்
தேரிகுத்துடனும்
பேசுதல்



நல்ல
நண்பர்களுடன்
பழகுதல்



தன்னம்பிக்கையுடன்
செயல்படுதல்



இலக்கை அடைய
திட்டமிடல்



உடல் நலம் பேணுதல்

நேர்மறை
நடவடிக்கைகள்



ஆசிரியர்
குறிப்பு

(3.1.2) (3.1.3)

- தன்னம்பிக்கை வளர்க்கும் நடவடிக்கைகள் குறித்துக் கலந்துரையாடவும்.
- நேர்மறை நடவடிக்கைகள், எதிர்மறை நடவடிக்கைகள் இரண்டிற்கும் உள்ள வேறுபாட்டினைக் கலந்துரையாடவும்.

1. நேர்மறை நடவடிக்கைகளைப் படத்துடன் இணைத்திடுக.

திறனை வளர்த்துக் கொள்ளுதல்

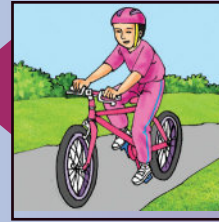
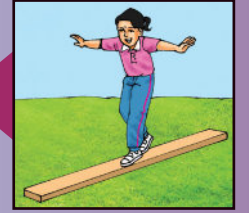
நல்ல நண்பர்களுடன் பழகுதல்

நேரத்தியாக உடுத்துதல்

விடாமுயற்சி

நம்பிக்கையுடன் செயல்படுதல்

உடல் நலம் பேணுதல்



அரையாண்டுத் தேர்வு		ஆண்டிறுதித் தேர்வு	
தமிழ்மொழி	30%	தமிழ்மொழி	60%
மலாய்மொழி	25%	மலாய்மொழி	58%
கணிதம்	31%	கணிதம்	50%
அறிவியல்	35%	அறிவியல்	44%

2. தன்னம்பிக்கை என்றால் என்ன?



குடும்பம் ஒரு கோயில்

குடும்ப உறுப்பினர்களிடையே தொடர்புகள் ஆரோக்கியமானதாகவும் பாதுகாப்பானதாகவும் இருக்க வேண்டும். அமரீஷ் தன் குடும்பத்துடன் தீபாவளிப் பண்டிகையைக் கொண்டாடுவதைப் பாருங்கள்.



நல்லதொரு குடும்பம் பல்கலைக்கழகம்.



குடும்ப உறவுகளிடையே தவறான தொடுதல் முறையைத் தவிர்க்க என்ன செய்ய வேண்டும்?



“என்னைத் தொடாதே”!
என்று கூறவும்.



வேண்டாம்,
விடு என்னை...

பாதுகாப்பான
இடத்திற்கு
ஓடவும்.

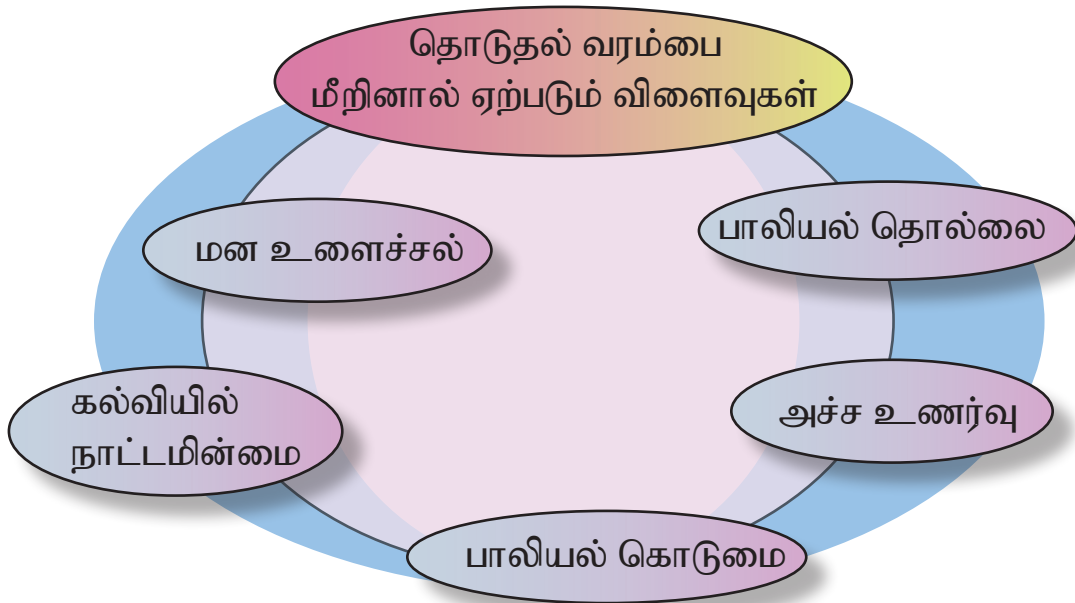


வேண்டாம்,
தொடாதீர்கள்...

உதவி கோரி
கூச்சலிடவும்.

தகவல்

தவறான தொடுதல் ஏற்படும்போது “வேண்டாம்” என உறுதியாகக் கூற வேண்டும்.



ஆசிரியர்
குறிப்பு

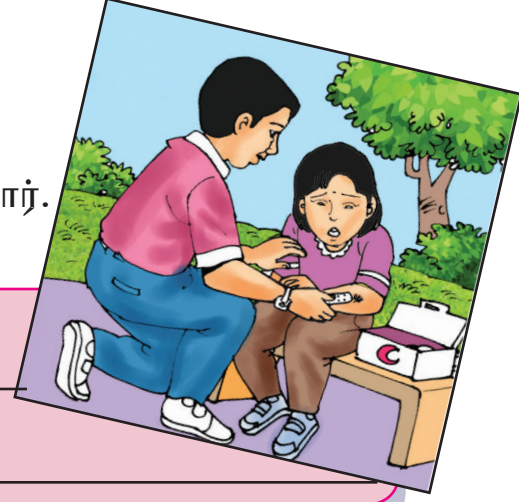
(4.1.1) (4.1.2) (4.1.3)

- குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் நல்லுறவு பேணுவதன் அவசியத்தை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.
- குடும்ப உறுப்பினர்களிடையே தொடர்புகள் ஒரு வரம்புக்குள் இருக்க வேண்டும் என்பதை மாணவர்களுக்கு வலியுறுத்தவும்.
- குடும்ப உறுப்பினர்கள், உறவினர்கள் ஆகியவற்றின் வேறுபாட்டை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.

சரியான விடையை எழுதவும்.

சூழல் 1

காயம்பட்ட தங்கைக்கு அண்ணன் மருந்திடுகிறார்.
இது சரியான தொடுதலா? ஏன்?



சூழல் 2

வெகுநாட்களாக சந்திக்காத உன்னை,
உன் மாமா கட்டி அணைக்க முயல்கிறார்.
இது சரியான தொடுதலா? ஏன்?



சூழல் 3

கை முறிந்த தம்பிக்கு அக்காள் ஆடை
அணிவிக்கிறார்.
இது சரியான தொடுதலா? ஏன்?

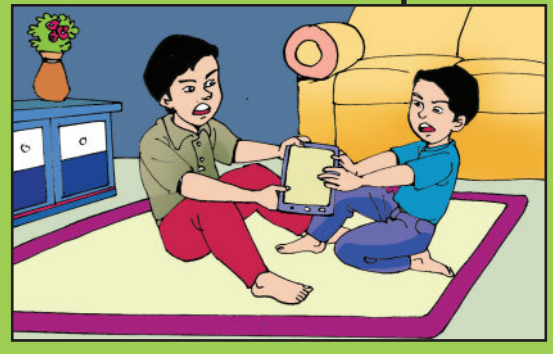




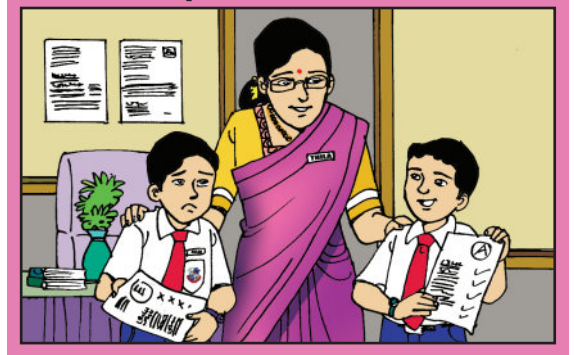
முரண்பாடுகளைத் தெரிந்துகொள்வோம்.

முரண்பாடு என்பது பிறருடன் ஏற்படும் கருத்து வேறுபாடு, புரிந்துணர்வு இன்மை, பொறாமை உணர்வு போன்றவை ஆகும்.

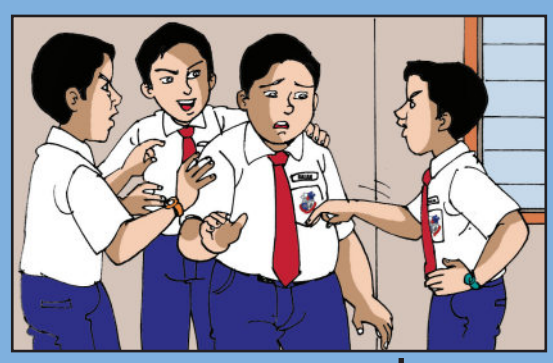
கோபம்



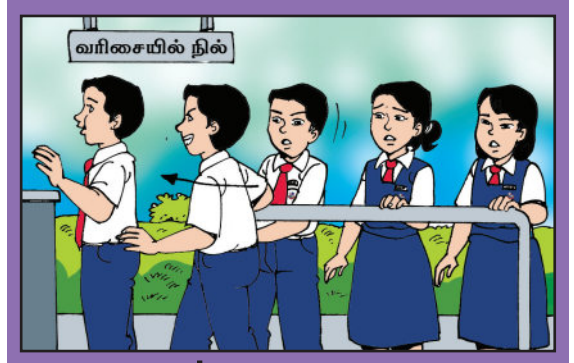
கவலை



சோகம்



ஏமாற்றம்



வளப்படுத்துதல்

முரண்பாடுகள் ஏற்படக்கூடிய இரண்டு சூழல்களைக் கூறுக.

- சகோதரர்களுக்கு இடையே

- நண்பர்களுக்கு இடையே



ஆசிரியர் குறிப்பு

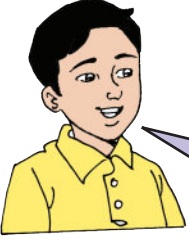
(5.1.1) (5.1.2)

- முரண்பாடுகள் ஏற்படாமல் தவிர்ப்பது எப்படி என்பதை மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடவும்.
- முரண்பாடுகளைக் களைய நெறியுரை ஆசிரியரை நாடலாம் என்பதை மாணவர்களுக்கு வலியுறுத்தவும்.

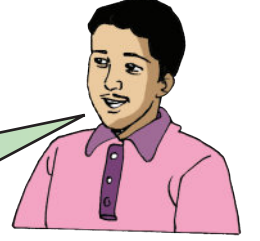


முரண்பாடுகளைக் களைவோம்

ஆசிரியர் நகுலன் முரண்பாடுகளைக் களையும் முறைகளை மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடுகிறார்.



மாணவர்களே, சிற்றுண்டிச்சாலையில் வரிசையில் நிற்கும்போது யாரேனும் வரிசையில் நிற்காமல் உங்கள் முன் வந்து நின்றால் என்ன செய்வீர்கள்?



எனக்கு கோபம் வரும் ஐயா. ஆனால், அவருக்கு நான் அறிவுரை கூறி முறையாக வரிசையில் வருமாறு கேட்டுக் கொள்வேன்.

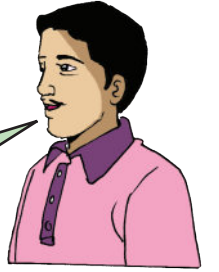
நன்று சிவா. தேன்மொழி, முரண்பாடுகளை எவ்வாறு களையலாம்?



விட்டுக் கொடுக்க வேண்டும். புரிந்துணர்வோடு இருக்க வேண்டும். மன்னிக்க பழகிக் கொள்ள வேண்டும் ஐயா.



மிகச் சரியாகச் சொன்னாய் தேன்மொழி. மாணவர்களே, பள்ளியிலோ அல்லது வீட்டிலோ உங்களை யாராவது வம்புக்கு இழுத்தால், அதை எவ்வாறு களைவீர்கள்?



நான் சொல்கிறேன் ஐயா. அவ்வாறு முரண்பாடு ஏற்பட்டால், நான் விட்டுக் கொடுத்து அச்சுழலைத் தவிர்ப்பேன்.

மிக நன்று. மாணவர்களே அன்றாட வாழ்க்கையில் முரண்பாடு ஏற்படுவது இயல்பு. முரண்பாடுகளைக் களைந்தால் நம்மிடையே எவ்வித பிரச்சினைகளும் ஏற்படாது.



ஆசிரியர் குறிப்பு

(5.1.3)

- முரண்பாடுகளை முறையாகக் களைவதனால் பிரச்சினைகள் வராமல் தடுக்க முடியும் என்பதனை மாணவர்களுக்கு உணர்த்தவும்.

பயிற்சி

நண்பர்களுடன் சேர்ந்து பரமபதம் விளையாடுக.

வெற்றி

40	39	கோபம் 38	37	36	கவலை 35	34	33
ஏமாற்றம் 25	26	27	உணர்வுகளை மதித்தல் 28	பொறாமை 29	30	31	32
24	23	22	21	20	19	18	17
9	10	சோகம் 11	12	விலகிச் செல்லுதல் 13	14	15	16
8	7	6	5	4	3	2	1

புரிந்து
கொள்ளுதல்

விட்டுக்
கொடுத்தல்

மன்னித்தல்

ஆரம்பம்

விளையாடும் முறை

1. இவ்விளையாட்டை இருவருக்கு மேற்பட்டோர் விளையாடலாம்.
2. பகடையை உருட்டி அதன் எண்களுக்கு ஏற்ப காய்களை நகர்த்தவும்.
3. வெற்றி இடத்தை முதலில் அடைபவர் வெற்றியாளர்.

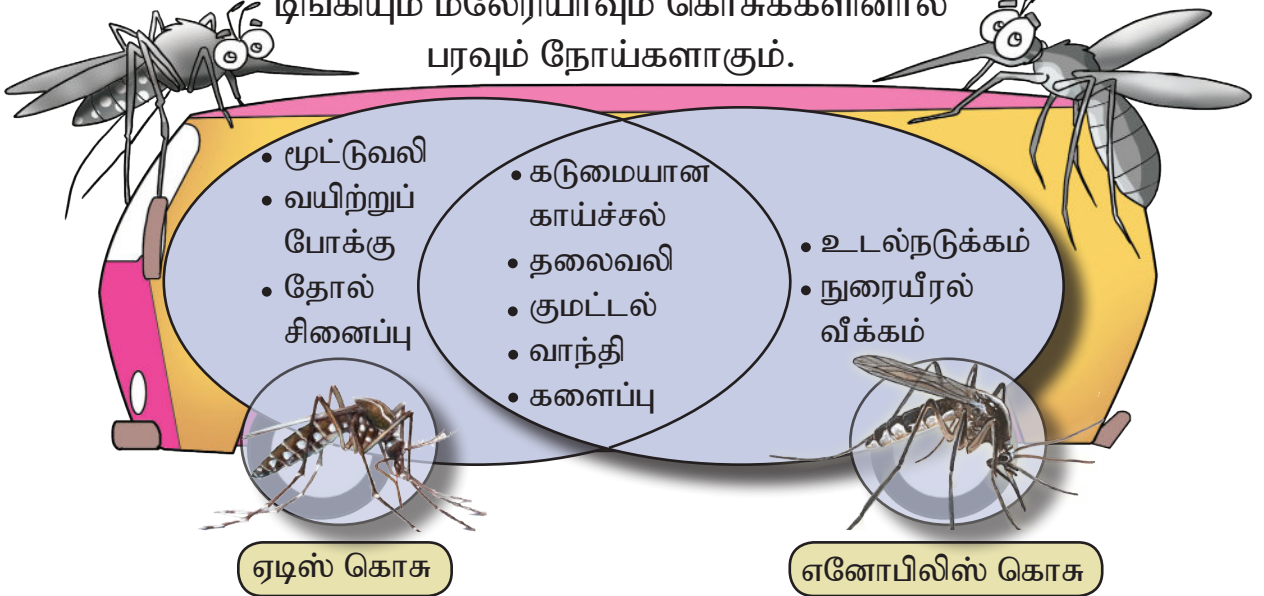


கொசுவை ஒழிப்போம்

டிங்கி

டிங்கியும் மலேரியாவும் கொசுக்களினால் பரவும் நோய்களாகும்.

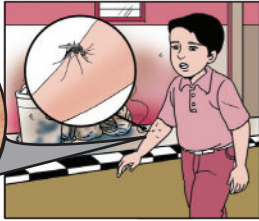
மலேரியா



கொசுக்களினால் நோய் பரவும் விதமும் விளைவுகளும்



வைரஸ் கொண்ட கொசு



ஆரோக்கியமானவரைக் கடித்தல்



காய்ச்சல் ஏற்படுதல்



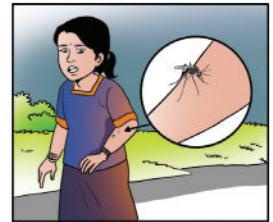
காய்ச்சல் ஏற்பட்டவரைக் கொசு கடித்தல்.



முறையான கவனிப்பும் சிகிச்சையும் இல்லாமல் மரணம் ஏற்படுதல்.



டிங்கி, மலேரியா காய்ச்சலால் பாதிக்கப்படுதல்.



ஆரோக்கியமான மற்றொருவரைக் கடித்தல்

ஆசிரியர் குறிப்பு

(6.1.1)

- டிங்கிக் காய்ச்சல், மலேரியா காய்ச்சல் தொடர்பான மேல் விவரங்களை அகப்படக்கத்தில் தேட மாணவர்களைப் பணிக்கவும்.
- டிங்கிக் காய்ச்சல் அறிகுறிக்கும், மலேரியா காய்ச்சல் அறிகுறிக்கும் இடையே உள்ள வித்தியாசங்களை மாணவர்கள் கூறச் செய்யவும்.



கொசுக்களின் இனவிருத்தியைத் தடுப்போம்

கீழ்க்காணும் நடவடிக்கைகளைச் செய்வதன்வழி கொசுக்களின் இனவிருத்தியைத் தடுக்கலாம்.



வளப்படுத்துதல்

கணினியைப் பயன்படுத்தி உங்கள் கற்பனைக்கேற்ப டிங்கி, மலேரியா காய்ச்சலைத் தடுக்கும் விளக்க அட்டைகள் தயாரித்து, வகுப்பறையில் ஒட்டவும்.

டிங்கிக் காய்ச்சல், மலேரியா காய்ச்சல் ஆகியவற்றால் நமக்கும் நமது குடும்பத்தினருக்கும் ஏற்படும் விளைவுகள் யாவை?



ஆசிரியர் குறிப்பு

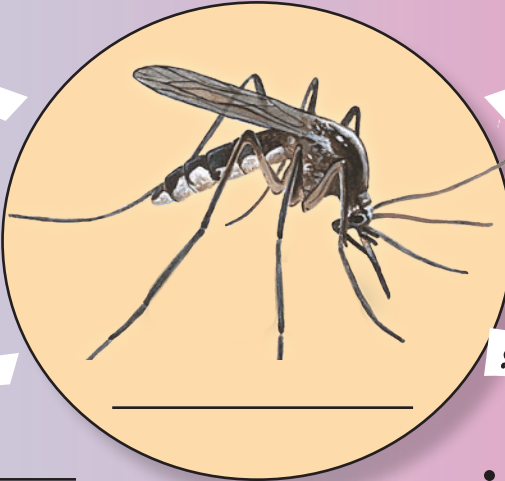
(6.1.2) (6.1.3)

- கொசுக்களின் இனவிருத்தியைத் தடுக்க உதவும் வேறு வழிகளை மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடவும்.
- கொசுக்களின் இனவிருத்தியைத் தடுத்தால் மட்டுமே டிங்கி, மலேரியா காய்ச்சலைத் தடுக்க முடியும் என்பதை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.

கீழ்க்காணும் அட்டவணையைப் பூர்த்தி செய்க.

அறிகுறிகள்

- _____
- _____

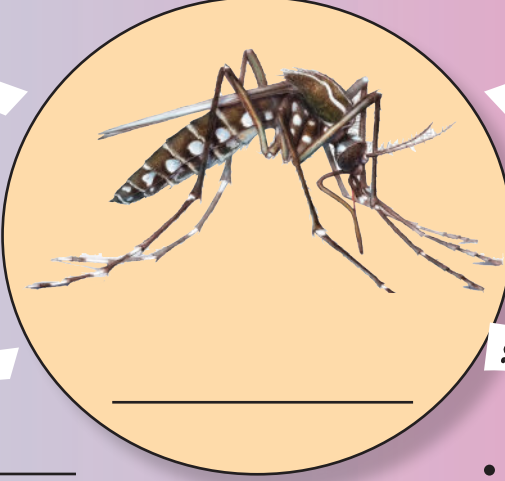


விளைவு

- _____
- _____

பரவும் விதம்

- _____
- _____

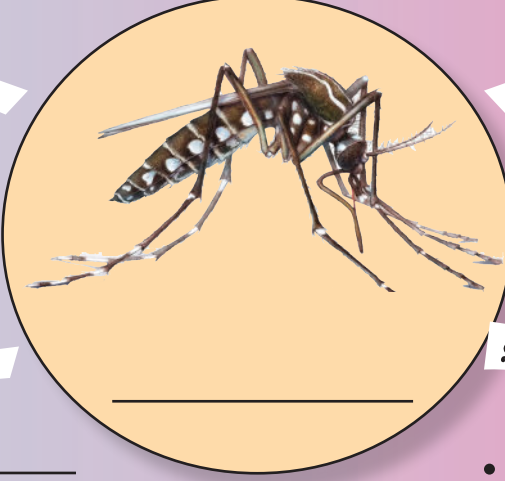


தடுக்கும் முறைகள்

- _____
- _____

அறிகுறிகள்

- _____
- _____

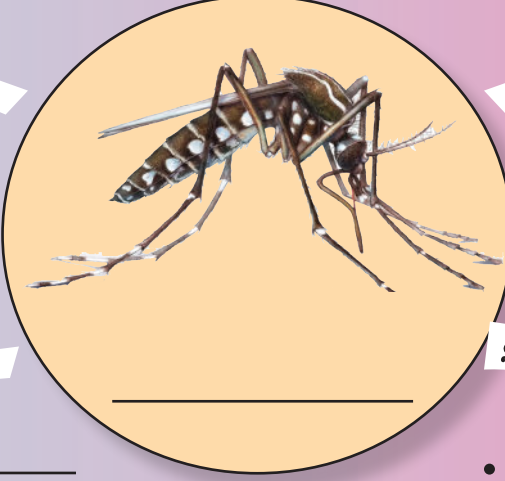


விளைவு

- _____
- _____

பரவும் விதம்

- _____
- _____



தடுக்கும் முறைகள்

- _____
- _____



சுற்றுப்புறத்தினால் விளையும் அச்சுறுத்தல்களும் பாதுகாப்பும்

சுற்றுப்புற அச்சுறுத்தல் என்பது இடங்கள், சூழல்கள், அறிமுகம் இல்லாதவர்களின் வருகை ஆகியவற்றினால் நமது சுய பாதுகாப்பிற்கு ஏற்படும் மருட்டல்கள் ஆகும்.



வளப்படுத்துதல்

சுய பாதுகாப்பிற்கு அச்சுறுத்தல்களை ஏற்படுத்தக்கூடிய வேறு சில சூழல்களைக் கூறவும்.



ஆசிரியர் குறிப்பு

(7.1.1) (7.1.2)

- சுய பாதுகாப்பின் அவசியத்தை மாணவர்களுக்கு உணர்த்தவும்.
- அறிமுகம் இல்லாதவரின் அழைப்பை ஏற்பதன் விளைவுகளைக் கலந்துரையாடவும்.



சுய பாதுகாப்பைப் பேணுவோம்

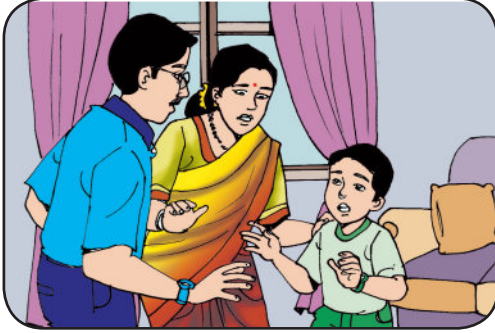
நமது பாதுகாப்பிற்குப் பங்கம் விளைவிக்கக்கூடிய சூழல்களை அவசியம் தவிர்க்க வேண்டும். இல்லையேல் நமக்குப் பாதிப்புகள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளன.



அறிமுகம் இல்லாதவரின் அழைப்பை ஏற்காதிருத்தல்



துணையுடன் நடந்து செல்லுதல்



நம்பிக்கையானவர்களிடம் முறையிடுதல்



குடும்ப உறுப்பினர்களோடும் நண்பர்களோடும் பாதுகாப்புடன் விளையாடுதல்



வளப்படுத்துதல்

நண்பர்களுடன் இணைந்து, இணையத்தில் சுற்றுப்புற அச்சுறுத்தல்களைத் தவிர்க்கும் முறைகள் தொடர்பான விவரங்களைச் சேகரித்து விளக்க அட்டையைத் தயாரித்திடுக.

நம் சுய பாதுகாப்பிற்கு அச்சுறுத்தல் ஏற்படுத்தக்கூடிய சூழல்களை நாம் ஏன் உடனடியாகத் தவிர்க்க வேண்டும்?



ஆசிரியர் குறிப்பு

(7.1.3) (7.1.4)

- சுய பாதுகாப்பிற்கு அச்சுறுத்தல் விளைவிக்கக்கூடிய வேறு சூழல்களையும் அதைத் தவிர்க்கும் முறைகளையும் பற்றி மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடவும்.

கோடிட்ட இடத்தை நிரப்புக.

✕

1. நமது பாதுகாப்பிற்குப் _____ ஏற்படுத்தக்கூடிய
குழல்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

✕

2. பள்ளி முடிந்து வீட்டிற்குச் செல்லும்போது _____ நடந்து
செல்ல வேண்டும்.

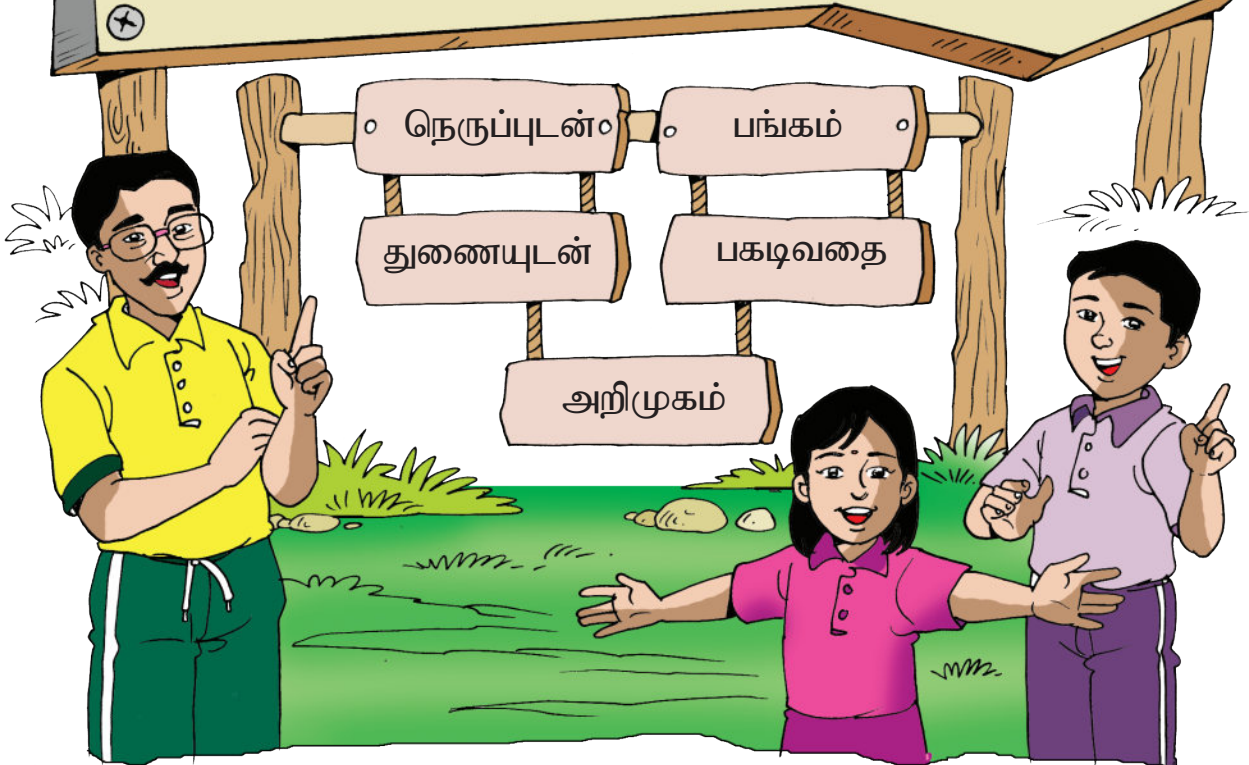
3. நாம் _____ விளையாடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

4. _____ இல்லாதவர்கள் தரும் எந்தப் பொருளையும் பெறக்
கூடாது.

5. யாரும் உன்னைப் _____ செய்தால் ஆசிரியர் அல்லது
பெற்றோரிடம் கூற வேண்டும்.

✕

✕



தொகுதி 12 ஆரோக்கியமான உணவு முறைகள்

12

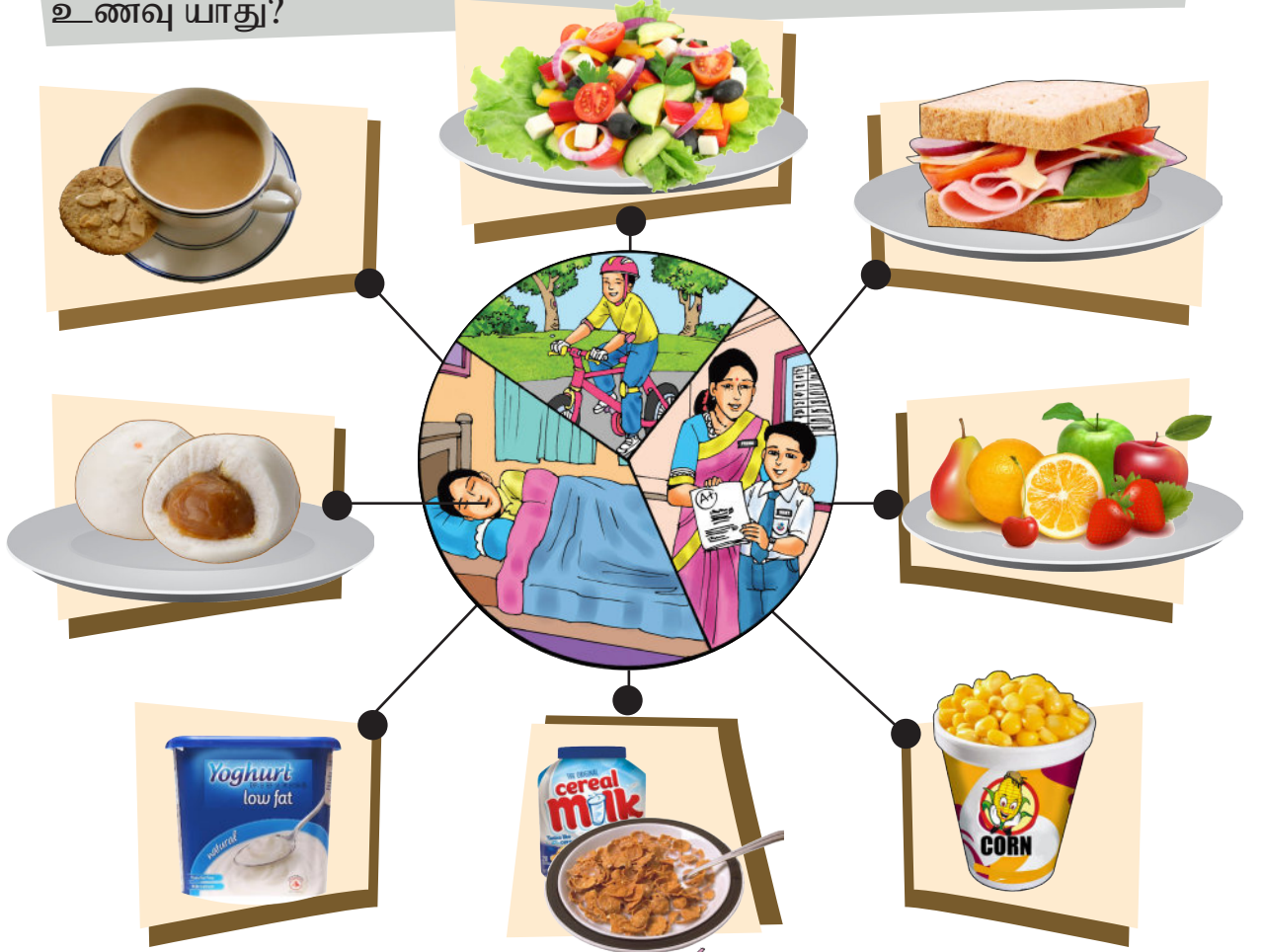
தாரணி எப்பொழுதும் ஆரோக்கியமான உணவு முறைகளைப் பின்பற்றுவாள். அவள் சத்துள்ள உணவுகளையே உண்பாள். அவை, சுத்தமாக இருப்பதையும் உறுதி செய்வாள்.





சிற்றுண்டி

சிற்றுண்டி என்பது முதன்மை உணவு வேளைகளுக்கு இடையில் தேவை ஏற்பட்டால் உண்ணும் உணவாகும். கீழே காணப்படும் சத்தான சிற்றுண்டி வகைகளைக் கவனி. இதில் உனக்குப் பிடித்த உணவு யாது?



உனக்குப் பிடித்த ஐந்து சத்து நிறைந்த சிற்றுண்டிகளைப் பட்டியலிடுக, அவற்றைத் தேர்ந்தெடுத்த காரணத்தைக் கூறுக.



வளப்படுத்துதல்

உனக்குத் தெரிந்த வேறு சத்து நிறைந்த சிற்றுண்டிகளைப் பட்டியலிடுக.



ஆசிரியர் குறிப்பு

(8.1.1) (8.1.2)

- சத்து நிறைந்த சிற்றுண்டிகள் தொடர்பான மேல் விவரங்களுக்கு www.myhealth.gov.my என்ற அகப்பக்கத்தை நாடவும்.



சரியான தேர்வு

நமது அன்றாட உணவுத் தேவைக்கேற்ப நாம் சரியான சிற்றுண்டியைத் தெரிவு செய்வது அவசியம். வாருங்கள். கயல்விழியும் அவளது நண்பர்களும் தெரிவு செய்த சத்து நிறைந்த சிற்றுண்டிகளைப் பார்ப்போம்.



நான் பாலை விரும்பி அருந்துவேன். பால் என் உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவும்.



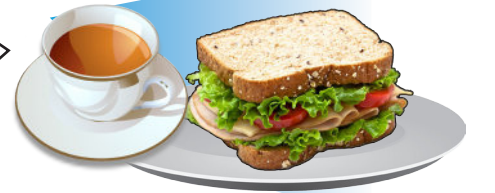
நான் கீரை, சாலட், தானியங்களைத் தேர்ந்தெடுப்பேன். இந்தச் சிற்றுண்டி என் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு உதவும்.



பழங்களும் பழச்சாறும் என் தேர்வாகும். இவை நான் சுறுசுறுப்பாக இயங்க உதவும்.



'சான்விட்சம்' தேர்ந்தெடுக்கும் என் தேர்வாகும். இந்தச் சிற்றுண்டி எனக்குச் சக்தியைக் கொடுக்கும்.



சிற்றுண்டிக்கும் நொறுக்குத் தீனிக்கும் உள்ள வேறுபாடு யாது?

தகவல்

சிற்றுண்டியைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது சர்க்கரை, உப்பு, கொழுப்பு ஆகியவற்றின் அளவு சரியான விகிதத்தில் இருக்க வேண்டும்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

(8.1.2) (8.1.3) (8.1.4)

- பள்ளியில் மாணவர்கள் வாங்கி உண்ணும் சிற்றுண்டிகளைப் பட்டியலிட வலியுறுத்தவும்.
- ஆரோக்கிய உணவு வகைகள் என்ற தலைப்பில் திரட்டேடு தயாரிக்கப் பணிக்கவும்.
- சிற்றுண்டிக்கும் முதன்மை உணவிற்கும் இடையே போதுமான இடைவெளி இருப்பதன் அவசியத்தைக் கலந்துரையாடவும்.



சத்து நிறைந்த, சத்து குறைந்த உணவுகளை அடையாளங்கண்டு சொற்குவியலில் வட்டமிடுக.

தயிர் தானியங்கள் குளிர்பானம்
 ரொட்டி மிட்டாய் வாழைப்பழம்
 சாக்லேட் முட்டை
 துரித உணவு நொறுக்குத்தீனி

து	மி	அ	டி	றி	ம	சா	னி	ய	ரு	தா
ரி	இ	ட்	யு	நொ	று	க்	கு	த்	தீ	னி
த	ரொ	ஒ	டா	ம்	ச	லே	டை	ள	கு	ய
உ	ஆ	மு	வை	ய்	த	ட்	வி	பா	சு	ங்
ண	ஈ	கு	ழ	ம்	யி	ப்	து	ரா	டை	க
வு	ங்	வொ	கு	ளி	ர்	பா	ன	ம்	ட்	ள்
வா	ழை	ப்	ப	ழ	ம்	ரு	தி	ட	மு	டு



தொகுதி

முதலுதவி

13

படத்தைப் பார்த்துக் கலந்துரையாடுக.





சிறுகாயங்கள்

வெட்டுக் காயம், சிராய்ப்பு, வழன்று போதல், சுடுபுண் போன்றவை சிறுகாயங்களாகும். கவனிக்கப்படாத சிறுகாயங்கள் ஆபத்தை விளைவிக்கும்.

சிறு காயம்



வெட்டுக் காயம் என்பது வெட்டுப்பட்ட இடத்தில் தோல் பகுதி கிழிந்து இரத்தக் கசிவு ஏற்படுதல் ஆகும்.

சிராய்ப்பு



சிராய்ப்பு என்பது தோலின் மேற்பகுதியில் ஏற்படும் காயம் ஆகும்.



வளப்படுத்துதல்

சிறுகாயங்களால் உங்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவங்களை வகுப்பில் பகிர்ந்து கொள்க.



ஆசிரியர் குறிப்பு

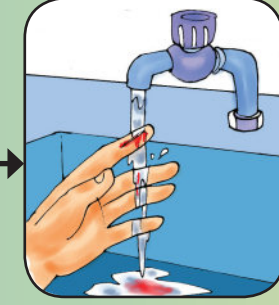
(9.1.1) (9.1.2)

- சிறு காயங்கள் ஏற்படக்கூடிய வேறு சூழல்களை மாணவர்கள் கூற ஊக்குவிக்கவும்.
- கூர்மையான பொருள்களைக் கவனமுடன் கையாள வேண்டும் என வலியுறுத்தவும்.



வாருங்கள் உதவலாம்

1.



காயத்தை
நீரினால் கழுவவும்



துணியைக்
கொண்டு இரத்தக்
கசிவை நிறுத்தவும்;
சுத்தப்படுத்தவும்



காயத்திற்கு
மருந்திடவும்

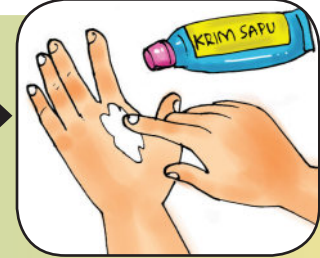


காயத்திற்குக்
கட்டுப் போடவும்

2.



வெந்நீர் பட்ட இடத்தை
நீரில் நனைக்கவும்



காயத்திற்கு
மருந்து
பூசவும்

3.



வீக்கம் ஏற்பட்ட
இடத்தைப்
பரிசோதிக்கவும்



பனிக்கட்டியை வீக்கம்
ஏற்பட்ட இடத்தில்
வைக்கவும்



ஆசிரியர்
குறிப்பு

(9.1.3) (9.1.4)

• சிறுகாயங்களுக்கு முறையான மருத்துவ உதவிகள் வழங்கப்பட வேண்டியதன் அவசியத்தை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.

பயிற்சி

1. சரியாக இணைக்கவும்.



வீக்கம்



சுடுபுண்



வெட்டுக்காயம்

2. சிறுகாயத்திற்கு முதல் உதவி செய்யும் முறையைச் செய்து காட்டுக.

குழல் 1

முருகன் வகுப்பறையில் ஓடி விளையாடும்போது அவன் கையைக் கண்ணாடி கிழித்துவிட்டது. அவனுக்கு நீ எவ்வாறு முதலுதவி செய்வாய்?

குழல் 2

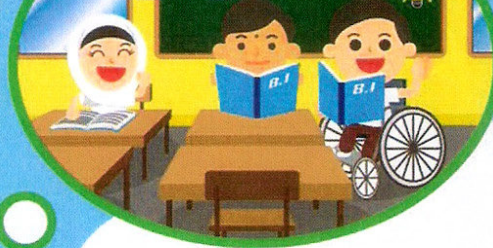
மாலா சபைகூடல் முடிந்து வகுப்பிற்குச் செல்லும்போது, கால் இடறி விழுந்து விட்டாள். கால் முட்டியில் அவளுக்குச் சிராய்ப்பு ஏற்பட்டது. நீ எவ்வாறு அவளுக்கு முதலுதவி செய்வாய்?

**Sihat Tubuh
Badan**



**Tahukah
Anda?**

**Membina Minda
yang Cerdas**



**Memupuk
Nilai-Nilai Murni**



**Faedah
bersukan**

**Mengurangkan
Risiko Penyakit**



**Meningkatkan
Keterampilan Diri**

