



KEMENTERIAN  
PENDIDIKAN  
MALAYSIA

# உடற்கல்வியும் நலக்கல்வியும்

## PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN

ஆண்டு  
TAHUN

4

தேசிய வகைத் தமிழ்ப்பள்ளி  
SEKOLAH JENIS KEBANGSAAN TAMIL



KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH  
KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA  
**KSSR**  
(SEMAKAN 2017)

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH (SEMAKAN 2017)

# உடற்கல்வியும் நலக்கல்வியும்

## PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN

ஆண்டு  
TAHUN

தேசிய வகைத் தமிழ்ப்பள்ளி

SEKOLAH JENIS KEBANGSAAN TAMIL

4

**PENULIS / ஆசிரியர்கள்**

Lavanyah Jaganathan  
லாவனியா ஜகநாதன்  
Amuthavali Arumugam  
அமுதவள்ளி ஆறுமுகம்  
Thulasi Murugiah  
துளசி முருகையா

**EDITOR / பதிப்பாசிரியர்கள்**

Vanitha Gurusamy  
வனிதா குருசாமி  
Rajendram Perumal  
ராஜேந்திரம் பெருமாள்

**PEREKA BENTUK / வடிவமைப்பாளர்**

Amos Raja ஆமோஸ் ராஜா

**ILUSTRATOR / ஓவியர்**

Azrul Helmi Bin Abd. Wahab  
அஸ்ருல் ஹெல்மி பின் அப்துல் வஹாப்



Multi Educational Book Enterprise

2019



## KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

No Siri Buku : 0038

KPM2019 ISBN 978-967-2046-37-0

Cetakan Pertama 2019

© 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:**

**Multi Educational Book Enterprise**

No. 22A-2, Jalan PJS 8/4,  
Dataran Mentari, Bandar Sunway,  
46150 Petaling Jaya,  
Selangor Darul Ehsan.  
Tel : 03-5636 2568  
Faks : 03-5636 0825  
Laman Web: <http://www.multiedu.com.my>

**Reka Letak dan Atur Huruf**

**Multi Educational Book Enterprise**

Muka Taip Teks : Dhanyeta  
Saiz Muka Taip Teks :14 poin

**Dicetak oleh :**

Aslita Sdn. Bhd. (146102-U)  
No. 20, Jalan 4/10B, Spring Crest Industrial Park  
Batu Caves,  
68100 Kuala Lumpur.  
Tel:03-61867645  
Faks:03-61867635

## PENGHARGAAN

Penerbitan buku teks ini melibatkan kerjasama banyak pihak. Sekalung penghargaan dan terima kasih ditujukan kepada semua pihak yang terlibat:

- Jawatankuasa Penambahbaikan Prof Muka Surat, Bahagian Sumber dan Teknologi Pendidikan, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Jawatankuasa Penyemakan Pembetulan Prof Muka Surat, Bahagian Sumber dan Teknologi Pendidikan, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Jawatankuasa Penyemakan Naskhah Sedia Kamera, Bahagian Sumber dan Teknologi Pendidikan, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Pegawai-pegawai Bahagian Sumber dan Teknologi Pendidikan, Bahagian Pembangunan Kurikulum, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Jawatankuasa Peningkatan Mutu Penerbit.
- SJKT Kajang, Selangor Darul Ehsan.



## உள்ளடக்கம்

முன்னுரை

V

தொகுதி

1	அடிப்படைச் சீருடற் கல்வி	1
2	இசையுடன் இயங்குவோம்	10
3	தாக்குதல்சார் விளையாட்டுகள்	14
4	வலைசார் விளையாட்டுகள்	22
5	திடல்சார் விளையாட்டுகள்	30
6	திடல்தட விளையாட்டுகள்	38
7	அடிப்படை நீச்சல்	51



## தொகுதி

8	ஓய்வும் மனமகிழ்வும்	55
9	சுறுசுறுப்பின் கருத்துரு	61
10	ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை	65
11	இனப்பெருக்கம் மற்றும் சமூக சுகாதாரக் கல்வி	75
12	உணவு முறை	98
13	முதலுதவி	103

## முன்னுரை

நான்காம் ஆண்டிற்கான 'உடற்கல்வியும் நலக்கல்வியும்' எனும் இப்பாடநூல் மலேசியக் கல்வி அமைச்சின் தொடக்கப் பள்ளிகளுக்கான சீரமைக்கப்பட்ட உடற்கல்வியும் நலக்கல்வியும் கலைத்திட்டத்தின் தர அடிப்படையில் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

இப்பாடநூலில் மொத்தம் 13 தொகுதிகள் உள்ளன. அவற்றுள் பத்துத் தொகுதிகள் உடற்கல்விக்காகவும் மூன்று தொகுதிகள் நலக்கல்விக்காகவும் ஒதுக்கப்பட்டுள்ளன.

இப்பாடநூலின் உள்ளடக்கம், மலேசியக் கல்வித் தத்துவத்தின் நோக்கங்களை அடையும் வகையில் நேர்த்தியாக உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும், இதில் Teaching Games for Understanding (TGfU) எனும் அணுகுமுறையைப் பின்பற்றி நடவடிக்கைகள் தரப்பட்டுள்ளன. இவை தமிழ்ப்பள்ளி மாணவர்கள் எளிதில் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய அளவில் அழகான படங்களுடனும் எளிமையான விளக்கங்களுடனும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. இது மாணவர்களின் மனம், உடல், சிந்தனை வளர்ச்சிக்குப் பெரிதும் உதவுவதோடு அவர்கள் தொடர்ந்து ஆரோக்கியமாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் இயங்க வழிவகுக்கின்றது.

ஆசிரியர்களுக்குக் கற்றல் கற்பித்தலில் உதவும் வகையில் ஒவ்வொரு நடவடிக்கையிலும் ஆசிரியர் குறிப்புகள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. மேலும், தலைப்பை ஒட்டிய கூடுதல் தகவலைப் பெற என்னை நுணுகுக என்ற நோக்குக் குறியீடும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. இவை ஆசிரியர்கள் இப்பாடத்தை நேர்த்தியாக நடத்துவதற்கும் பாடம் தொடர்பான மேல் விவரங்கள் பெறுவதற்கும் உறுதுணையாக இருக்கும். மேலும், ஒவ்வொரு பாட இறுதியிலும் கொடுக்கப்பட்டுள்ள பயிற்சிகள் மாணவர்களின் அடைவுநிலையை அறிந்துகொள்ள உதவும்.

பொதுவாக இப்பாடநூல் ஆசிரியர்களுக்கும் மாணவர்களுக்கும் பாடநூலாக மட்டும் இல்லாமல் உடற்கல்வி மற்றும் நலக்கல்வி தொடர்பான பொது அறிவைத் தரும் நூலாகவும் விளங்கும் என்பதில் சிறிதளவும் ஐயமில்லை.

ஆசிரியர்கள்.

பின்வரும் படவுருக்கள் இந்த உடற்கல்வியும் நலக்கல்வியும் நூலை எளிய முறையில் பயன்படுத்தத் துணை நிற்கும்.



### தலைப்பு

ஒவ்வொரு தலைப்பையும் குறிக்கும்.



### துணைத் தலைப்பு

கற்றல் தரத்தைக் குறிக்கும்.



### ஆசிரியர் குறிப்பு

கற்றல் தரம், ஆசிரியருக்கான குறிப்பைக் குறிக்கும்.



### உயர்நிலைச் சிந்தனை

மாணவரின் அறிவாற்றலைச் சோதிக்கும் சவால்மிக்க பயிற்சிகளைக் குறிக்கும்.



### வளப்படுத்துதல்

வளப்படுத்தும் சவால்மிக்குந்த நடவடிக்கையைக் குறிக்கிறது.

### திட்ப்படுத்துதல்

திட்ப்படுத்தும் நடவடிக்கையைக் குறிக்கிறது.



### பாதுகாப்பு

பாதுகாப்பு வழிமுறைகளைத் தெரிந்து கொள்ள உதவுகிறது.



### இணையத் தளம்

QR நோக்குக் குறியீடு



Available on the iPhone  
App Store

ANDROID APP ON  
Google play



ஒரு தலைப்பின் உள்ளடக்கத்திற்குத் தொடர்புடைய அகப்பக்கத்தைத் தேட மாணவர்களை ஊக்குவிக்கின்றது.

தொடர்புடைய தேடுபொருளைப் பயனீட்டாளர்கள் விரைவில் தேடி (QR) நோக்குக் குறியீடு துணை புரிகிறது.



ஜாப்பரைப் (ZAPPAR)  
பெறவும்

ANDROID APP ON  
Google play

Available on the iPhone  
App Store



இங்கு நோக்குக்

முன்சூட்டியே ஜாப்பர் (Zappar) எனும் செயலியைப் பதிவிறக்கம் செய்து இந்நோக்குக் குறியீட்டை அடையவும்.



AR  
நோக்குக் குறியீடு



தொகுதி

1

## அடிப்படைச் சீருடற் பயிற்சி

அடிப்படைச் சீருடற்பயிற்சி சமனித்தல், குதித்துத் தரை இறங்குதல், உருளுதல், தொங்குதல், ஊசலாடுதல் போன்ற நடவடிக்கைகளை உள்ளடக்கியதாகும். வாருங்கள், நாமும் அதனைச் செய்து பழகுவோம்.



நினைவில் கொள்க

அழுங்கு அழிந்துவரும் விலங்கினமாகும்  
அதைப் பாதுகாக்க வேண்டும்.





## சமனிப்போம்

நுனிக் காலைப் பிடித்து, ஒவ்வொரு அடியாக எடுத்து நடக்கப் பழகவும்.



பின்பாதம் என்  
உடலைச்  
சமன்நிலைப்படுத்தும்.

மாணவர்கள் பூராணைப் போல் ஊர்ந்து பழகினர். அவர்கள் மகிழ்வாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் இந்நடவடிக்கையினைச் செய்தனர்.



குழு 1

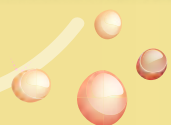
குழு 2



ஆரம்பம்

முடிவு

குறிப்பு : இவ்விளையாட்டைப் போட்டி முறையில் நடத்தவும்.



ஒரு பாதத்தில் சமனித்தல்



**வளய்படுத்துதல்**

இந்நடவடிக்கையைக் கால்களை முன்னோக்கியும் பின்னோக்கியும் பக்கவாட்டிலும் செய்து பார்க்கவும்.

முன்று பாதங்களில் சமனித்தல்



தலைகீழாகக் கைகளை ஊன்றிச் சமனித்தல்

கைகளைக் கொண்டு தலையை ஊன்றிச் சமனித்தல்



குறிப்பு : உடல் எடை மையப்புள்ளி கீழே வரும்போது கால்கள் சுலபமாக மேல் எழும்பும்.

**வளய்படுத்துதல்**

1. நிலையான அடித்தளம் பெற என்ன செய்ய வேண்டும்?
2. ஆதாரத்தளத்திற்கும் சமனித்தலுக்கும் உள்ள தொடர்பினைக் கலந்துரையாடுக.

ஆசிரியர் குறிப்பு (1.1.1) (1.1.2) (1.1.3) (2.1.1) (2.1.2) (5.2.4)

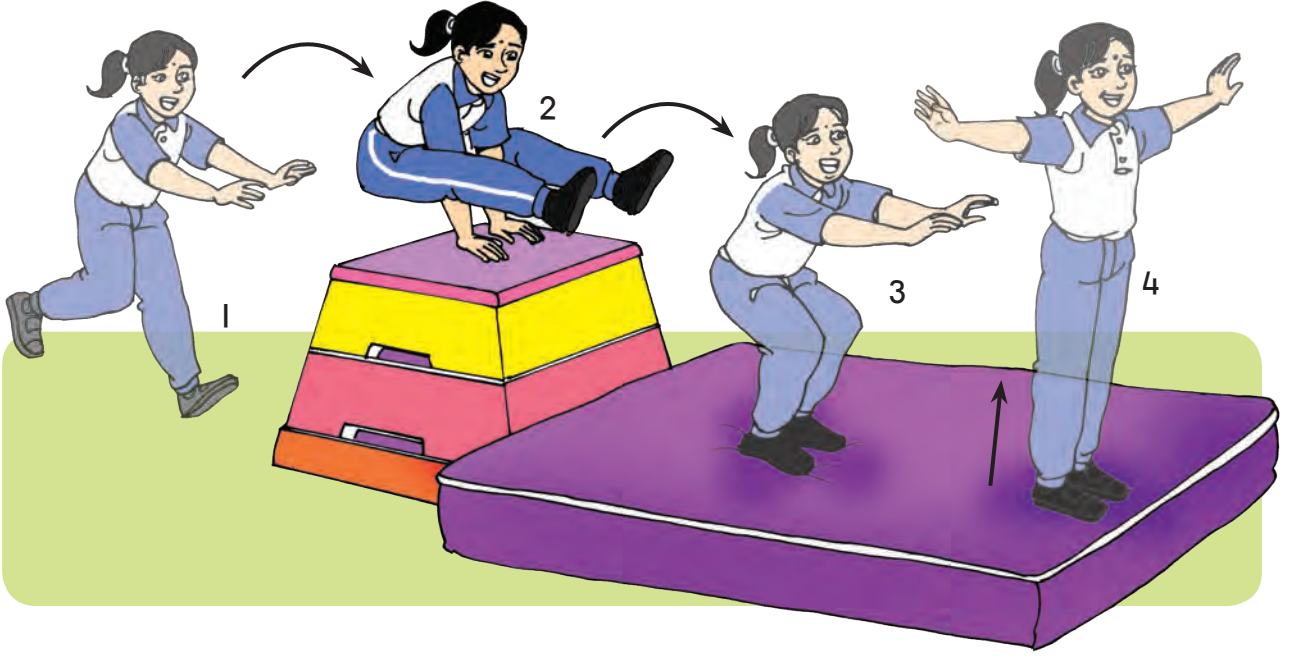
- ஆதாரத்தளத்திற்கும் உடல் எடை மையப் புள்ளிக்கும் உள்ள வேறுபாட்டினை விளக்கவும்.
- மாணவர்கள் பாதுகாப்பாக நடவடிக்கைகளைச் செய்ய உதவவும்.
- தலைகீழாகச் செய்யக்கூடிய நடவடிக்கைகளுக்கு ஆசிரியர் துணைபுரிதல் அவசியம்.



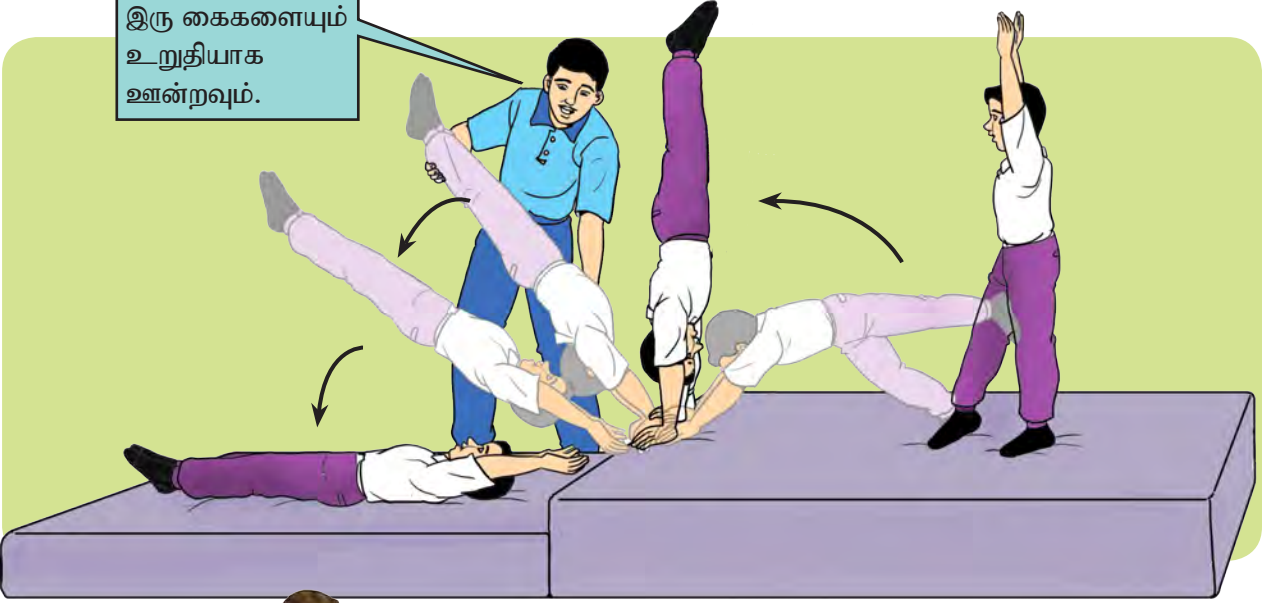


என் கையே எனது பலம்

உயர்வான இடத்தில் கைகளை ஊன்றி, தாழ்வான இடத்தில் தரையிறங்கவும்.



இரு கைகளையும்  
உறுதியாக  
ஊன்றவும்.



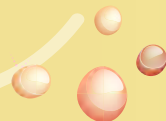
வளய்படுத்தல்

நீ மேற்கொண்ட நடவடிக்கையின் செய்முறையை விளக்கவும்.

(1.2.1) (2.2.1) (5.1.3)

ஆசிரியர் குறிப்பு

- இந்த நடவடிக்கையை ஆசிரியர் துணையுடன் செய்வதை வலியுறுத்தவும்.
- மாணவர்கள் உபயோகிக்கக்கூடிய உபகரணங்கள் பாதுகாப்பாக இருப்பதை உறுதி செய்யவும்.

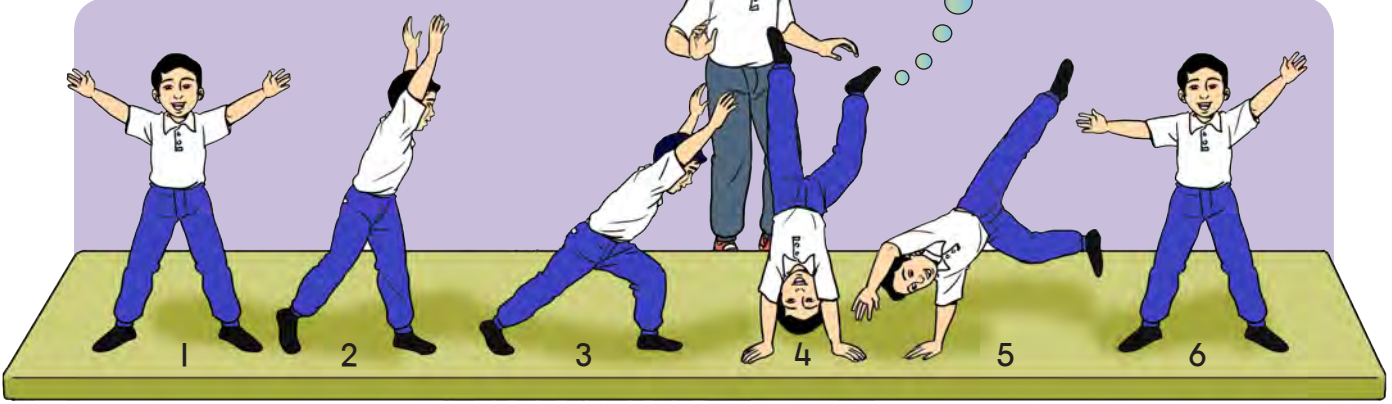




சுழன்று மகிழ்வோம், சுறுசுறுப்புடன் இருப்போம்.

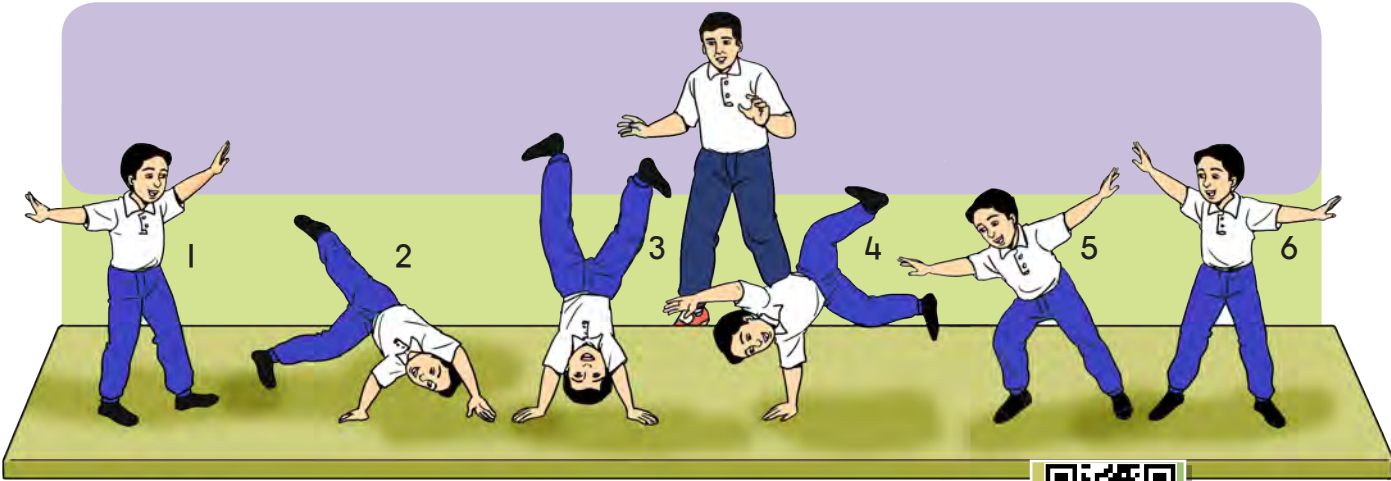
சக்கரம் போல் சுழல்வது, அடிப்படைத் திறன்களில் ஒன்றாகும். பரதன் சுழல்வதைப் பார்; நாமும் அதுபோல் செய்து பழகுவோம்.

உறுதியான கைகளும் உடலின் நெகிழ்வுத் தன்மையும் முழுமையான சுழற்சிக்குத் துணை புரியும்.



த க வ ல்

சுழலும் பொழுது, உடல் எடை மையப் பகுதி மாறுபடும்.



என்னை நுணுக்குக



ஆசிரியர் குறிப்பு

(1.3.1) (2.3.1) (5.2.3)

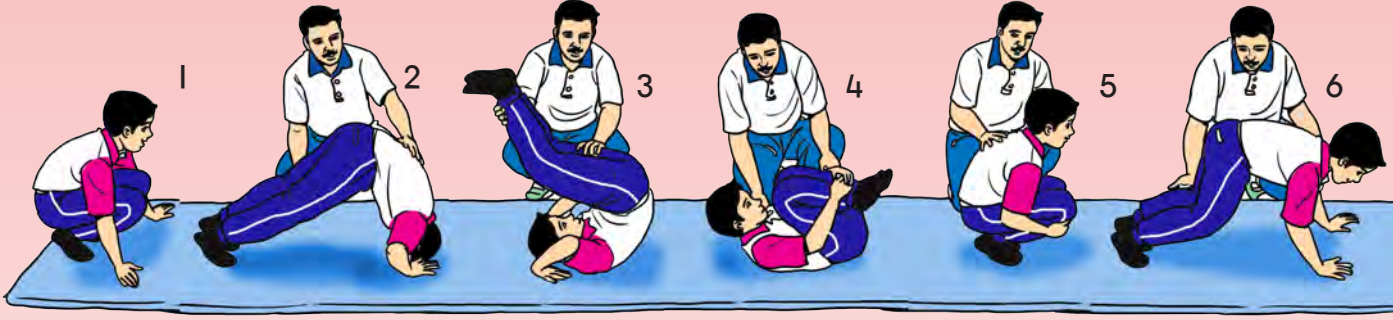
- சுழலும்போது கைகள் நேராகவும் உறுதியாகவும் இருக்க வேண்டும்.
- இந்நடவடிக்கையை நண்பர், ஆசிரியர் துணையுடன் மேற்கொள்ளவும்.



## என்னால் முடியும்

முன்னோக்கிச் சுழலுதலையும் பின்னோக்கிச் சுழலுதலையும் அறிந்து கொள்வதால், ஏதாவது ஆபத்து அவசர வேளைகளில் விழ நேர்ந்தால், காயம் ஏற்படுவதிலிருந்து நம்மைத் தற்காத்துக் கொள்ளலாம்.

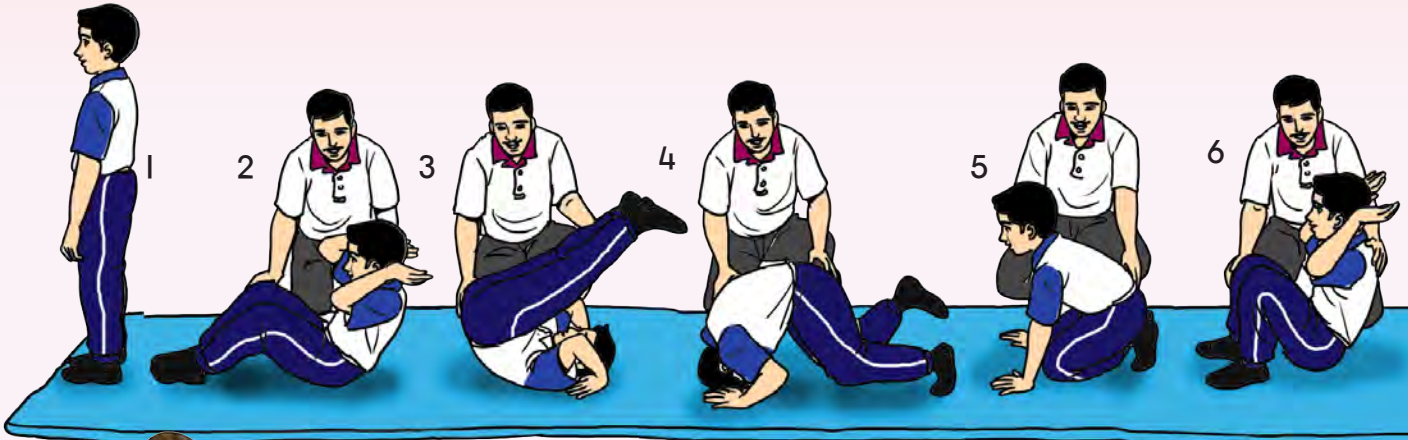
### முன்னோக்கித் தொடர்ந்து உருளுதல்



### பின்னோக்கித் தொடர்ந்து உருளுதல்

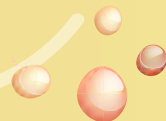


என்னை நுணுகுக



## வளப்படுத்துதல்

1. உடல் எடை மையப் பகுதியின் மாற்றத்தையொட்டிக் கலந்துரையாடவும்.



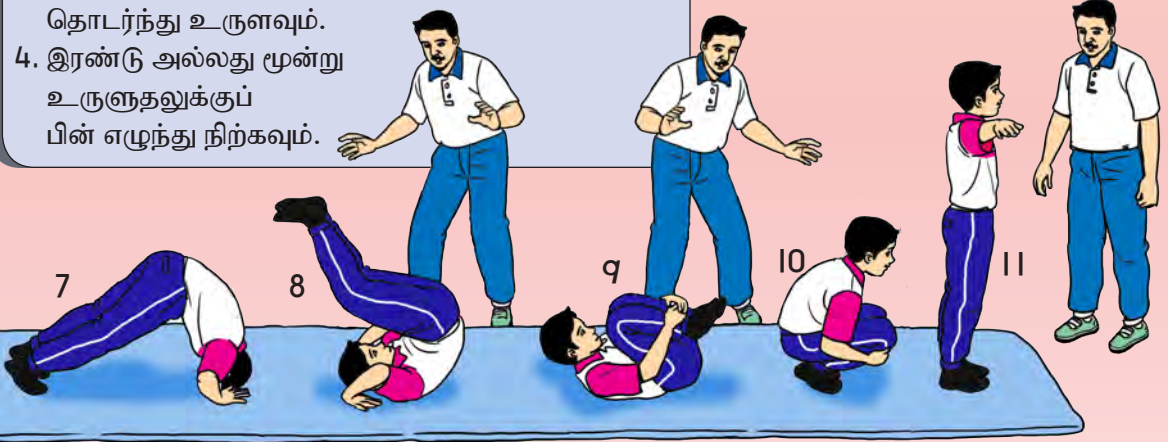
கட்டளை:

(முன்னோக்கித் தொடர்ந்து உருளுதல்)

1. கைகளை ஊன்றி, நுனிக்காலில் உட்காரவும்.
2. தலையைக் கீழே கொண்டு வந்து, முன்னோக்கி உருளவும். உடலைச் சமநிலைப்படுத்தவும்.
3. மீண்டும் நுனிக்காலில் உட்கார்ந்து, தொடர்ந்து உருளவும்.
4. இரண்டு அல்லது மூன்று உருளுதலுக்குப் பின் எழுந்து நிற்கவும்.



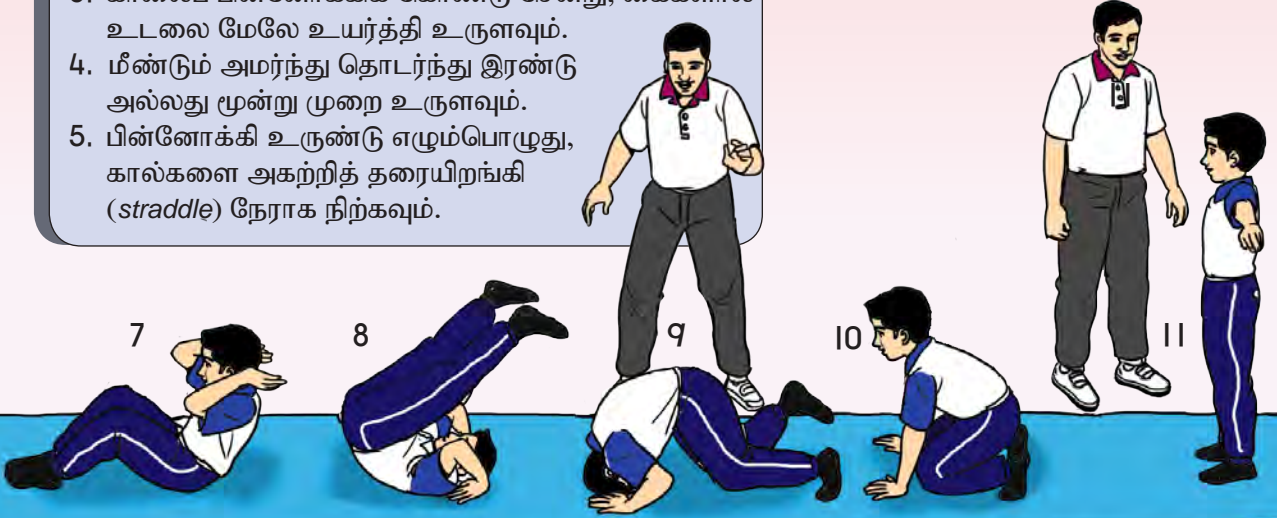
என்னை நுணுகுக



கட்டளை:

(பின்னோக்கித் தொடர்ந்து உருளுதல்)

1. உடலைத் தளர்த்தி, முட்டியை மடக்கி உட்காரவும்.
2. தோள் பகுதியையும் இரு உள்ளங்கைகளையும் தரையில் ஊன்றி உடலை உயர்த்தவும்.
3. காலைப் பின்னோக்கிக் கொண்டு சென்று, கைகளால் உடலை மேலே உயர்த்தி உருளவும்.
4. மீண்டும் அமர்ந்து தொடர்ந்து இரண்டு அல்லது மூன்று முறை உருளவும்.
5. பின்னோக்கி உருண்டு எழும்பொழுது, கால்களை அகற்றித் தரையிறங்கி (straddle) நேராக நிற்கவும்.



ஆசிரியர் குறிப்பு

(1.3.2) (1.3.3) (2.3.1) (5.1.4)

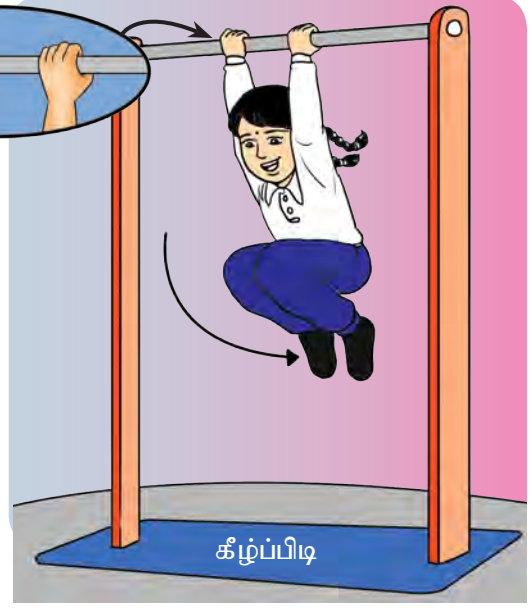
- நடவடிக்கைகளை ஆரம்பிக்கும்முன் கட்டளையை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.
- மாணவர்கள் நடவடிக்கைகளைப் பாதுகாப்பாகச் செய்யத் துணை புரியவும்.
- இந்நடவடிக்கையினைச் செய்யும்முன் வெதுப்பல், தசைநீள் பயிற்சிகளைச் செய்யவும்.





## குரங்குபோல் தொங்குவோம்

கழியைப் பிடித்துத் தொங்கும் திறனில் மூவகை உள்ளன. அவை முறையே மேல்பிடி, கீழ்ப்பிடி, மாற்றுப்பிடி ஆகும்.



### தகவல்

- மேல்பிடி - முன் பக்கமாக ஆட உதவும்.
- கீழ்ப்பிடி - பின்பக்கமாக ஆட உதவும்.
- மாற்றுப்பிடி - உடல் நிலையை மாற்ற உதவும், வலது இடது பக்கமாக ஆட உதவும்.



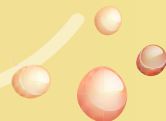
## வளப்படுத்துதல்

கழியின் சுற்றளவுக்கும் பிடித்தலுக்கும் உள்ள தொடர்பினைக் கலந்துரையாடவும்.

### ஆசிரியர் குறிப்பு

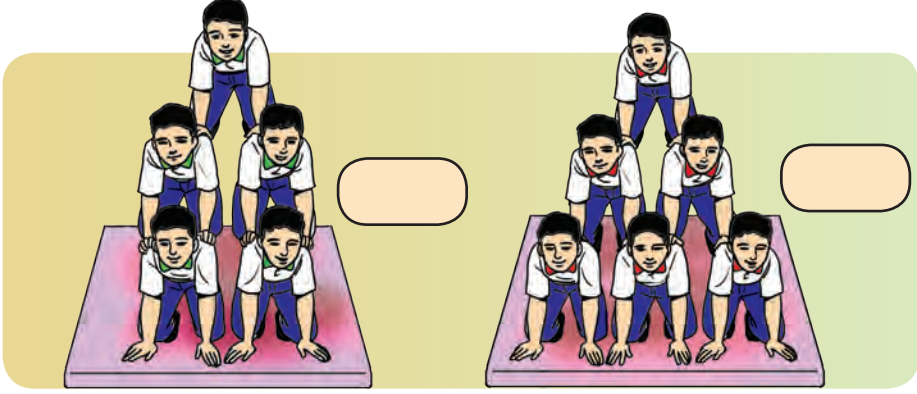
(1.4.1) (2.4.1) (5.1.3)

- மாணவர்கள் உபயோகிக்கக்கூடிய உருளை இரும்பு துருப்பிடிக்காமல் இருக்க வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்தவும்.



## பயிற்சி

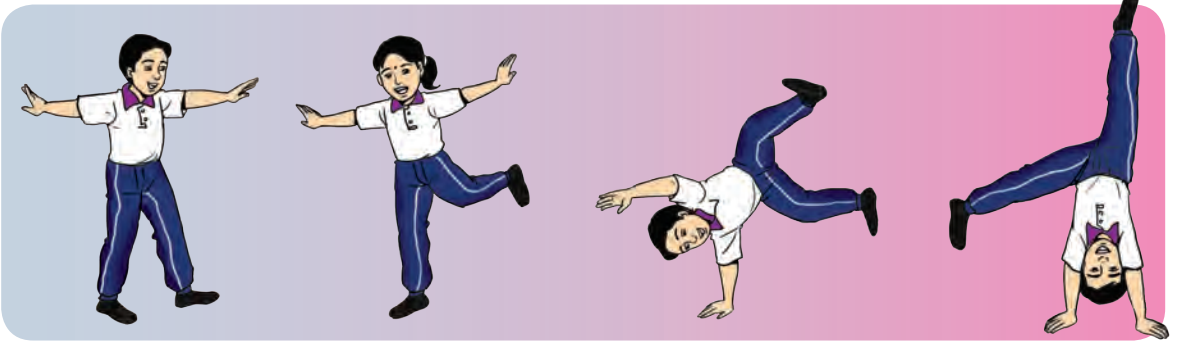
1. கீழ்க்காணும் நடவடிக்கையில் அதிக நேரம் நிலையாக நிற்கக்கூடிய குழுவிற்கு (✓) என அடையாளமிடுக. காரணம் எழுதுக.



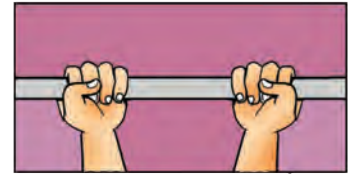
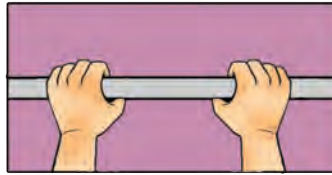
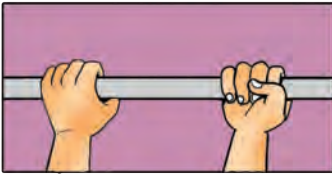
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. கீழ்க்காணும் படங்களில் உடல் எடை மையப் புள்ளியை அடையாளமிடுக.



3. பிடி முறையை எழுதுக.



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





தொகுதி

2

## இசையுடன் இயங்குவோம்

நேரு தமிழ்ப்பள்ளியில் உடற்கல்வி வாரத்தை முன்னிட்டு, படைப்பாற்றல் இயக்கப் போட்டி நடைபெற்றது. அதில் நான்காம் ஆண்டு மாணவர்கள் வேலை இயல்பு பின்னணியிலான தாள இயக்கத்தை உருவாக்கிப் படைத்தனர்.

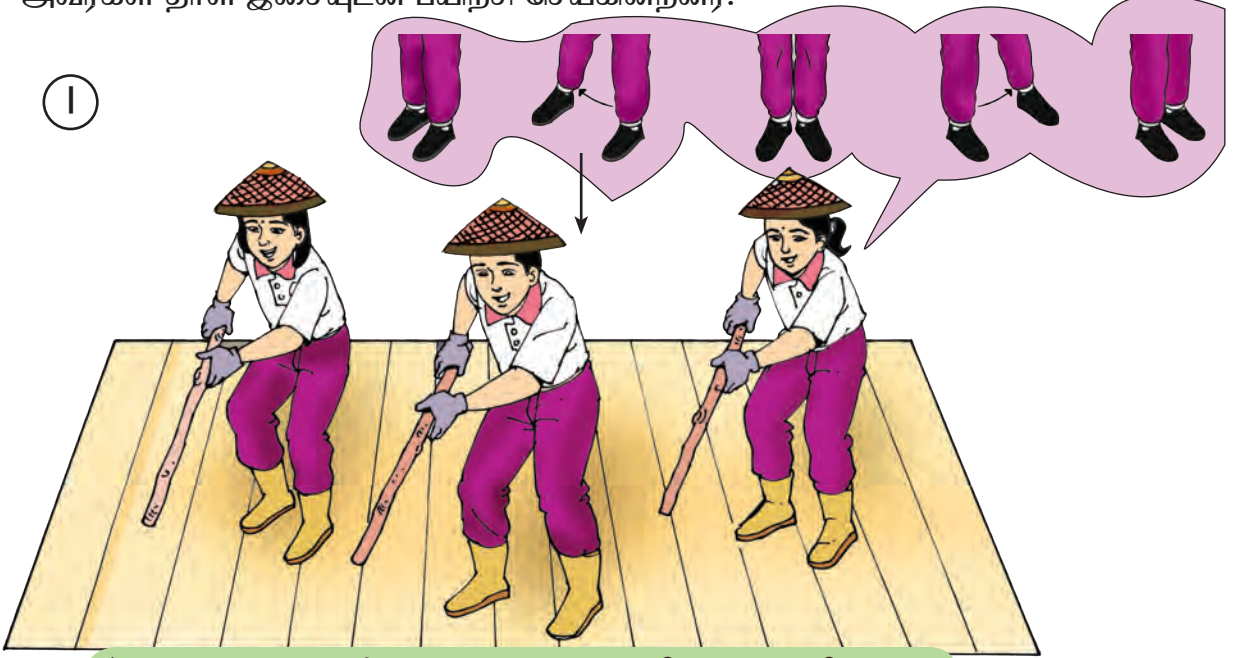




## உழவர் வாழ்க்கை

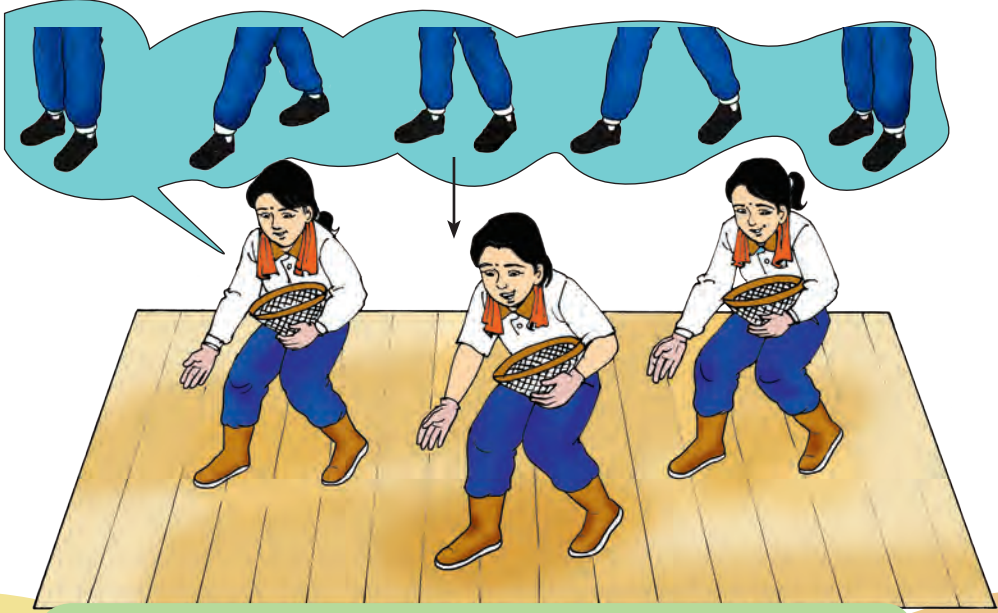
மேரியும் அவளது நண்பர்களும் ஆசிரியரின் ஒத்துழைப்போடு கருப்பொருளை அடிப்படையாகக் கொண்டு படைப்பு இயக்கம் ஒன்றை உருவாக்கினர். அதை அவர்கள் தாள இசையுடன் பயிற்சி செய்கின்றனர்.

1



'ஸ்தெப் குலோஸ்' (step close) முறையில் தாளத்திற்கேற்ப வலது, இடது புறமாகச் சென்று மண்ணைக் கொத்துதல்

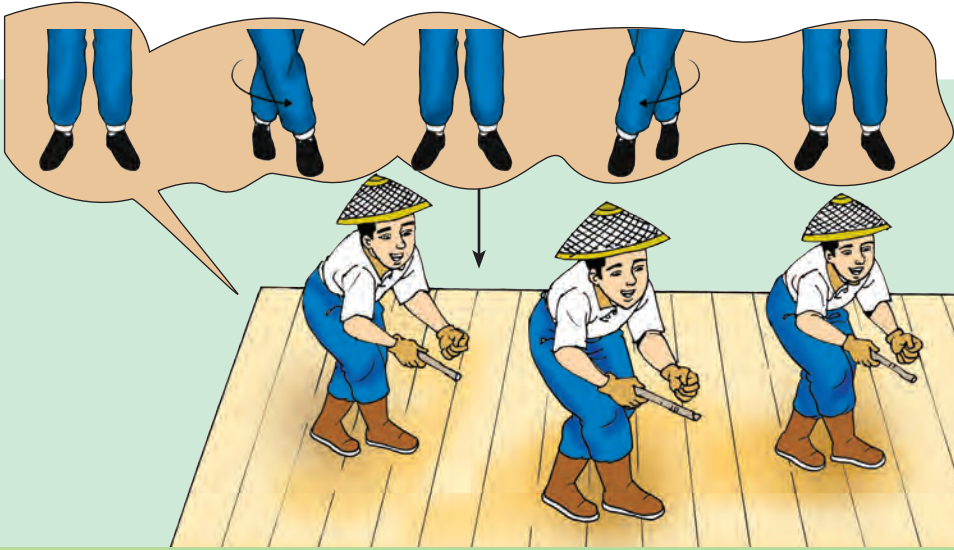
2



'போல்கா' (polka) முறையில் தாளத்திற்கேற்ப முன்னால் வந்து நெல்மணிகளைத் தூவுதல்

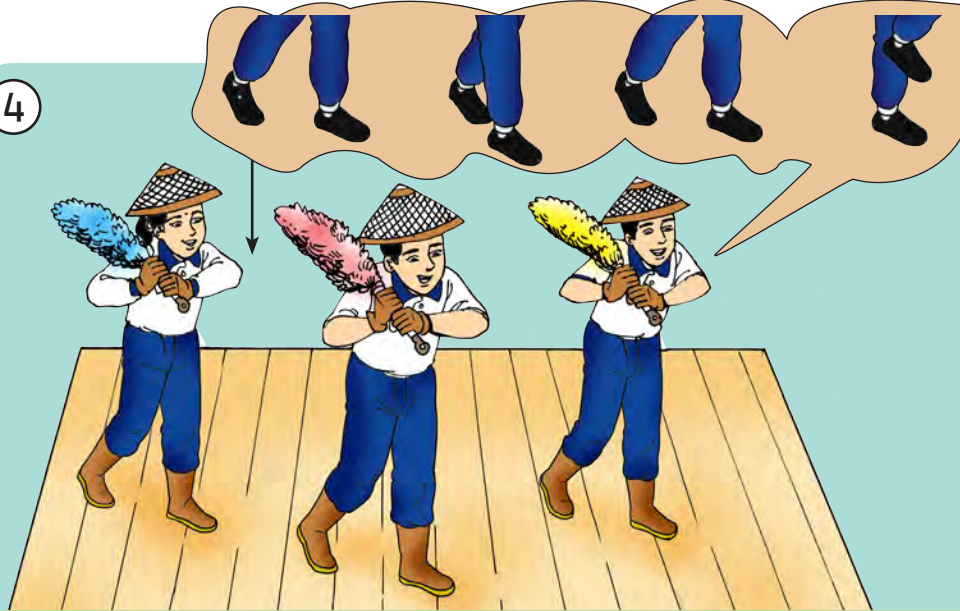


3



‘கிரேப்வைன்’ (grapevine) முறையில் தாளத்திற்கேற்ப இடதுபுறமாகவும் வலதுபுறமாகவும் நகர்ந்து நெற்பயிரை அறுவடை செய்தல்

4



தாளத்திற்கேற்ப ‘ஷோட்டிஷ்’ (schottische) முறையில் கதிர் அடித்தல்



### வளய்படுத்தல்

வேறு கருப்பொருளைக் கொண்ட படைப்பு இயக்கங்களை உருவாக்கவும்.

### இணையத்தளம்



இணையத்தின்வழி ‘grapevine’, ‘polka’, ‘schottische’, ‘step-close’ ஆகிய இயக்கங்களைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்க.

### ஆசிரியர் குறிப்பு

(1.5.1) (1.5.2) (2.5.1) (5.2.2) (5.4.3)

- மாணவர்கள் கருப்பொருளுக்கேற்ப இயக்கங்களைச் சுயமாக உருவாக்கி அதனைத் தேர்ந்தெடுத்த காரணத்தைக் கூறச் செய்யவும்.
- மாணவர்கள் தங்களது படைப்புக்கு ஏற்ற உடைகளையும் உபகரணங்களையும் பயன்படுத்த ஊக்குவிக்கவும்.

## பயிற்சி

1. கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள பாடலைப் பாடிக் கொண்டு அதற்கேற்ற படைப்பு இயக்கங்களைச் செய்து காட்டுக.

Kalau Rasa Gembira - என்ற பாடலின் மெட்டைப் பின்பற்றவும்.

ஒன்றாய்ச் சேர்ந்து சந்தோசமாய் மண்ணைக் கொத்து 2x  
ஒன்றாய்ச் சேர்ந்து சந்தோசமாய், குழுவாக இணைந்து  
ஒன்றாய்ச் சேர்ந்து சந்தோசமாய், மண்ணைக் கொத்து

அ. நாற்று நடு

ஆ. களை எடு

இ. உரம் இடு

ஈ. பயிர் அறு

உ. கதிர் அடி

ஊ. மூட்டைக் கட்டு





தொகுதி

3

## தாக்குதல்சார் விளையாட்டுகள்

தாக்குதல்சார் விளையாட்டின் முக்கிய நோக்கம் எதிரணியின் எல்லைக்குள் புகுந்து தாக்குதல் நடத்தி, புள்ளிகள் பெறுதலும் தாக்கப்படும்போது எதிரணியினரைத் தடுப்பதுவும் ஆகும். இவ்விளையாட்டில் மாணவர்கள் தாக்குதல்சார் விளையாட்டின் அடிப்படைத் திறன்களை அடைவதோடு நற்பண்புகளையும் அமல்படுத்துவர்.

ஒடி விளையாடு பாப்பா - நீ  
ஓய்ந்திருக்க லாகாது பாப்பா...  
கூடி விளையாடு பாப்பா - ஒரு  
குழந்தையை வையாதே பாப்பா...

காலை எழுந்தவுடன் படிப்பு - பின்பு  
கனிவு கொடுக்கும் நல்ல பாட்டு;  
மாலை முழுதும் விளையாட்டு - என்று  
வழக்கப் படுத்திக்கொள்ளு பாப்பா!

சின்னஞ் சிறுகருவி போலே - நீ  
திரிந்து பறந்துவா பாப்பா...  
வண்ணப் பறவைகளைக் கண்டு - நீ  
மனதில் மகிழ்ச்சிகொள்ளு பாப்பா!

ஒடி விளையாடு பாப்பா - நீ  
ஓய்ந்திருக்க லாகாது பாப்பா...  
கூடி விளையாடு பாப்பா - ஒரு  
குழந்தையை வையாதே பாப்பா...

பாடல் வரிகள் - மகாகவி சுப்ரமணிய பாரதியார்



மேற்கண்ட  
விளையாட்டுகளில்  
உனக்குப் பிடித்த  
விளையாட்டு எது? ஏன்?



என்னை நுணுகுக



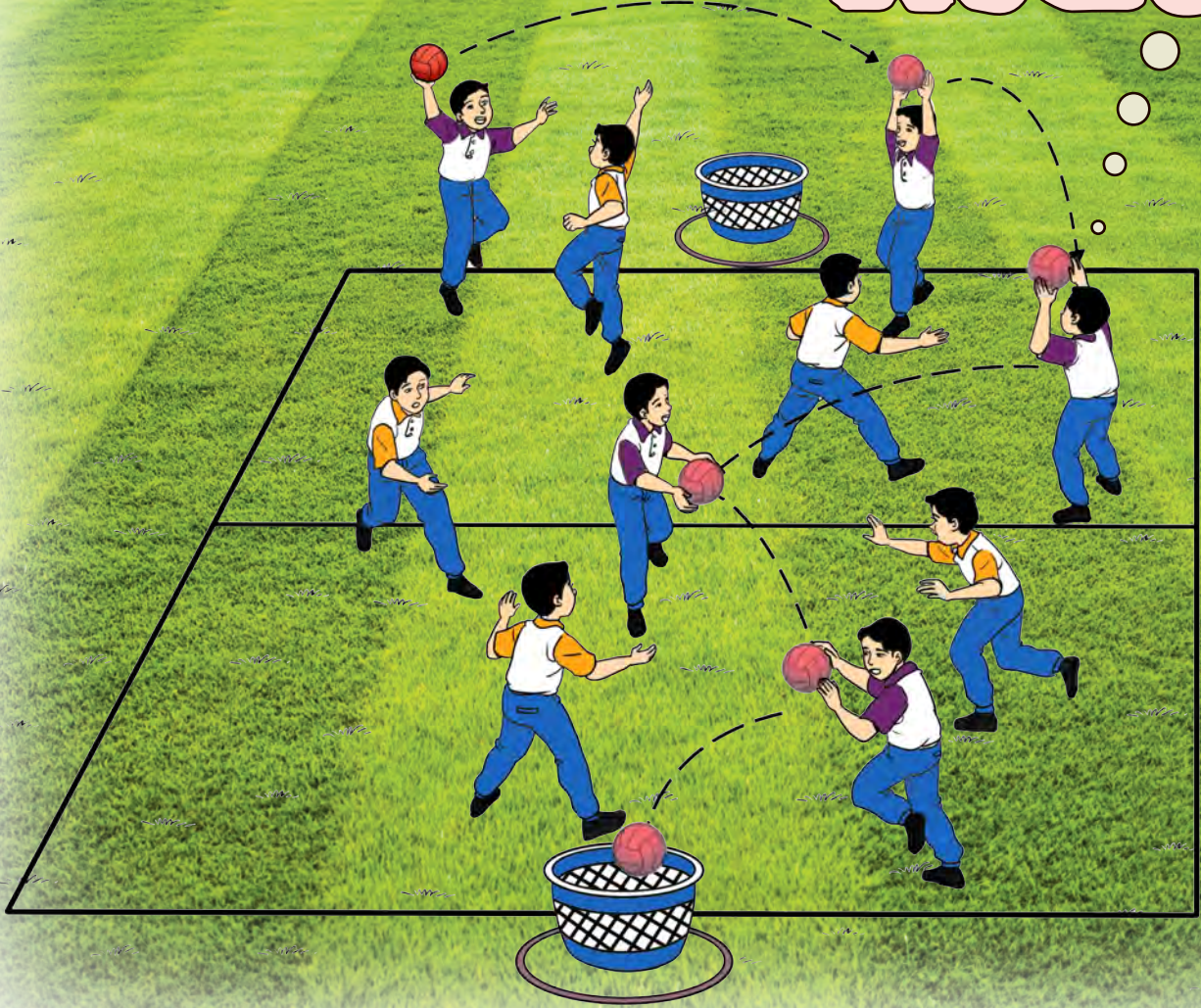


மகிழ்வுடன் விளையாடுவோம்; களிப்புடன் இருப்போம்.

பல்வேறு தூரத்திலும் திசைகளிலும் பந்தை அனுப்பி இலாவகமாகப் பெறுதல்.

1 கைவீச்சுப் பந்து விளையாட்டு

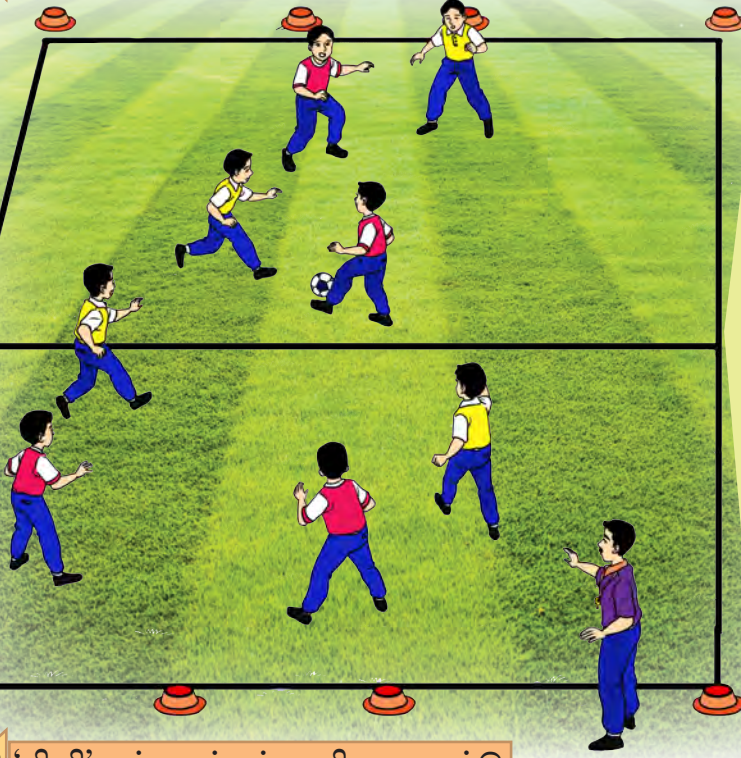
சரியான இடத்தை நோக்கி ஓடி, பந்தைப் பெற வேண்டும்.



தகவல்

- பந்தைத் தூரமாக வீச அதிக சக்தி தேவை.
- மேல் நோக்கிப் பந்தை வீசினால், பந்து அதிக தூரம் செல்லும்.
- வேகமாக வரும் பந்தைப் பெறும் பொழுது, சக்தியை ஈர்த்தல் அவசியம்.
- கைவீச்சுப் பந்து விளையாட்டில், மாணவர்கள் பந்தைப் பெறும்போது ஒரு கையில் பிடிப்பதைத் தவிர்த்து, இரு கைகளாலும் பிடிப்பதை வலியுறுத்தவும்.

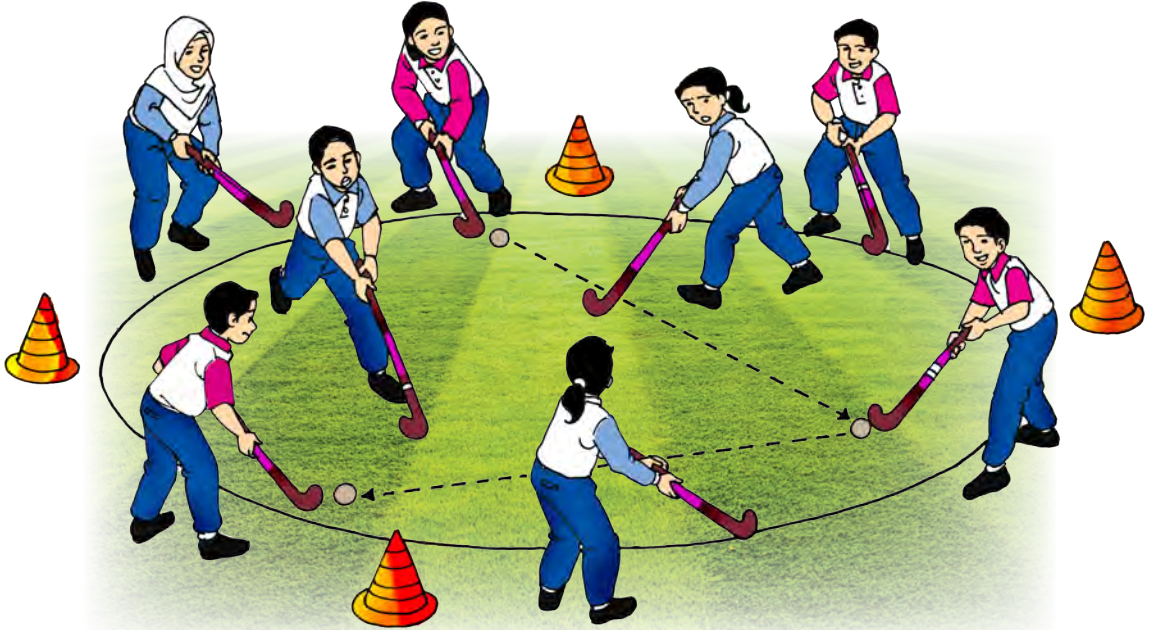
## 2 'மினி' காற்பந்து விளையாட்டு



### விதிமுறைகள்

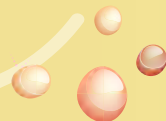
- குழுவில் நால்வர்
- ஆட்டத்தைத் தொடங்கும் குழுவினர் சக நண்பருக்குச் சரியாகப் பந்தை அனுப்புவர்.
- எதிரணியினர் பந்தைத் தட்டிப் பறிக்க வேண்டும்.
- தட்டிப் பறித்த பந்தைத் தமது குழுவினருக்கு அனுப்ப வேண்டும்.
- சரியாக அனுப்பும் ஒவ்வொரு முறைக்கும் புள்ளிகள் வழங்கப்படும்.
- அதிக புள்ளிகள் பெற்ற குழுவினர் வெற்றியாளர்.

## 3 'மினி' மட்டைப் பந்து விளையாட்டு



ஆசிரியர் குறிப்பு (1.6.1) (1.6.2) (2.6.1) (2.6.2) (5.4.1)

- பந்தைப் பெறும்போது சக்தியை ஈர்த்தல் அவசியம். ஏன் என்பதைக் கலந்துரையாடவும்.





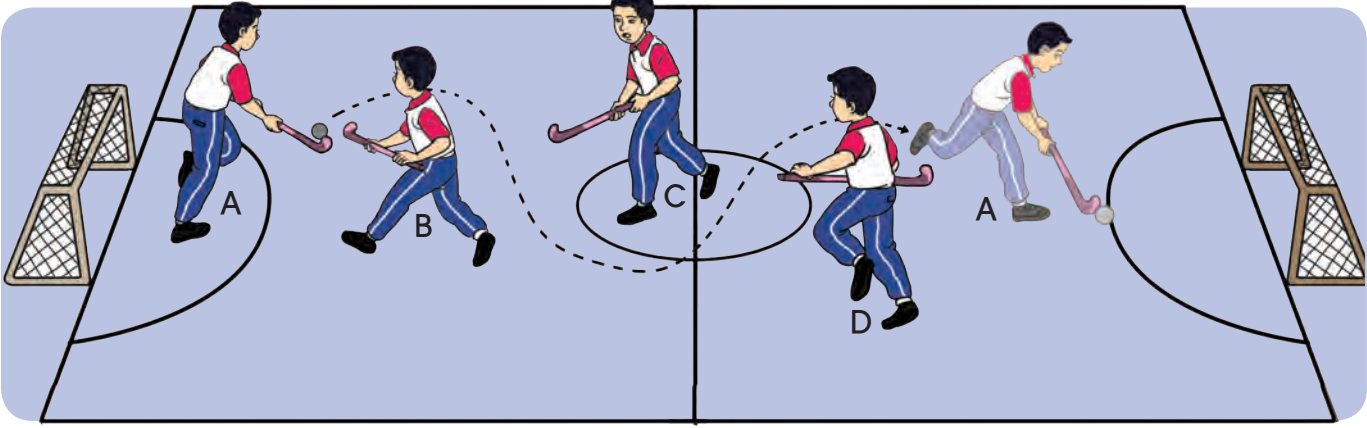
எளிதாய்க் கடத்துவேன்; எதிரியை வெல்வேன்.

எதிரணியை ஏமாற்றிப் பந்தைக் கடத்திச் சென்று எதிரணியின் வலைக்குள் புகுத்துவது சிறந்த திறனாகும். அத்தோடு விளையாட்டையும் தம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்க முடியும்.

திறன் அடிப்படைப் பயிற்சி



திறனை ஆட்கொள்ளும் பயிற்சி



த க வ ல்

- ஹாக்கி மட்டையோடு பந்தை நெருக்கமாகக் கொண்டு சென்றால் பந்து விளையாட்டாளரின் கட்டுப்பாட்டுக்குள் இருக்கும்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

(1.6.3) (2.6.3) (5.2.2)

- மாணவர்கள் இத்திறன்களை நம்பிக்கையுடன் செய்ய ஊக்குவிக்கவும்.
- மாணவர்கள் பந்தைக் கடத்தும்போது சரியான இடைவெளி தேவை என்பதை வலியுறுத்தவும்.

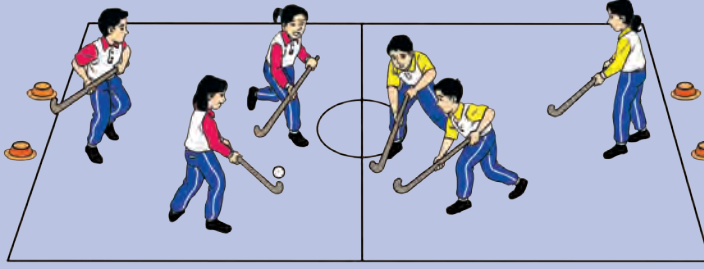






## நிழலாய்த் தொடர்வோம்; தடையை உடைப்போம்.

எதிரணியை நிழலாய்த் தொடர்ந்து, பந்தை அனுப்பும் திசையைக் கணித்துத் தடுக்கும் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளவும்.



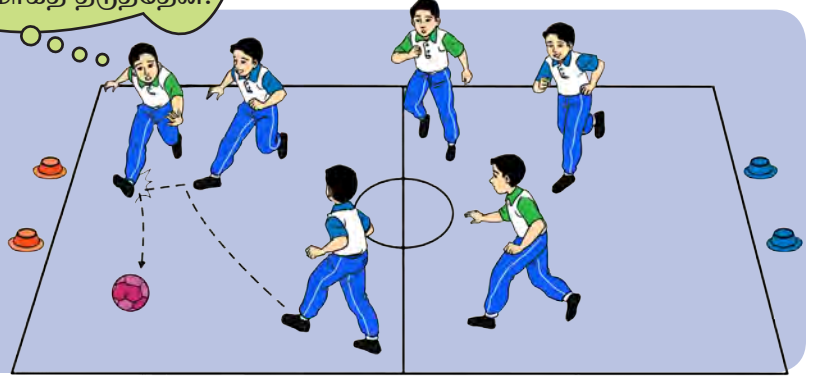
### 'மினி' ஹாக்கி

- பந்தை எடுத்துச் செல்லும் நண்பரைப் பின்தொடர்ந்து தடுக்க வேண்டும்.
- கூம்புகளுக்கிடையே கோல் புகுத்த முயற்சிக்கவும்.

நான் பந்தை வெற்றிகரமாகத் தடுத்தேன்.

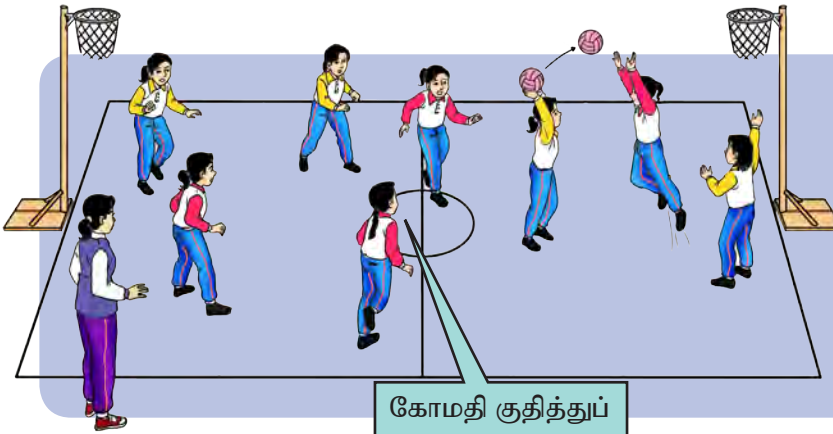
### 'மினி' காற்பந்து

- ஒரு குழுவில் மூவர்.
- பந்தை எடுத்துச் செல்லும் நண்பரைப் பின்தொடர்ந்து கோல் புகுத்த விடாமல் தடுக்க வேண்டும்.



### 'மினி' வலைப்பந்து

- ஒரு குழுவில் நால்வர் எதிரணியினரின் எல்லைக்குள் புகுந்து கோல் புகுத்த முயற்சிப்பர்.
- தற்காப்பு ஆட்டக்காரர்கள் பந்தைத் தடுப்பர்.



கோமதி குதித்துப் பந்தைத் தடு.

### ஆசிரியர் குறிப்பு

(1.6.4) (2.6.4) (5.3.2)

- ஆசிரியர், மாணவர்களின் திறனுக்கு ஏற்ப விளையாட்டு விதிமுறைகளை மாற்றிக் கொள்ளவும்.
- மாணவர்களின் குறைநிறைகளை ஏற்றுக்கொள்ள வலியுறுத்தவும்.





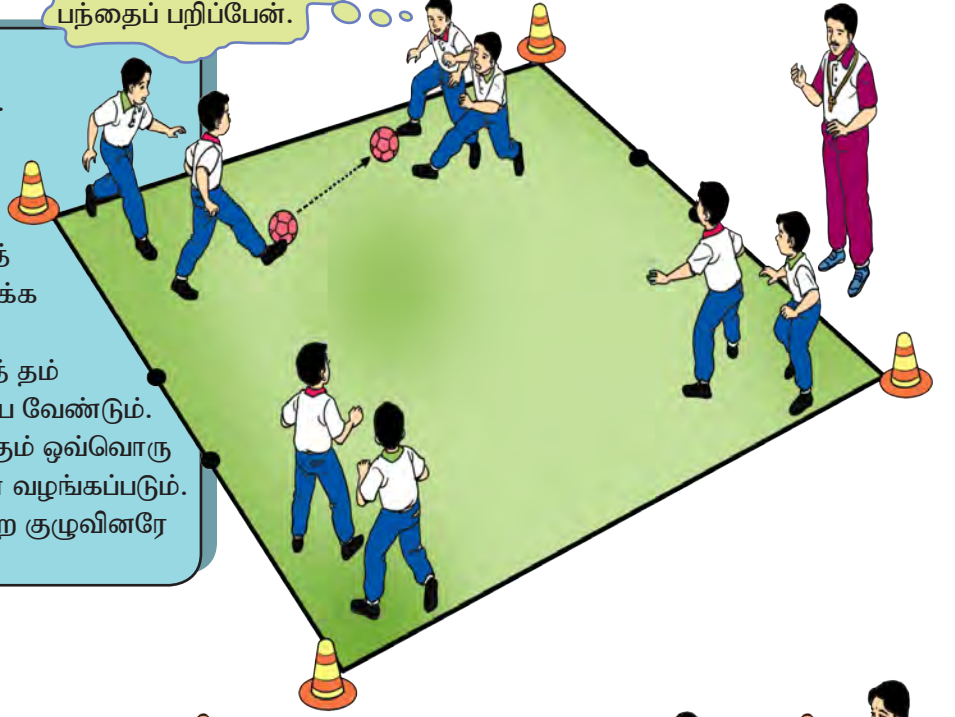
பந்தைப் பறிப்பேன்; பாராட்டைப் பெறுவேன்.

பந்தைப் பறித்து, தன் வசப்படுத்திக் கொள்வதால், எதிரணியின் தாக்குதலை முறியடிக்கலாம்.

சரியான சந்தர்ப்பத்தில் பந்தைப் பறிப்பேன்.

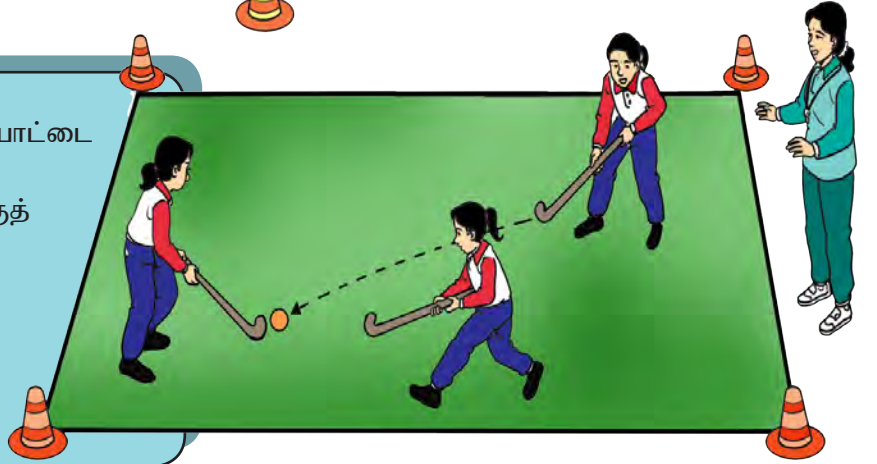
### விதிமுறைகள்

1. ஒரு குழுவில் நால்வர்.
2. பந்தைச் சக மாணவர்களுக்கு அனுப்ப வேண்டும்.
3. எதிரணியினர் பந்தைத் தட்டிப் பறிக்க முயற்சிக்க வேண்டும்.
4. தட்டிப் பறித்த பந்தைத் தம் குழுவினருக்கு அனுப்ப வேண்டும்.
5. பந்தைத் தட்டிப் பறிக்கும் ஒவ்வொரு முறைக்கும் புள்ளிகள் வழங்கப்படும்.
6. அதிக புள்ளிகள் பெற்ற குழுவினரே வெற்றியாளர்கள்.



### விதிமுறைகள்

1. 3 மாணவர்கள் இவ்விளையாட்டை விளையாடுவர்.
2. ஒருவர் பந்தை மற்றவருக்குத் தட்டுவர்.
3. நடுவில் உள்ளவர் தட்டிப் பறிக்க முயற்சி செய்வார்.
4. பந்தைப் பறித்து விட்டால் இடம் மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.



### தகவல்

- மாணவர்கள் பந்தைப் பறிக்கச் சரியான சந்தர்ப்பத்தையும் சூழலையும் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.



ஆசிரியர் குறிப்பு

(1.6.5) (1.6.6) (2.6.5) (5.2.3)

- மாணவர்கள் கொடுக்கப்பட்ட இடத்திற்குள் விளையாட வேண்டும்.
- பந்தைப் பறிக்கும்போது, உடல்கள் மோத வாய்ப்புண்டு. ஆக, மாணவர்கள் பாதுகாப்பாக விளையாடுவதை வலியுறுத்தவும்.



## வலைக்குள் பந்தைப் புகுத்துவேன்

கீழ்க்காணும் விளையாட்டுகளைக் கவனி. அவர்களைப்போல் விளையாடிப் பழகு.



கோல்  
புகுத்தும்  
திறன்கள்

ஆசிரியர் குறிப்பு

(1.6.7) (2.6.6) (5.4.2)



- மாணவர்கள் எதிரணியை ஏமாற்றி வலைக்குள் பந்தைப் புகுத்துவதை வலியுறுத்தவும்.
- மாணவர்கள் பயன்படுத்தும் உபகரணங்கள் பாதுகாப்பாக இருப்பதை உறுதி செய்யவும்.



1. தாக்குதல்சார் விளையாட்டுகளைப் பட்டியலிடவும்.

அ. \_\_\_\_\_

ஆ. \_\_\_\_\_

இ. \_\_\_\_\_

ஈ. \_\_\_\_\_

2. தாக்குதல் பிரிவில், உனக்குத் தெரிந்த மூன்று திறன்களைக் குறிப்பிடவும்.

அ. \_\_\_\_\_

ஆ. \_\_\_\_\_

இ. \_\_\_\_\_

3. கீழ்க்காணும் கேள்விகளுக்குச் சரி (✓) அல்லது பிழை (X) என்று குறியிடவும்.

தூரத்தில் உள்ள உன் நண்பனுக்குப் பந்தை வீச அதிக சக்தி தேவைப்படுகிறது.

பந்து நம்மை நோக்கி வீசப்படும்போது நாம் கவனம் செலுத்த வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

ஹாக்கி மட்டையோடு பந்தையும் நெருக்கமாகக் கொண்டு செல்வதால் பந்து நம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் இருக்கும்.

பந்தைப் பறிக்க முயற்சிக்கும்போது, நாம் எதிரணியை முந்திச் செல்வது அவசியமில்லை.

மாணவர்கள் பந்தைக் கடத்தும்போது, சரியான இடைவெளி மற்றும் நேரத்தை ஆட்கொள்வது அவசியம்.

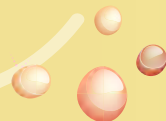


தொகுதி

4

## வலைசார் விளையாட்டுகள்

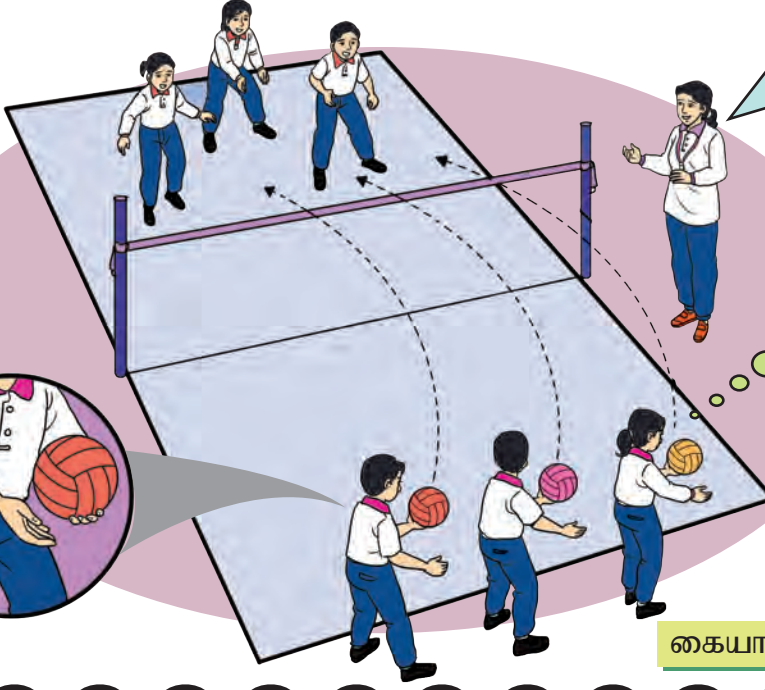
கீழே காணப்படும் படங்களைப் பார். கருத்தைக் கூறுக.





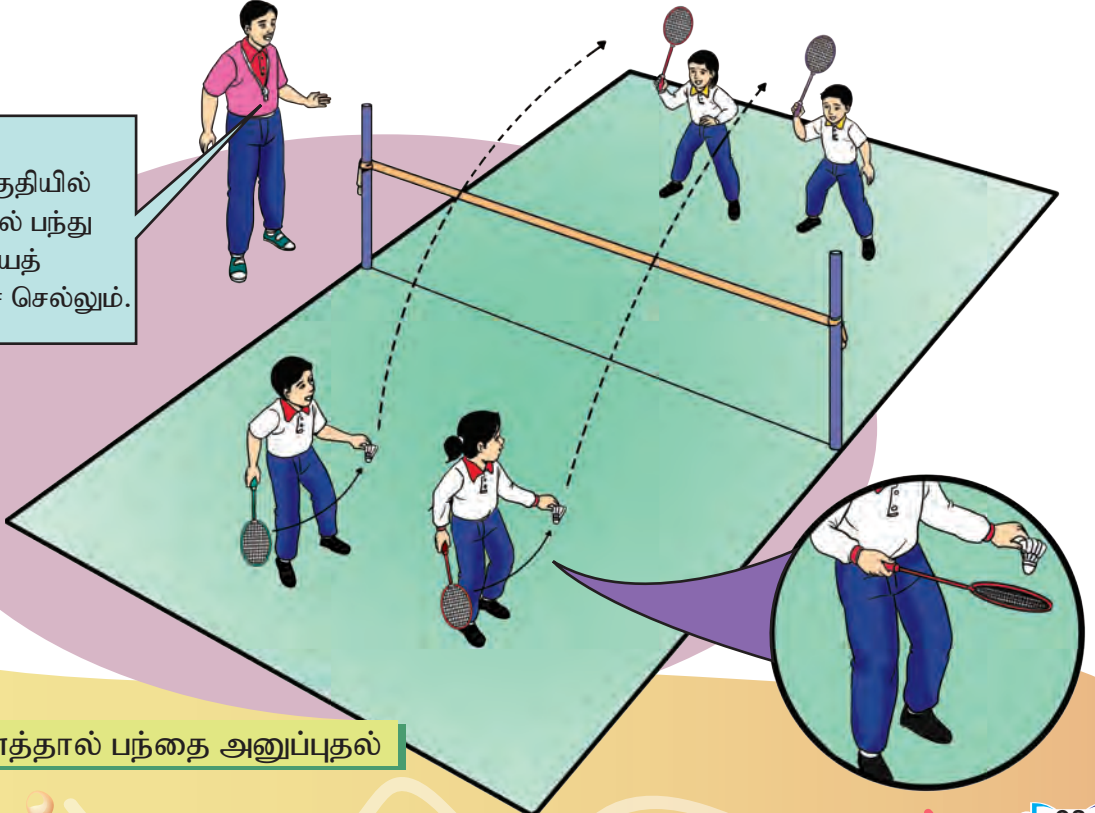
## பந்தைச் சரியாக அனுப்புவோம்

வாருங்கள் கை, கால், உபகரணங்கள் ஆகியவற்றைக் கொண்டு ஆட்டத்தைத் தொடக்கி வலையைத் தாண்டிப் பந்தை அனுப்புவோம்.



கையால் பந்தை அனுப்புதல்

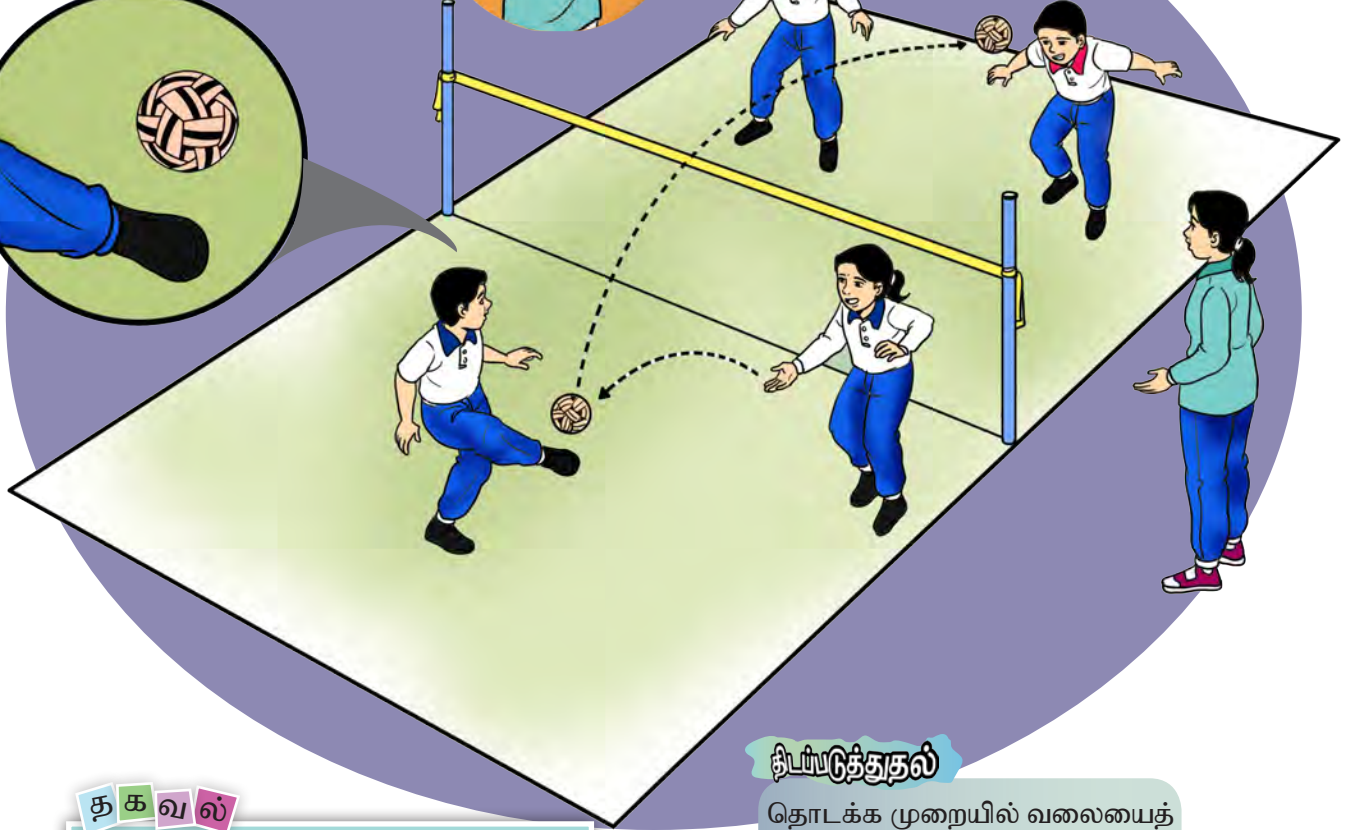
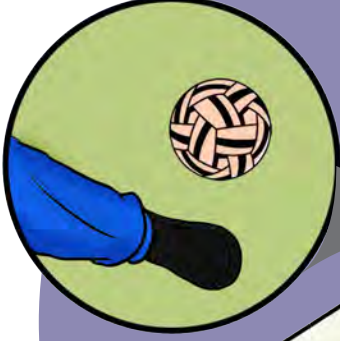
சரியான தொடுபகுதியில் அடித்தால் பந்து வலையைத் தாண்டிச் செல்லும்.



உபகரணத்தால் பந்தை அனுப்புதல்

## காலால் பந்தை அனுப்புதல்

சரியான தொடுபகுதியில் காலால் தட்டினால் பந்து வலையைத் தாண்டிச் செல்லும்.



### த க வ ல்

வலைசார் விளையாட்டில், விளையாட்டாளர் பந்தை எதிரணியின் எல்லைக்குள் அனுப்ப வேண்டும். எதிரணியினர் அந்தப் பந்தைத் திரும்ப அனுப்பத் தவறினால் ஆட்டத்தைத் தொடங்கிய குழுவிற்குப் புள்ளிகள் வழங்கப்படும்.

### தீய்ப்படுத்தல்

தொடக்க முறையில் வலையைத் தாண்டிப் பந்தை அனுப்பும் வேறு விளையாட்டுகளைக் கூறவும்.

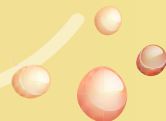


### பாதுகாப்பு

- உடைந்த விளையாட்டுச் சாதனங்களைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்.
- ஆசிரியர் அனுமதியுடன் பாதுகாப்பான இடத்தில் விளையாடவும்.

### ஆசிரியர் குறிப்பு (1.7.1) (1.7.2) (2.7.1) (5.1.2) (5.2.2)

- வலைசார் விளையாட்டில் ஆட்டத்தைத் தொடங்குதல் 'சர்வீஸ்' மிக முக்கியமான திறன் என்பதை மாணவர்களுக்கு வலியுறுத்தவும்.
- ஆட்டத்தைத் தொடங்கும்போது, பந்து சரியான திசையில் செல்வதற்குப் பந்தின் தொடுபுள்ளி மிக முக்கியம் என்பதை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.



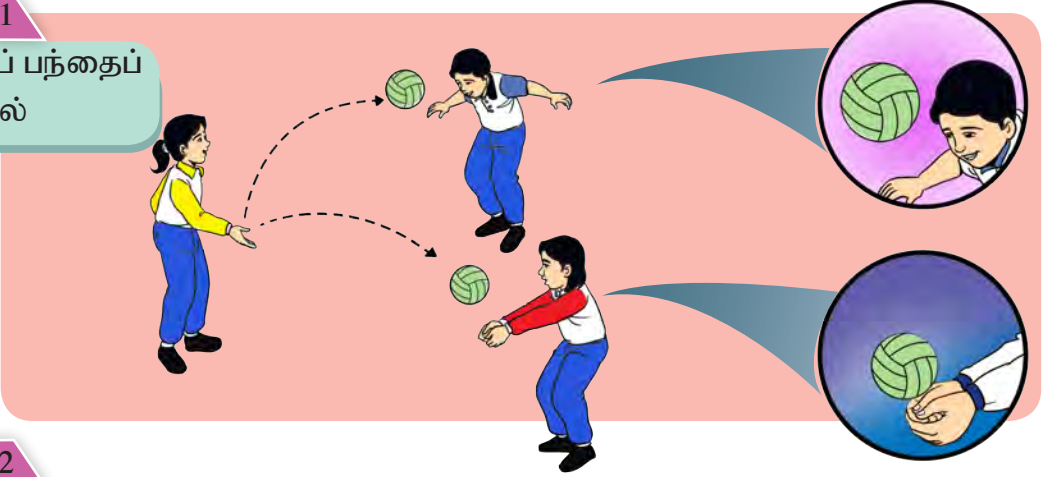


## பந்தைத் திறமையாகப் பெறுவோம்

உடல் உறுப்புகளையும் உபகரணங்களையும் பயன்படுத்தி நண்பர்கள் அனுப்பும் பந்தைத் திறமையாகப் பெறுவோம்.

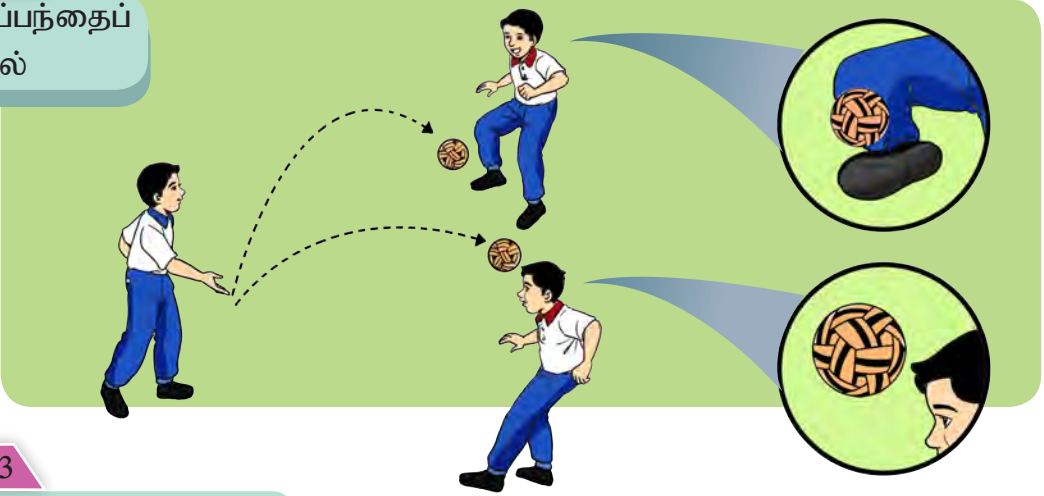
### குழல் 1

உந்துப் பந்தைப் பெறுதல்



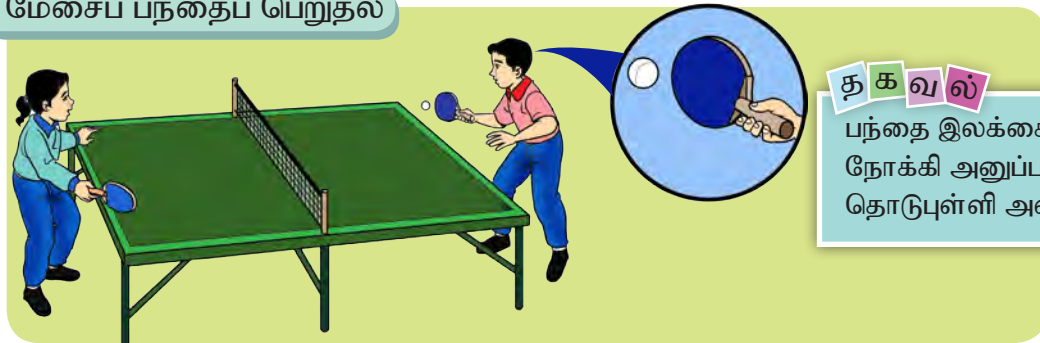
### குழல் 2

முடைப்பந்தைப் பெறுதல்



### குழல் 3

மேசைப் பந்தைப் பெறுதல்



### ஆசிரியர் குறிப்பு

(1.7.3) (2.7.1) (5.1.2)

- மாணவர்கள் சரியான முறையில் பந்தைப் பெறுவதை உறுதி செய்யவும்.
- பந்தைப் பெறுபவர் அதனைத் தம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைப்பதால், விளையாட்டினைத் தங்கள் ஆதிக்கத்திற்குக் கொண்டுவர முடியும் என்பதை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.







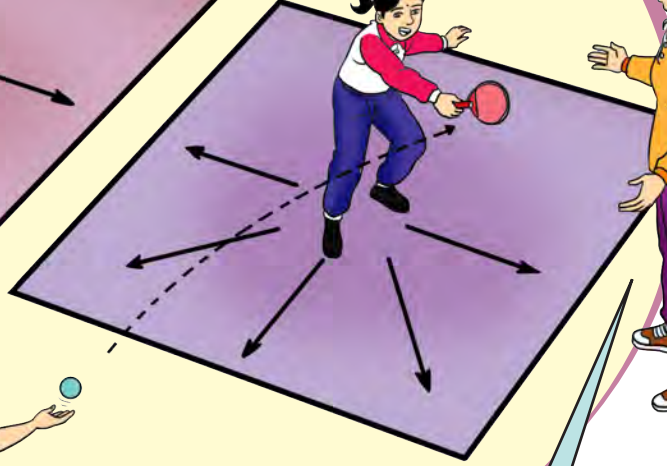
## பல்வேறு திசைகளில் நகருவோம்

வலைசார் விளையாட்டில் பல்வேறு திசைகளிலிருந்து வரும் பந்தை எதிரணிக்கு அனுப்பிவிட்டு உடனே தயார் நிலைக்குத் திரும்புவது முக்கியம். வாருங்கள் உங்கள் திறமையைச் சோதிப்போம்.

கால்களைச் சற்று அகல வைக்கவும்.  
நுணிக்காலில் நின்று வீசும் மணிப்பைமீது கவனத்தைச் செலுத்தவும்.



என்னை நுணுகுக



பந்து வரும் திசை நோக்கி விரைந்து சென்று தட்டவும்.

## விளையாடும் முறை

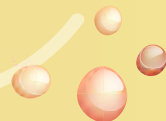
- பந்தைப் பெறுபவர் ஆடுகளத்தில் நடுவில் நிற்க வேண்டும்.
- வெளியே நிற்பவர், ஆடுகளத்தின் ஒவ்வொரு மூலைக்கும் மாறிமாறி பொருள்களை வீச வேண்டும்.
- பெறுபவர், பொருள் வரும் திசைக்கேற்ப முன்னால், பின்னால், பக்கவாட்டில் நகர்ந்து அந்தப் பொருளை இலாவகமாகத் தட்ட வேண்டும்.
- தட்டப்படும் ஒவ்வொரு முறைக்கும் புள்ளிகள் வழங்கப்படும்.
- விளையாடுவதற்கு மென்மையான இரப்பர் பந்து அல்லது மணிப்பையைப் பயன்படுத்தவும்.



ஆசிரியர் குறிப்பு

(1.7.4) (2.7.2) (5.2.4)

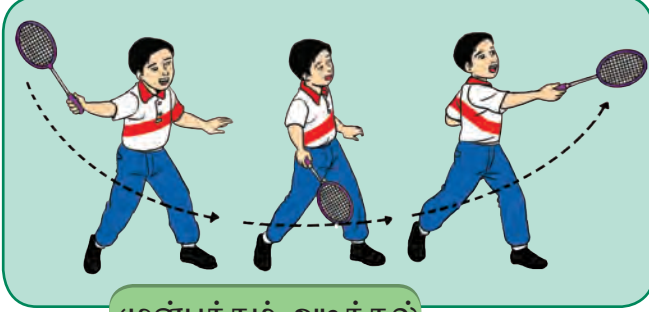
- பந்து, மணிப்பையைத் தவிர மற்ற உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தவும்.  
உதாரணம்: கோழி இறகுப் பந்து (chaptah).





## பந்தை அடிப்போம்

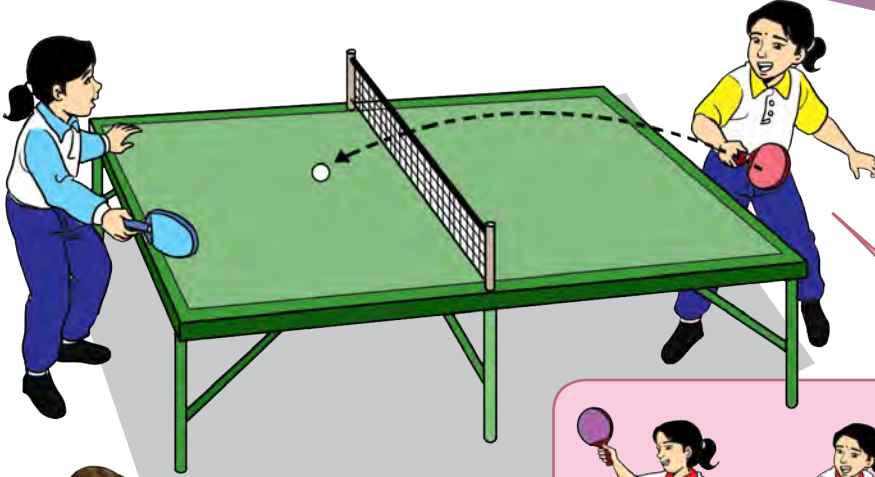
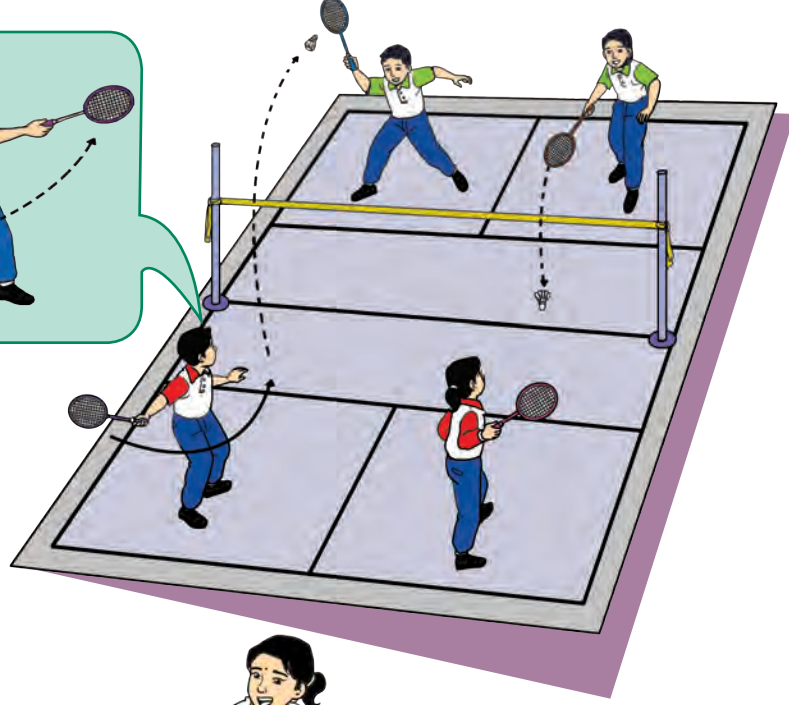
வாருங்கள், முன்பக்கம் அடித்தல் (*pukulan pepat*), பின்பக்கம் அடித்தல் (*pukulan kilas*) ஆகிய திறன்களை உபகரணத்துடன் செய்து பழகுவோம்.



முன்பக்கம் அடித்தல்

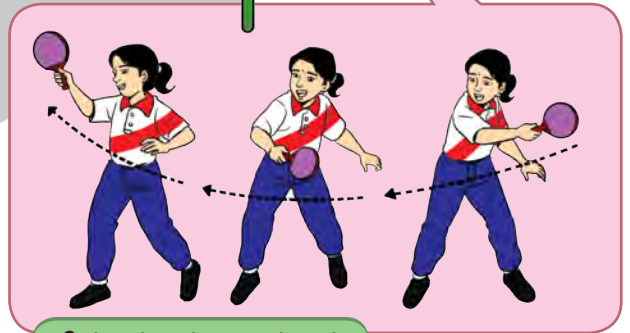
## திடீர்படுத்தல்

பந்தை முன்பக்கம் அடிக்கும்போதும், பின்பக்கம் அடிக்கும்போதும் உனது உடல்நிலை எப்படி இருக்க வேண்டும்?



## வளப்படுத்துதல்

முன்பக்கம் அடிக்கும் திறனுக்கும் பின்பக்கம் அடிக்கும் திறனுக்கும் உள்ள வேற்றுமைகள் யாவை?



பின்பக்கம் அடித்தல்

## ஆசிரியர் குறிப்பு

(1.7.5) (2.7.1) (5.1.2)

- சரியான தொடுபகுதியில் அடித்தால்தான் பந்து தேர்ந்தெடுத்த இலக்கினை அடையும் என்பதை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.
- இரு திறன்களையும் ஒன்றிணைத்து விளையாட மாணவர்களை ஊக்குவிக்கவும்.
- திறன்களை அடையாத மாணவர்களுக்குப் பரந்த மேற்பரப்புக் கொண்ட விளையாட்டு மட்டைகளைப் பயன்படுத்தவும்.



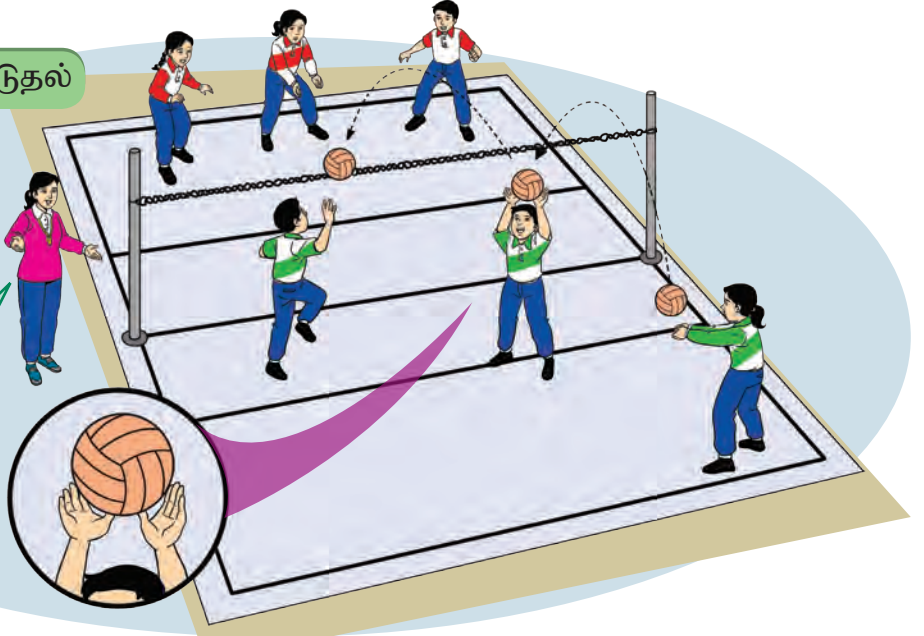


## பந்தை இலாவகமாகத் தட்டுவோம்

கீழே உள்ள படங்களில் மாணவர்கள் எப்படிப் பந்தைப் பெற்று, இலாவகமாகத் தட்டி, எதிரணியின் ஆடுகளத்திற்கு அனுப்புகின்றனர் என்பதைக் கவனி, அதைப் பின்பற்றிச் செய்து பழகு.

### கைகளால் பந்தைத் தட்டுதல்

நிமிர்ந்த நிலையில் கால்களைச் சற்று அகற்றி, பந்தை வலைக்கு மேலே தட்ட வேண்டும்.

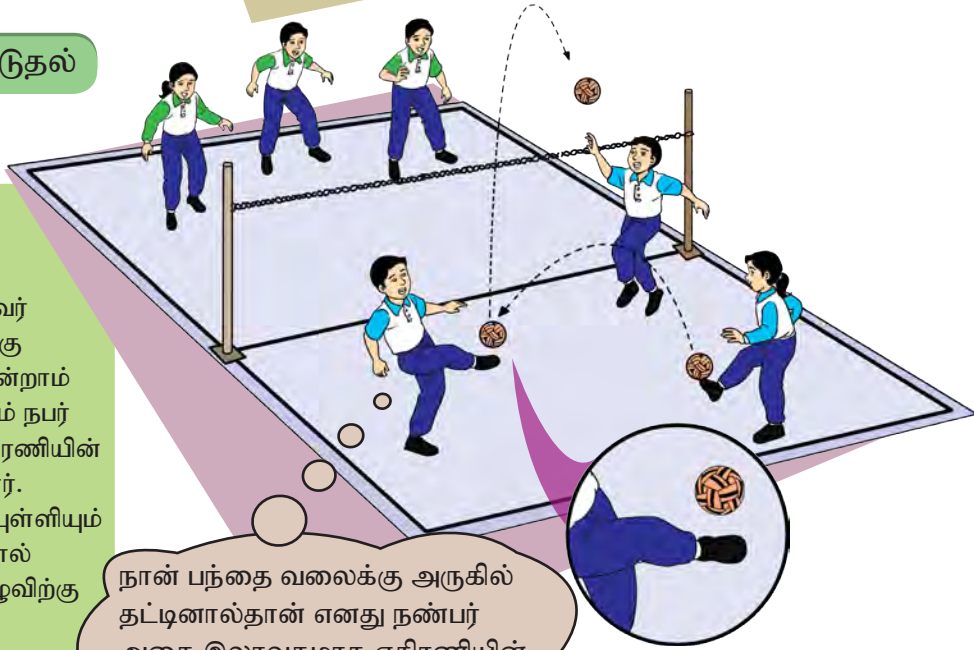


### காலால் பந்தைத் தட்டுதல்

#### விளையாடும் முறை

- மாணவர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும்.
- முதலில் பந்தைப் பெறுபவர் அதை இரண்டாம் நபருக்கு அனுப்ப, அவர் அதை மூன்றாம் நபருக்குத் தட்டி, மூன்றாம் நபர் பந்தை இலாவகமாக எதிரணியின் ஆடுகளத்தில் புகுத்துவார்.
- பந்தைத் தட்டினால் ஒரு புள்ளியும் எதிரணியில் விழவைத்தால் இரண்டு புள்ளிகளும் குழுவிற்கு வழங்கப்படும்.

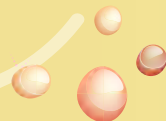
நான் பந்தை வலைக்கு அருகில் தட்டினால்தான் எனது நண்பர் அதை இலாவகமாக எதிரணியின் ஆடுகளத்தில் புகுத்த முடியும்.



#### ஆசிரியர் குறிப்பு

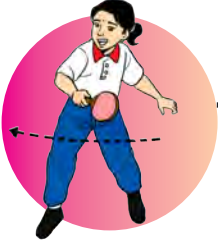
(1.7.6) (2.7.3) (5.2.5)

- மென்மையான இரப்பர் பந்துகளைப் பயன்படுத்தலாம்.
- காலணியை அணிந்து விளையாடுவதை உறுதிப்படுத்தவும்.



## பயிற்சி

படத்திற்குப் பொருத்தமான கூற்றை இணை.



கையால் பந்தை அனுப்புதல்

கையால் பந்தைப் பெறுதல்

காலால் பந்தை அனுப்புதல்

பின்பக்கம் அடித்தல்

முன்பக்கம் அடித்தல்

காலால் பந்தைத் தட்டுதல்

கையால் பந்தைத் தட்டுதல்



தொகுதி

5

## திடல்சார் விளையாட்டுகள்

கீழ்க்காணும் விளையாட்டைக் கவனி.  
உன் நண்பனுடன் கலந்துரையாடு.

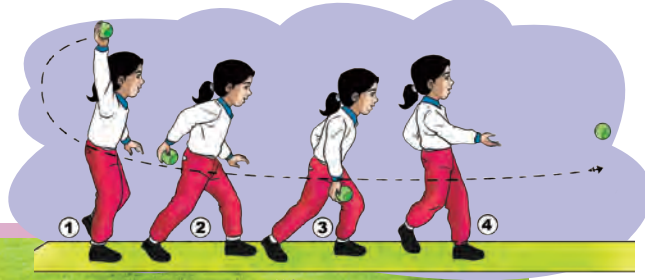




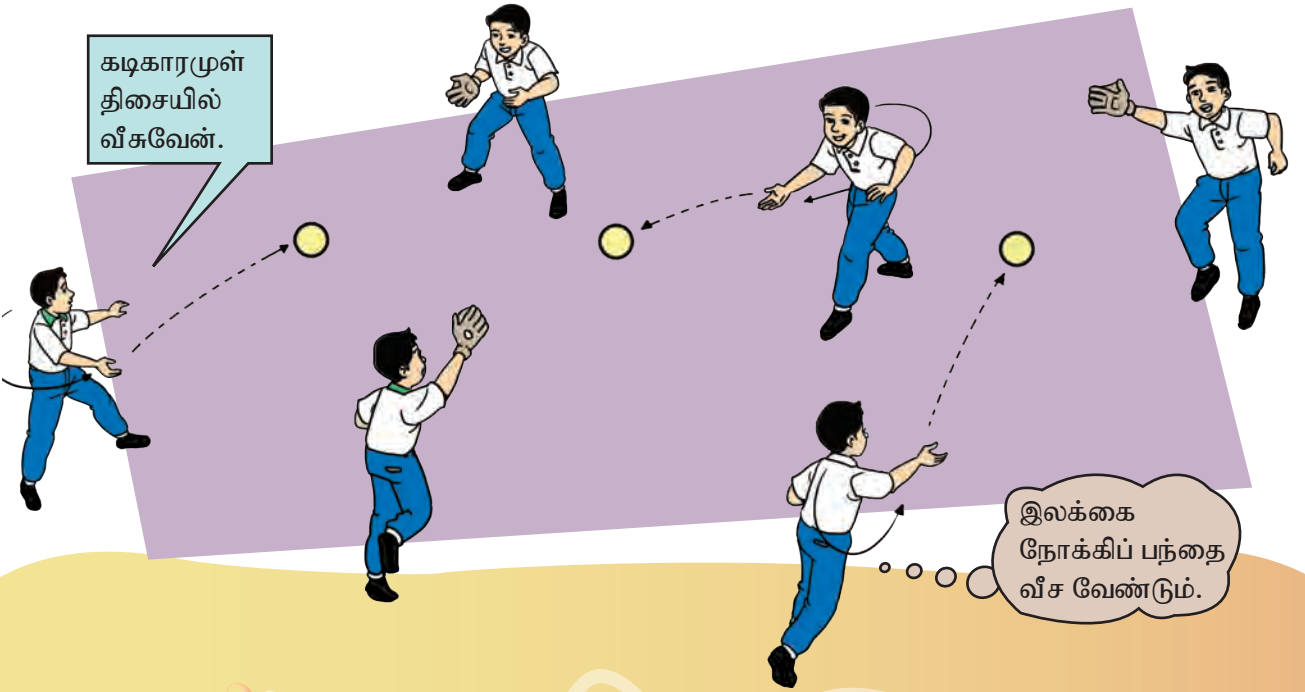
## பந்தை வீசுவோம்

மாணவர்கள் வீசிப் பழகுவதைக் கவனி.  
நீயும் அதுபோன்று செய்து பழகு.

கடிகாரமுள் திசையில் பந்தை வீசுதல்



கடிகாரமுள்  
திசையில்  
வீசுவேன்.



இலக்கை  
நோக்கிப் பந்தை  
வீச வேண்டும்.



## கடிகார முள் எதிர்த்திசையில் பந்தை வீசுதல்



### கட்டளை

1. மாணவர்களை இரு குழுக்களாகப் பிரிக்க வேண்டும்.
2. முதற்குழு கடிகாரமுள் திசையில் பந்தை வீசுவர்.
3. இன்னொரு குழுவினர் கடிகாரமுள் எதிர்த்திசையில் பந்தை வீசுவர்.
4. ஒருவருக்கு மூன்று வாய்ப்புகள் வழங்கப்படும்.
5. பந்து படும் இடத்திற்கு ஏற்பப் புள்ளிகள் வழங்கப்படும்.
6. பிறகு, குழுக்கள் மாறி விளையாட வேண்டும்.
7. அதிகமான புள்ளிகள் பெறும் குழு வெற்றியாளராவர்.

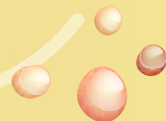
கடிகாரமுள் திசை	கடிகாரமுள் எதிர்த்திசை
1	4
2	3
3	2
4	1

நான் 4 புள்ளிகள் எடுக்க முயற்சி செய்வேன்.

### ஆசிரியர் குறிப்பு

(1.8.1) (1.8.2) (2.8.1) (5.1.5)

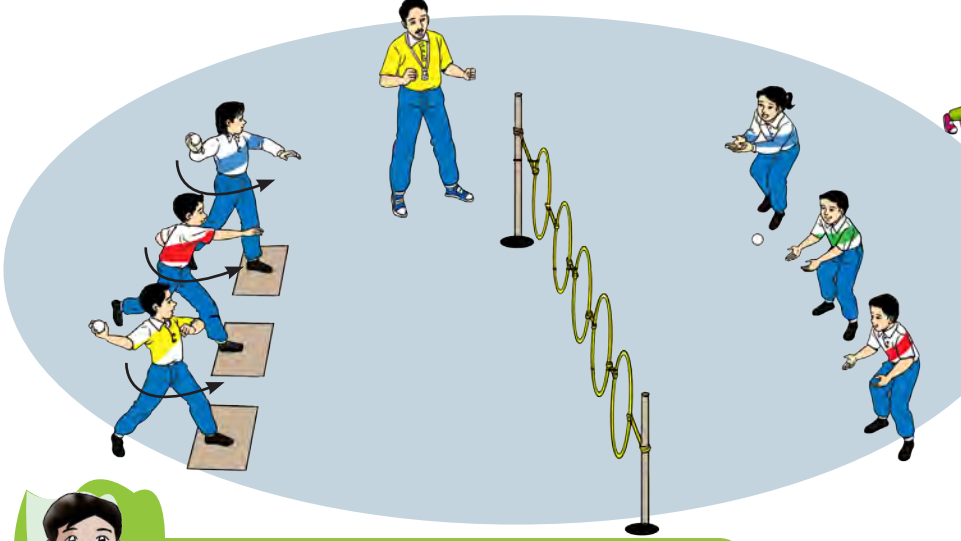
- மாணவர்களை இரு குழுக்களாகப் பிரித்து விளையாட ஊக்குவிக்கவும்.
- பந்தை வீசும் மாணவர் சரியான முறையில் வீசுவதை உறுதி செய்யவும்.





## பக்கவாட்டில் வீசுவோம்

கீழ்க்காணும் விளையாட்டை உன் நண்பர்களுடன் விளையாடும் பார்.



## வளய்படுத்தல்

கைகளை நேராக வைத்து வீசுவதற்கும் பக்கவாட்டில் வீசுவதற்கும் உள்ள வேறுபாட்டினை விளக்குக.



## நீர்ப்புட்டியை அடிக்கும் விளையாட்டு



## தகவல்

பக்கவாட்டில் பந்தை வீசும்போது, மாணவர்கள் பந்தை வீசும் கையைச் சற்று அகல விரித்து, பின்புறத்திலிருந்து முன்புறமாக இலக்கை நோக்கி வீச வேண்டும்.

## கட்டளை

1. மாணவர்கள் தனியாளாகவோ குழுவாகவோ விளையாடலாம்.
2. பந்தைக் கொண்டு பக்கவாட்டில் அடித்து நீர்ப்புட்டியைக் கலைக்க வேண்டும்.
3. ஒவ்வொரு மாணவருக்கும் மும்முறை வாய்ப்புகள் வழங்கப்பட வேண்டும்.
4. விழும் புட்டிகளுக்குப் புள்ளிகள் வழங்கப்படும்.
5. அதிகப் புள்ளிகள் பெறும் மாணவர் அல்லது குழு வெற்றியாளர் ஆவர்.

## ஆசிரியர் குறிப்பு

(1.8.3) (2.8.1) (5.2.4)

- மாணவர்கள் பந்தைக் பக்கவாட்டில் சரியாக வீசுவதை உறுதி செய்யவும்.
- மாணவர்கள் நம்பிக்கையுடனும் சுறுசுறுப்பாகவும் விளையாட ஊக்குவிக்கவும்.

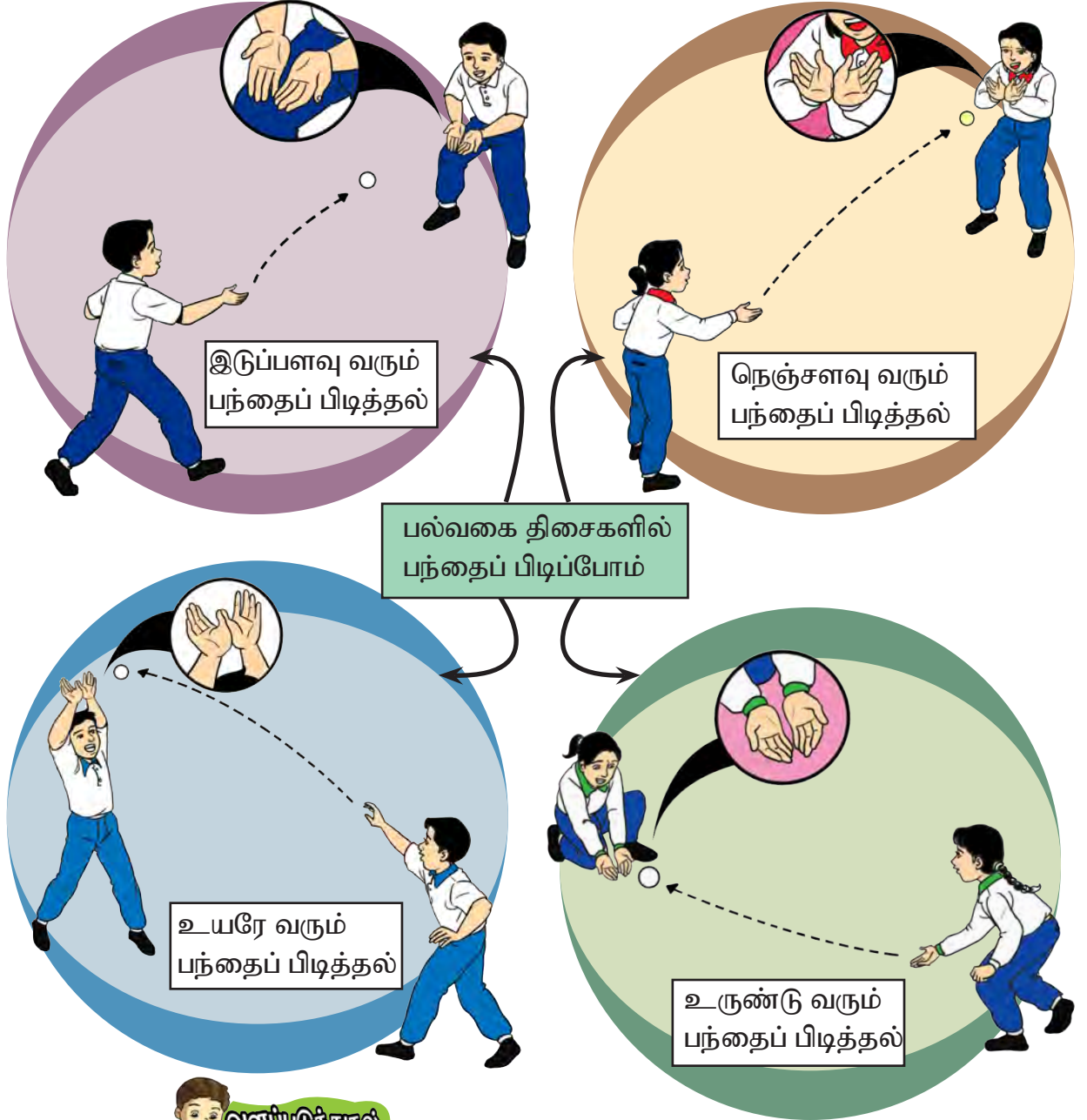






## பந்தைப் பிடிப்போம்

கீழ்க்காணும் நடவடிக்கைகளைப் பார். அது போல் செய்து பழகு.



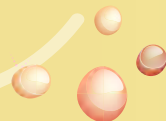
## வளம்படுத்துதல்

வெவ்வேறு திசையிலிருந்து வரும் பந்தைப் பிடிக்கும் விதத்தை விளக்கவும்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

(1.8.4) (2.8.3) (5.4.1)

- மாணவர்கள் இருவராகவோ அல்லது குழுவாகவோ இந்நடவடிக்கைகளைச் செய்யத் தூண்டவும்.
- கையுறை அணிந்து பந்தைப் பிடிக்கும் திறனை அறிமுகப்படுத்தவும்.



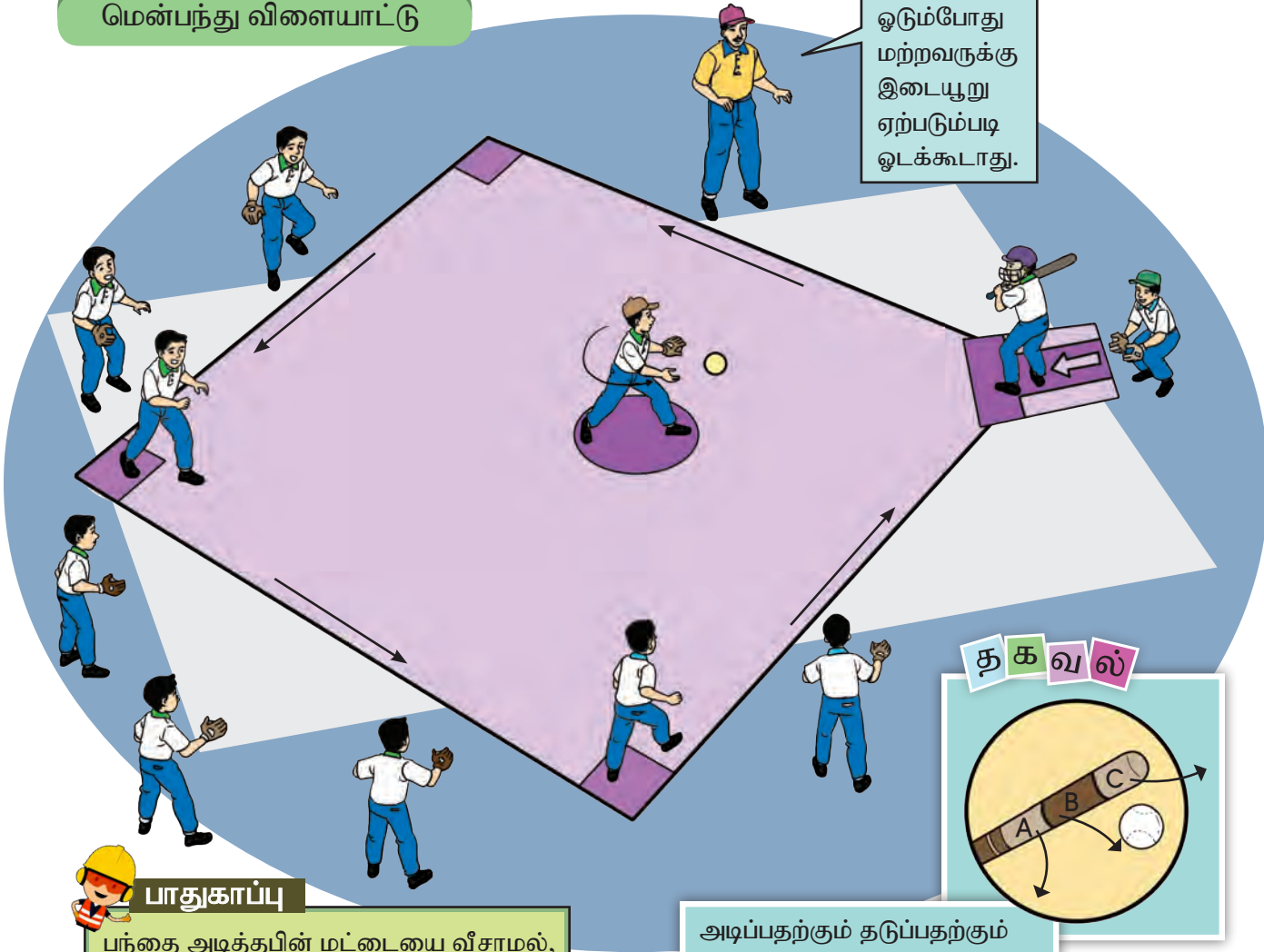


இலக்கை நோக்கி ஓடுவோம்!

கீழ்க்காணும் விளையாட்டினை உன் நண்பர்களுடன் விளையாடவும்.

மென்பந்து விளையாட்டு

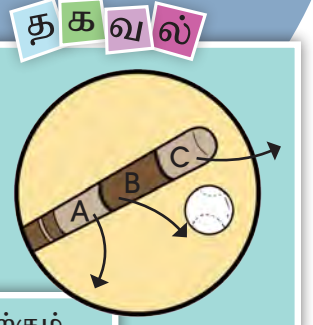
ஓடும்போது  
மற்றவருக்கு  
இடையூறு  
ஏற்படும்படி  
ஓடக்கூடாது.



பாதுகாப்பு

பந்தை அடித்தபின் மட்டையை வீசாமல்,  
நிலையத்திலே வைத்துவிட்டு ஓடவும்.

அடிப்பதற்கும் தடுப்பதற்கும்  
தொடுபுள்ளி வேறுபடும்.



பொதுக்கட்டளை

1. மாணவர்கள் இரு குழுக்களாகப் பிரிந்து விளையாடுவர்.
2. முதல் விளையாட்டாளர் பந்தை அடித்துவிட்டுக் குறியிடப்பட்ட இலக்கை நோக்கி ஓடுவார்.
3. அதேபோல் அடுத்த குறியிடத்தில் இருக்கும் நபர் முதல் குறியிடத்திற்கு ஓடி வருவார்.
4. பந்து பிடிக்கப்பட்டுவிட்டால், பந்தைப் பிடித்த குழு பந்தை அடிக்கும் முறைக்கு வரும்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

(1.8.5) (2.8.2) (5.1.4)

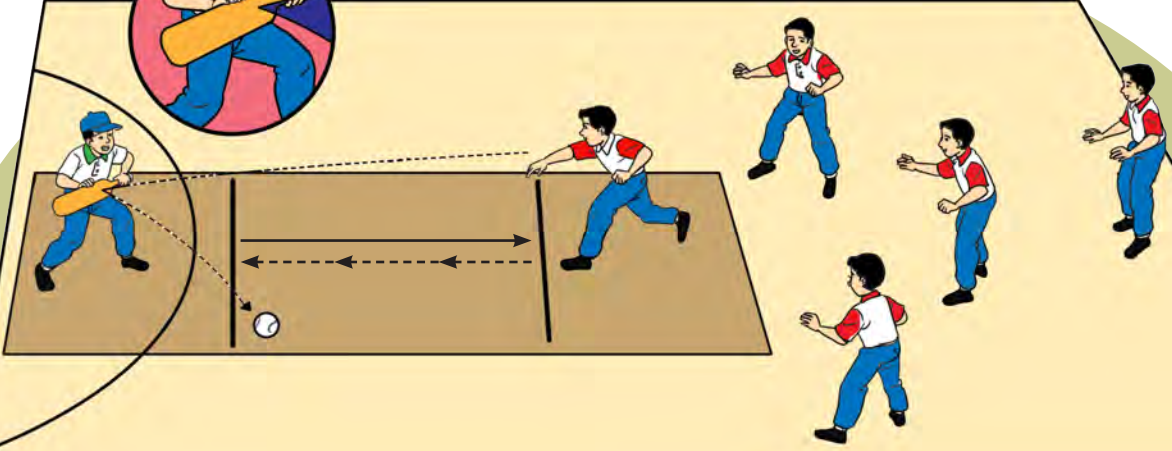
• மாணவர்கள் சரியான தொடுபகுதியில் அடிப்பதால் பந்து செல்லும் தூரம் அதிகமாகும் என்பதை விளக்குக.





## பந்தைத் தடுப்போம்

திடல்சார் விளையாட்டில், பந்தைத் தடுத்தல் எனும் திறன் எதிரியை ஏமாற்றி, புள்ளிகள் எடுக்க முயல்வதாகும். எனினும், இத்திறனை எல்லா நேரங்களிலும் பயன்படுத்த இயலாது. வாருங்கள் நாமும் இத்திறனைப் பற்றி அறிந்து கொள்வோம்.



1



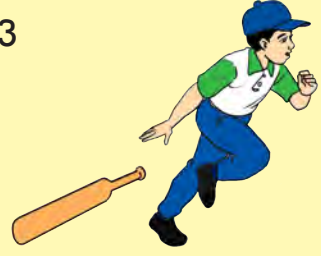
- மட்டையை இரு கைகளால் பிடிக்க வேண்டும்.
- பந்து வரும் திசையை நோக்கித் தயாராக இருக்க வேண்டும்.

2



- மட்டையைப் பந்து வரும் அளவுக்குக் கொண்டு வரவும்.
- பந்தை மட்டையின் மேற்பகுதியில் தடுத்து உருண்டோடச் செய்ய வேண்டும்.

3



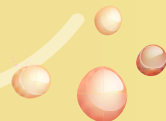
- மட்டையைக் கீழே வைத்துவிட்டு இலக்கை நோக்கி ஓட வேண்டும்.
- இலக்கைத் தொட்டு மீண்டும் ஆரம்பக் கோட்டிற்கு வந்தால் ஒரு புள்ளி வழங்கப்படும்.



ஆசிரியர் குறிப்பு

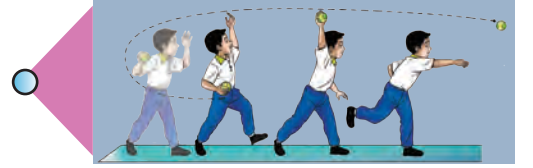
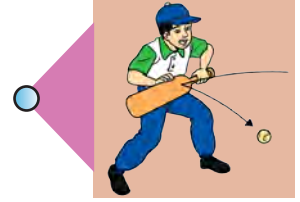
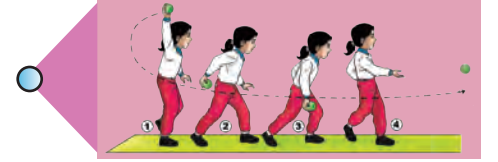
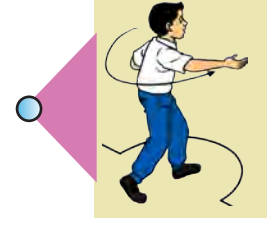
(1.8.6) (2.8.2) (5.1.5)

- பந்தைத் தடுக்கும் திறன், கிரிக்கெட், மென்பந்து போன்ற விளையாட்டுகளில் பயன்படுத்தப்படும் என்பதை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.

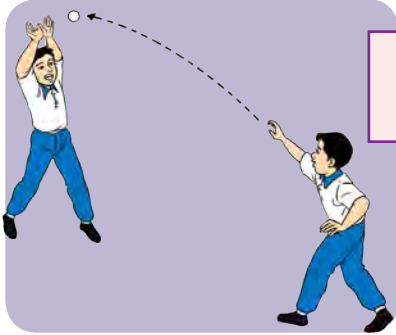


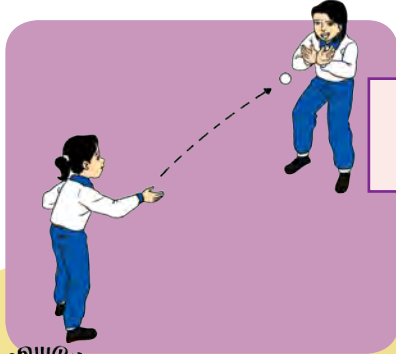
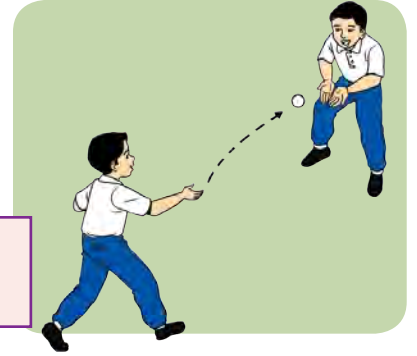
1. கூற்றுக்குப் பொருத்தமான படத்தை இணை.

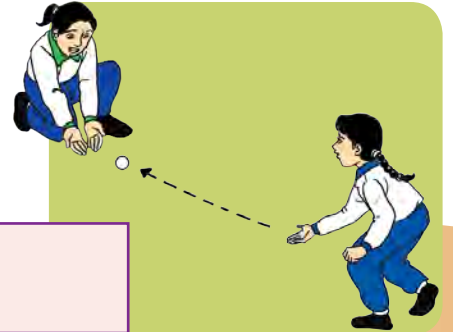
கடிகாரமூள் திசையில் வீசுதல்	
கடிகார மூள் எதிர்த்திசையில் வீசுதல்	
பந்தைப் பக்கவாட்டில் வீசுதல்	
பந்தைத் தடுத்தல்	



2. நடவடிக்கைகளைப் பெயரிடுக.



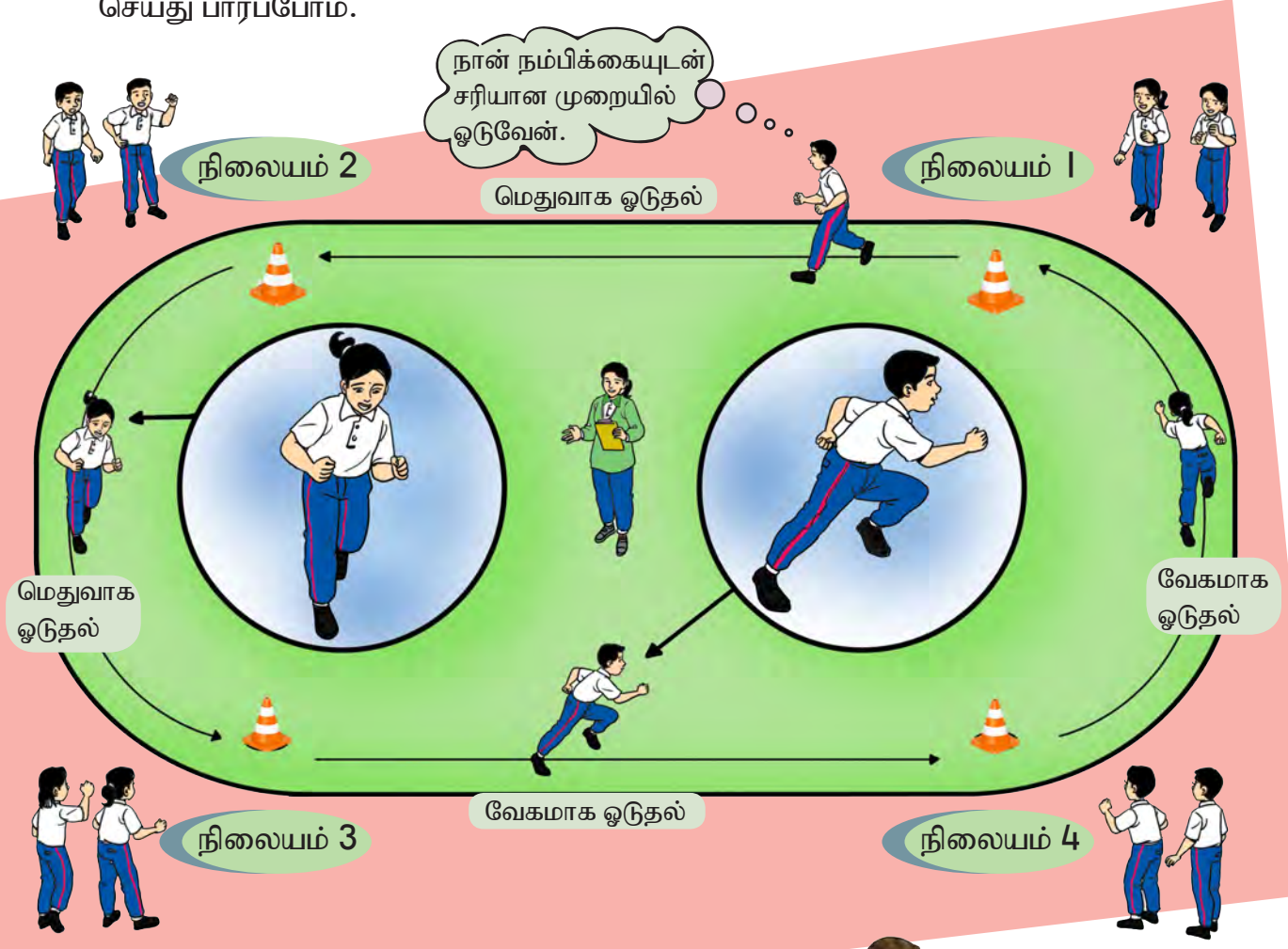







## பல்வகை வேகத்தில் நேராகவும் வளைவிலும் ஓடுவோம்

திடல்தட விளையாட்டில், ஓட்டப்பந்தயம் அனைவரையும் கவர்ந்திழுக்கும் ஒன்றாகும். ஓட்டப்பந்தயத்தில் நேராகவும், வளைவிலும் ஓடும் திறனை மாணவர்கள் பெற்றிருக்க வேண்டும். வாருங்கள், நாடும் இப்பயிற்சியினைச் செய்து பார்ப்போம்.



### பொதுக்கட்டளை

- நிலையம் 1 - நிலையம் 2 நேர்க்கோட்டில் மெதுவாக ஓடவும்.
- நிலையம் 2 - நிலையம் 3 வளைவில் மெதுவாக ஓடவும்.
- நிலையம் 3 - நிலையம் 4 நேர்க்கோட்டில் வேகமாக ஓடவும்
- நிலையம் 4 - நிலையம் 1 வளைவில் வேகமாக ஓடவும்.



### வளையடுத்தல்

நேராக ஓடுவதற்கும் வளைவில் ஓடுவதற்கும் உள்ள வித்தியாசங்களைக் கூறவும்.

### ஆசிரியர் குறிப்பு (1.9.1) (2.9.1) (2.9.2) (5.2.2)

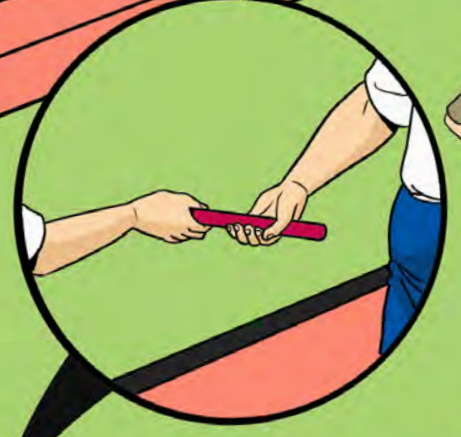
- மாணவர்கள் சரியான முறையில் ஓடுவதை விளக்கிக் கூறவும்.
- வேகமாக ஓடுவதற்கும் மெதுவாக ஓடுவதற்கும் உள்ள வேறுபாடுகளை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.





## அஞ்சல் ஓட்டம் ஓடுவோம்

அஞ்சல் ஓட்டம் என்பது குழுவாகச் செயல்படக்கூடிய நடவடிக்கையாகும். பொதுவாக நால்வர் அடங்கிய குழுவினர் அஞ்சல் ஓட்டங்களில் போட்டியிடுவர்.



### பொதுக்கட்டளை

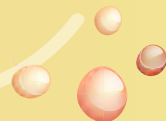
1. மாணவர்களை இரு குழுக்களாகப் பிரிக்கவும்.
2. முதல் ஓட்டக்காரர் வேகமாக ஓடி இரண்டாவது ஓட்டக்காரரிடம் 'பேட்டனைக்' கொடுப்பார். அதேபோல், இரண்டாவது ஓட்டக்காரர் மூன்றாவது ஓட்டக்காரரிடமும் மூன்றாம் ஓட்டக்காரர் நான்காம் ஓட்டக்காரரிடமும் 'பேட்டன்' ஒப்படைப்பார். நான்காம் ஓட்டக்காரர் ஓடி முடிப்பார்.
3. முதலில் வரும் குழுவே வெற்றிபெறும்.

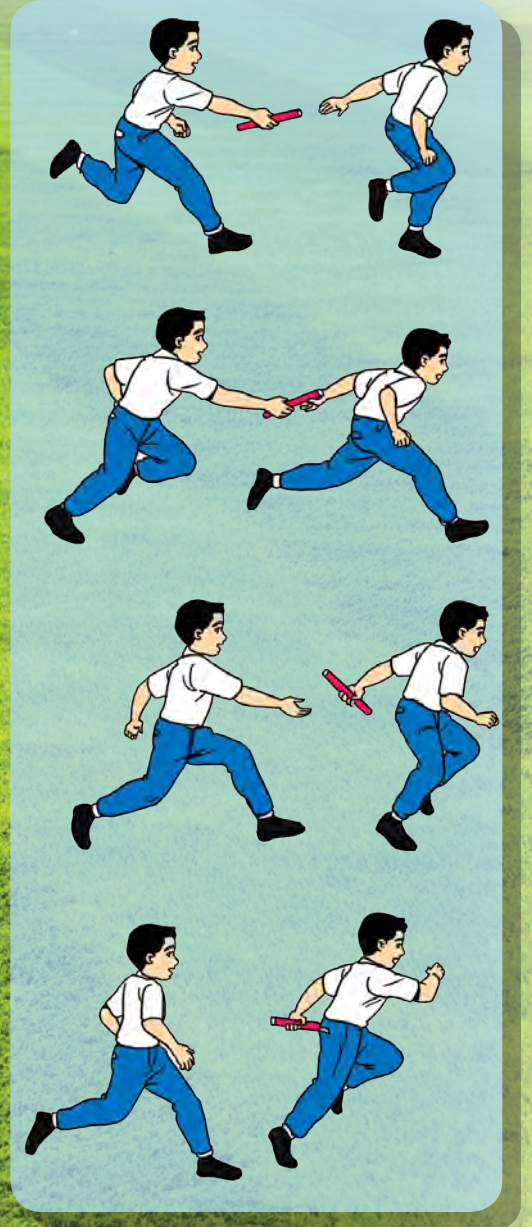
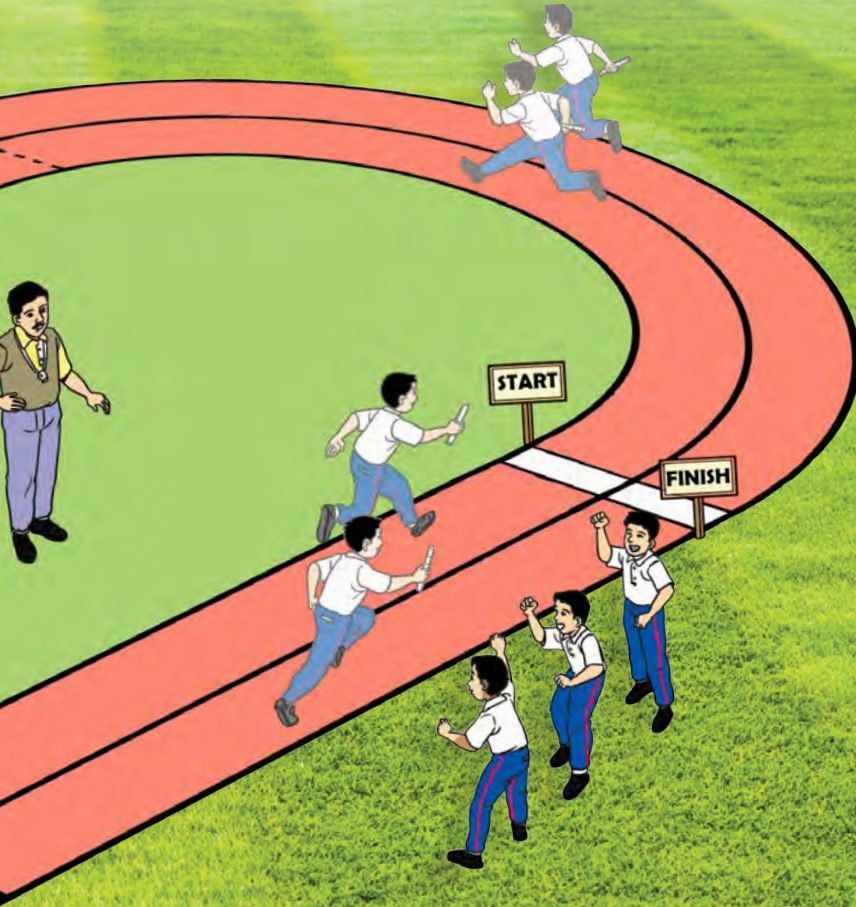


### ஆசிரியர் குறிப்பு

(1.9.2) (2.9.3) (5.3.1)

- மாணவர்களுக்கு பேட்டனைத் தவிர வேறு பொருள்களையும் பயன்படுத்தலாம் என்பதை விளக்கவும்.
- அஞ்சல் ஓட்டத்தில் 4 x 100, 4 x 200, 4 x 400 மீட்டர் போன்றவை உள்ளன என்பதைத் தெரிவிக்கவும்.





**த க வ ல்**  
பேட்டன் என்பது அஞ்சல்  
ஓட்டத்தில் பயன்படுத்தப்படும்  
உலோகக் கோல் ஆகும்.

**பாதுகாப்பு**  
மாணவர்கள் ஓடும்போது,  
ஒருவருக்கொருவர் மோதிக்  
கொள்ளாமல் இருப்பதை  
உறுதி செய்யவும்.



ஆசிரியர் குறிப்பு (1.9.3) (2.9.4) (5.1.4) (5.2.3)

- பாதுகாப்பு விதிமுறைகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கவும்.
- மேற்கண்ட பயிற்சிகளை மாணவர்களின் தரத்திற்கேற்ப அமைத்துக் கொள்ளவும்.





## தடையைக் கடப்போம், மகிழ்வுடன் இருப்போம்

தடைகளைக் கடந்து தொடர்ந்து ஒருவது திடல்தட விளையாட்டுப் போட்டிகளில் ஒரு வகையாகும். கீழ்க்காணும் பயிற்சிகளை நாமும் செய்து பார்ப்போம்.



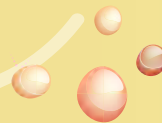
## வளப்படுத்துதல்

ஒவ்வொரு தடையையும் தாண்டும்போது, நீ எதிர்கொள்ளும் சவால்கள் யாவை?

### ஆசிரியர் குறிப்பு

(1.9.3) (2.9.4) (5.2.3)

- மேற்கண்ட பயிற்சிகளை மாணவர்களின் தரத்திற்கேற்ப அமைத்துக் கொள்ளவும்.
- ஒவ்வொரு மாணவனாக நடவடிக்கையைச் செய்வதை உறுதிபடுத்தவும்.



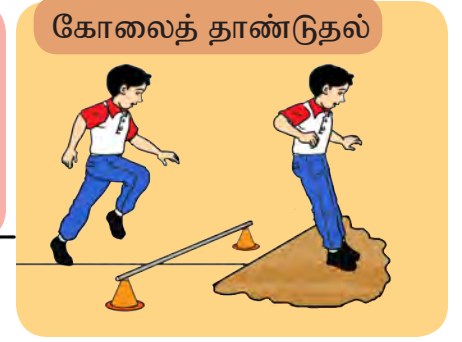


## குதித்துத் தரையிறங்குவோம்

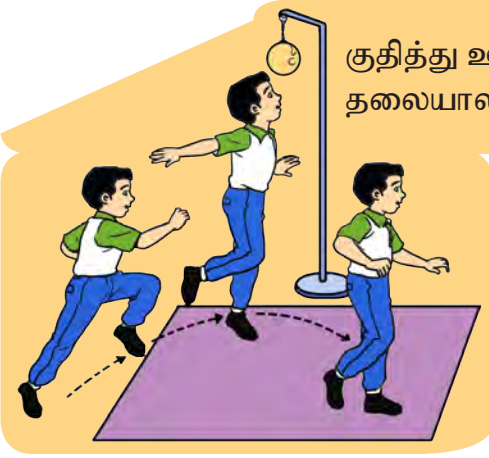
கீழ்க்காணும் நடவடிக்கைகளில் மாணவர்கள் ஒரு காலில் குதித்து, இரு கால்களில் தரையிறங்குவதைக் கவனி. நீயும் அதுபோன்று செய்து பழகு.



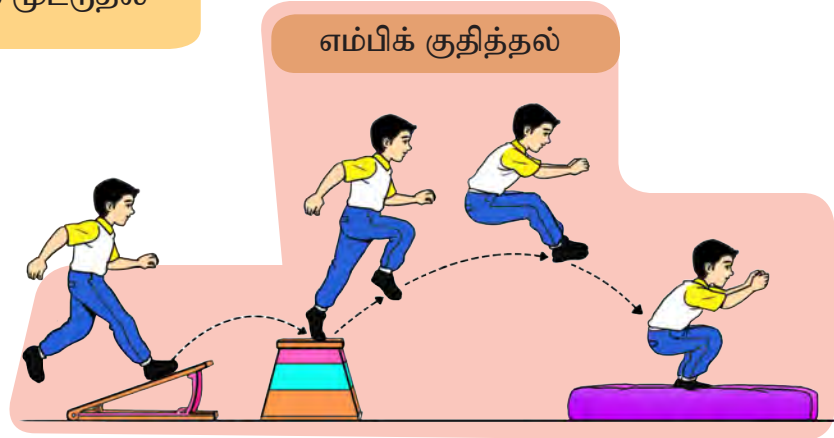
ஒரு காலில்  
எம்பிக் குதித்தல்



கோலைத் தாண்டுதல்



குதித்து ஊதற்பந்தைத்  
தலையால் முட்டுதல்



எம்பிக் குதித்தல்

நீளம் தாண்டுதல்



த க வ ல்

தரையிறங்கும்போது கால்களைச் சேர்த்து, நீட்டி, உடலை முன்னோக்கிச் சாய்த்து, கைகளை அசைத்து நுணிக்காலில் தரையிறங்கவும்.



ஆசிரியர் குறிப்பு

(1.10.1) (2.10.1) (2.10.2) (5.1.3)

- குதிக்கும்போது கைகளை வேகமாக வீசி, கால்களை அந்தரத்தில் உதைப்பதால் வெகு தூரத்தை அடையலாம் என்பதை உணர்த்தவும்.
- ஒரு காலில் குதித்து, இரு கால்களில் தரையிறங்குவதை உறுதி செய்யவும்.

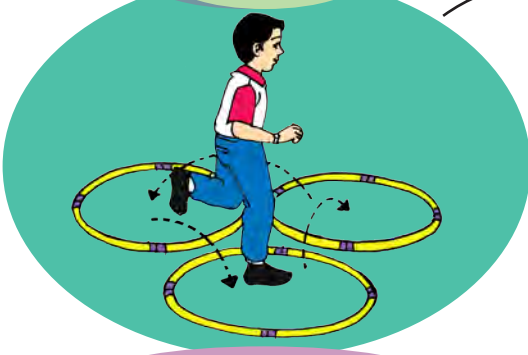




ஒருகாலில் குதித்துப் பல்வகைத் தடைகளைத் தாண்டுவோம்.

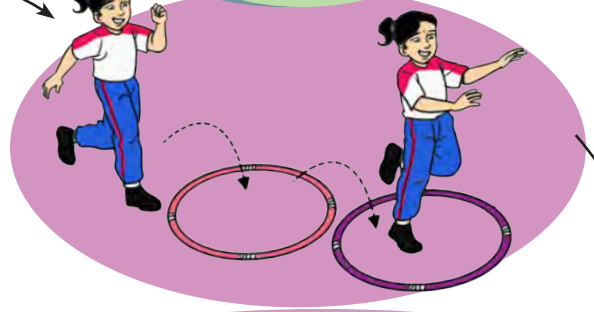
கீழ்க்காணும் நடவடிக்கைகளைச் செய்து பார்.

நிலையம் 1



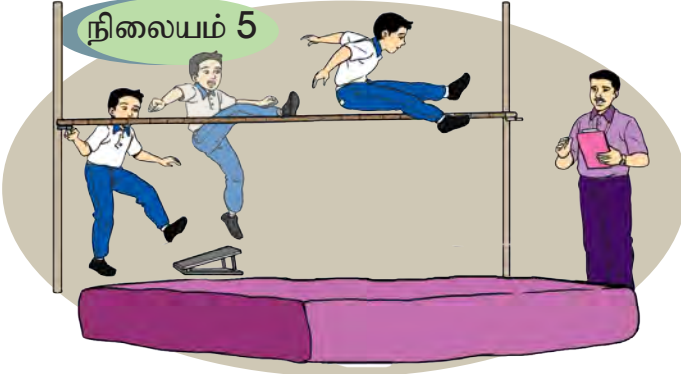
நொண்டி அடித்தல்

நிலையம் 2



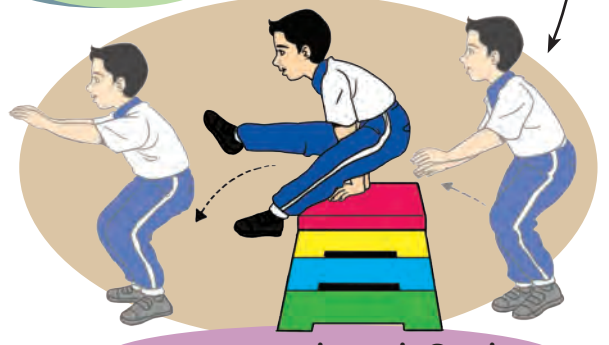
வளையங்களைத் தாண்டுதல்

நிலையம் 5



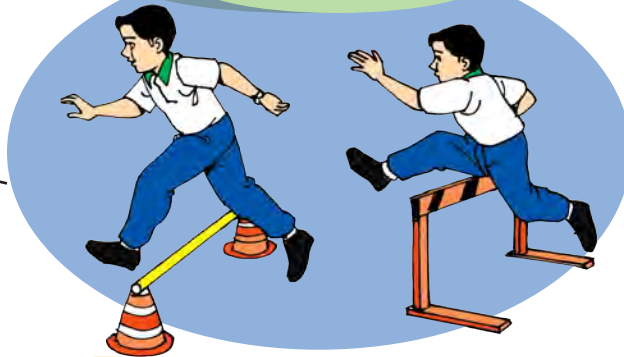
உயரம் தாண்டுதல்

நிலையம் 3



தடைகளைத் தாண்டுதல்

நிலையம் 4

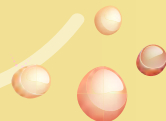


வளையப்படுத்துதல்

அதிக உயரமாகவும் நீண்ட தூரமாகவும் தாண்டுவதற்கு எத்தனை பாகையில் எழுச்சி கோணம் இருக்க வேண்டும் என்று தேடிக் கலந்துரையாடவும்.

ஆசிரியர் குறிப்பு (1.10.2) (2.10.1) (2.10.2) (5.1.3)

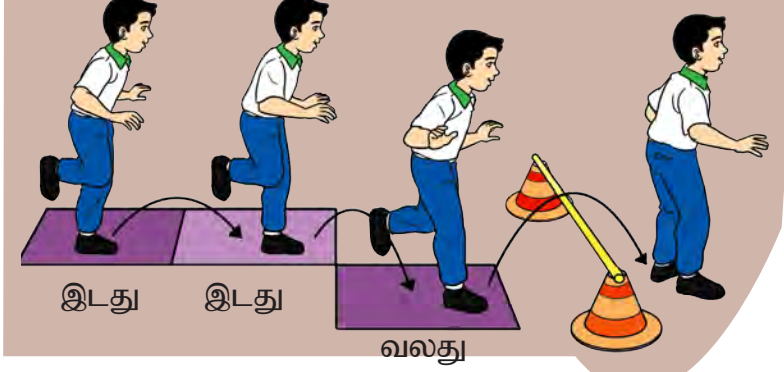
- மாணவர்கள் பாதுகாப்பாக நடவடிக்கைகளைச் செய்யத் துணைபுரியவும்.
- காலின் நுனிப்பகுதியைப் பயன்படுத்தி குதிப்பதன் அவசியத்தை விளக்கவும்.
- பல்வேறு உயரத்தில் குதிக்கும்போது உடல் அமைவின் மாற்றத்தை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.





மும்முறை குதித்து, இரு கால்களில் தரையிறங்குவோம்

மும்முறை குதித்து, இரு கால்களில் தரையிறங்கும் போட்டி, மாணவர்களின் தனித்திறமையையும் ஆற்றலையும் வெளிப்படுத்தும். கீழ்க்காணும் வழிமுறைகளைப் பின்பற்றி இப்பயிற்சிகளைச் செய்து பார்க்க.



குறிப்பு:

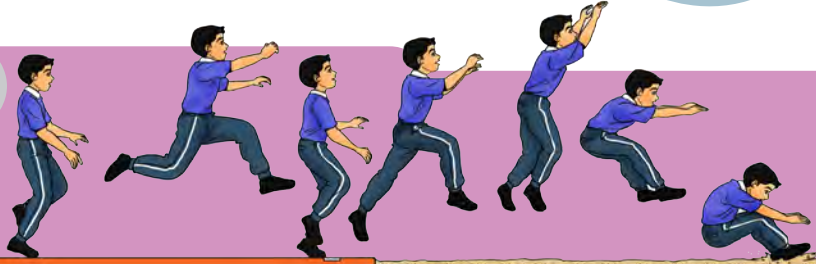
இவ்விரு நடவடிக்கைகளைச் செய்து மாணவர்கள் தங்களுக்கு வாட்டமான காலைத் தெரிந்து முழுமையாக மும்முறை தாண்டுவர்.



என்னை நுணுகுக



மும்முறை குதித்துத் தரையிறங்குதல்



பாதுகாப்பு

குதித்துத் தரையிறங்கும் இடம் மென்மையானதாகவும் பாதுகாப்பானதாகவும் இருக்க வேண்டும்.



வளப்படுத்துதல்

மாணவர்கள் ஒவ்வொருவராக இந்நடவடிக்கையைச் செய்யலாம். 12 முதல் 16 அடிகள் ஓடி, வலது, வலது, இடது அல்லது இடது, இடது, வலது எனக் காலை ஊன்றிக் குதித்துத் தரையிறங்கவும்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

(1.10.3) (2.10.2) (2.10.3) (5.4.2)

- குதிக்கும்போது மாணவர்கள் உபயோகிக்கும் உடல் தசைகள் பற்றி விளக்கவும்.
- வேகத்திற்கும் தாண்டும் தூரத்திற்கும் உள்ள தொடர்பினை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.

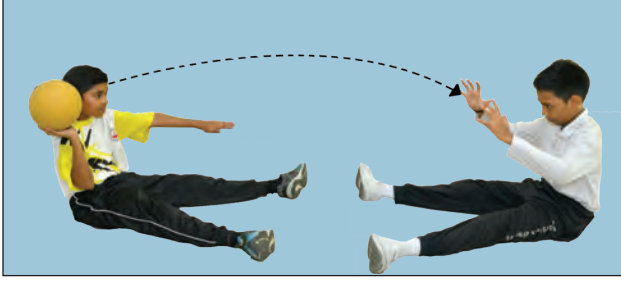




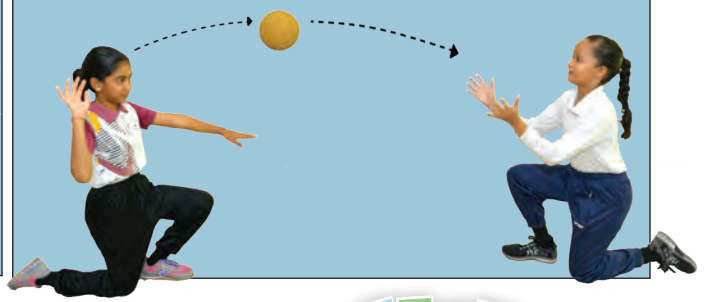
## தூரமாகப் பந்து எறிவோம்

பல்வகைச் சூழல்களில் பந்தை வீசுவோம்.

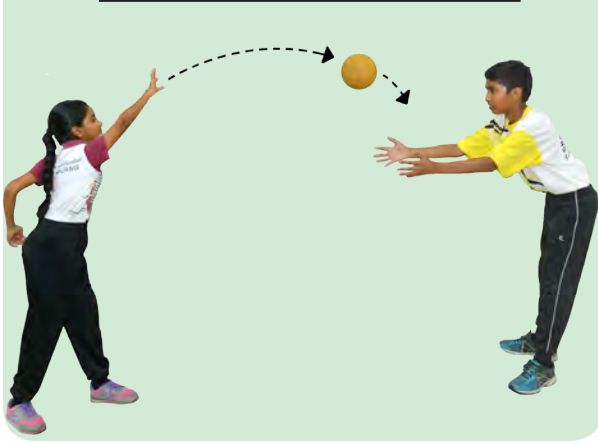
உட்கார்ந்த நிலையில் எறிதல்



முட்டி போட்ட நிலையில் எறிதல்



நின்ற நிலையில் பந்தை எறிதல்.



இடுப்பைச் சுழற்றிப் பந்தை எறிதல்.



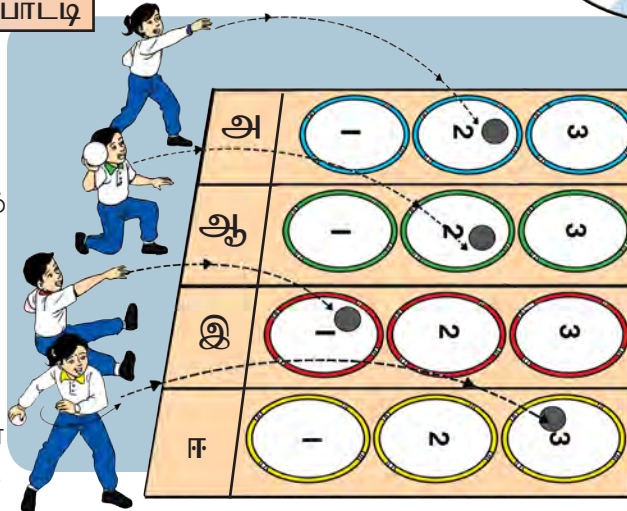
த க வ ல்

இடுப்பைச் சுழற்றிப் பந்தை எறியும் பொழுது சக்தி கூடும். பந்து தூரமாகச் செல்லும்.

பந்தை வீசும் போட்டி

### விதிமுறைகள்

1. மாணவர்கள் ஒவ்வொரு நிலையத்திலும் ஒரு முறை பந்தை எறிவர்.
2. கிடைத்த புள்ளிகளைக் கூட்டி வெற்றியாளரை முடிவு செய்வர்.



வெற்றியாளர் புள்ளி விவரம்

நிலையம்	அ	ஆ	இ	ஈ
வனிதா				
ஜெகன்				
மதன்				
பசுபதி				
லீலா				

ஆசிரியர் குறிப்பு

(1.11.1) (2.11.1) (2.11.2) (5.3.2)

- மாணவர்கள் உபயோகிக்கும் பந்து சற்று எடை கொண்டதாக இருப்பதை உறுதி செய்யவும். (medicine ball)
- எந்தச் சூழலில் பந்து அதிக தூரம் சென்றுள்ளது, அதன் காரணம் என்ன என்பதை விளக்கவும்.



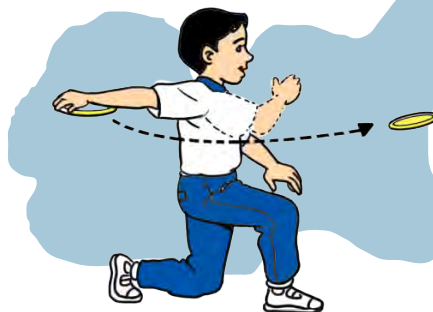
பல்வகை நிலைகளில் தட்டு எறிதல்

படங்களைப்பார். செய்து பழகு.

உட்கார்ந்த நிலையில் எறிதல்

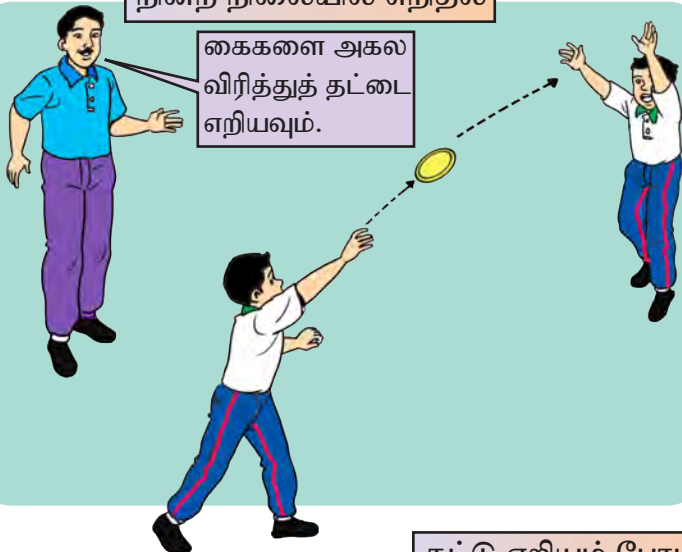


முட்டிபோட்ட நிலையில் எறிதல்

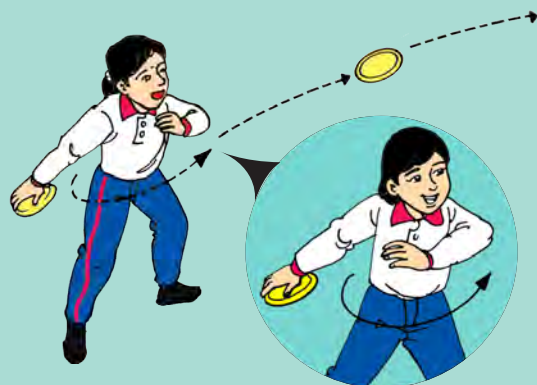


நின்ற நிலையில் எறிதல்

கைகளை அகல  
விரித்துத் தட்டை  
எறியவும்.



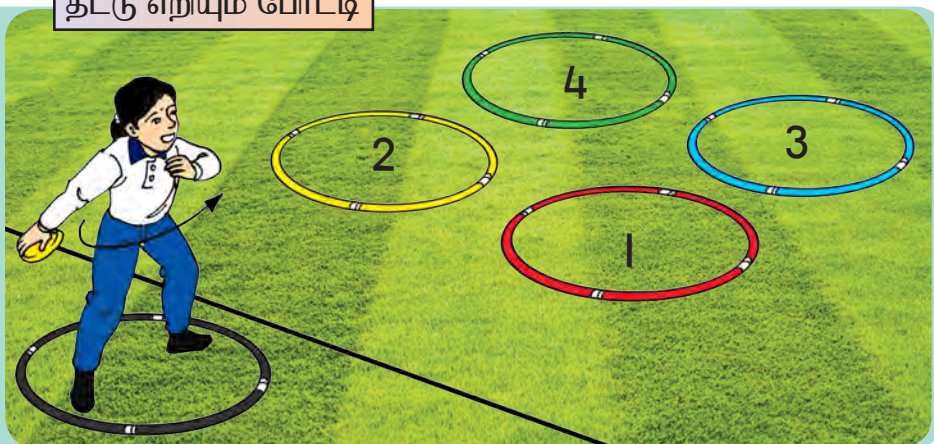
இடுப்பைச் சுழற்றி எறிதல்



தட்டு எறியும் போட்டி

விதிமுறைகள்

1. மாணவர்கள் இடுப்பைச் சுழற்றி தட்டை எறிவர்.
2. ஒருவருக்கு மூன்று வாய்ப்புகள் வழங்கப்படும்.
3. அதிகப் புள்ளிகள் பெற்றவர் வெற்றியாளர்.



ஆசிரியர் குறிப்பு (1.11.2) (2.11.1) (2.11.2) (5.3.3)

- மாணவர்களின் தரத்திற்கேற்பத் தூரத்தை நிர்ணயிக்கவும்.
- இந்நடவடிக்கையை மேற்கொள்ளும்போது அருகில் மற்ற மாணவர்கள் இல்லாமல் இருப்பதை உறுதி செய்யவும்.





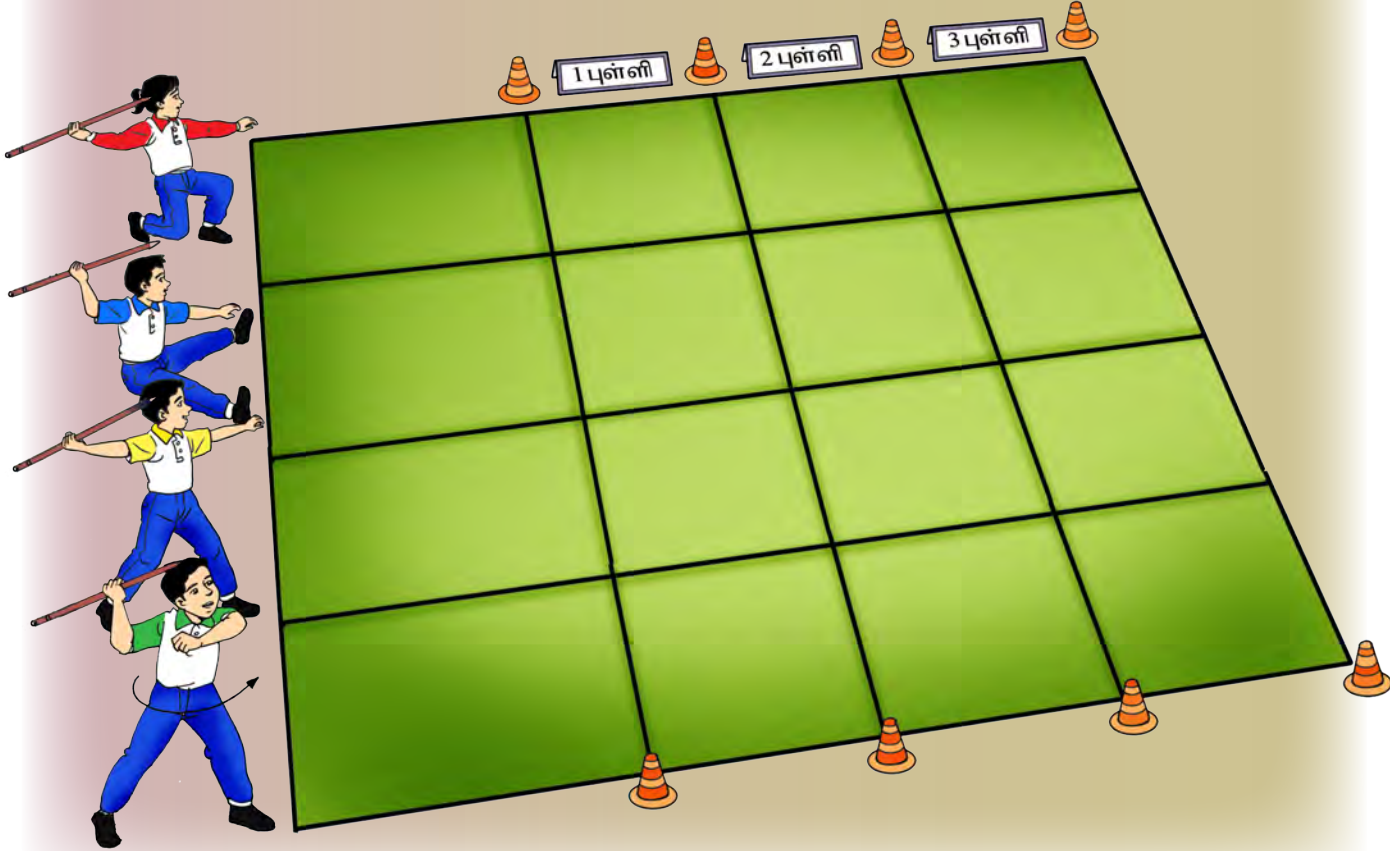
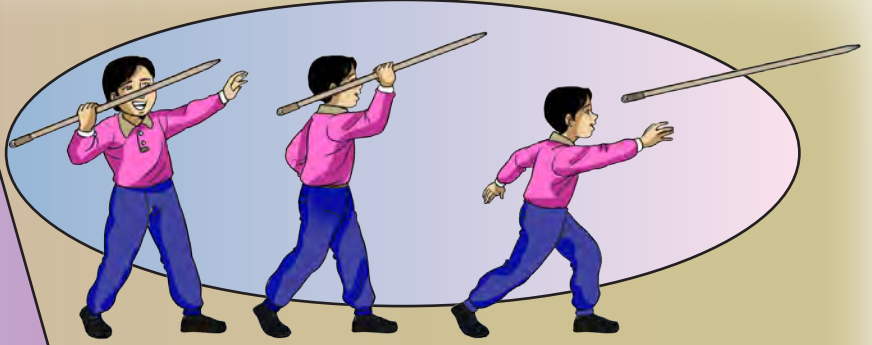
பல்வகை நிலைகளில் கழி எறிதல்

படங்களைப் பார்த்துச் செய்து பழகு.

### கழி எறியும் போட்டி

#### கட்டளை

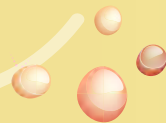
1. மாணவர்கள் பல்வேறு நிலைகளிலிருந்து கழி எறிய வேண்டும்.
2. யாருடைய கழி அதிக தூரம் செல்கிறது என்பதை அறிந்து ஏன் என்று கலந்துரையாடவும்.



#### ஆசிரியர் குறிப்பு

(1.11.3) (2.11.1) (2.11.2) (5.2.3)

- கழியை அல்லது பிரம்பை நேராக வீசுவதை உறுதி செய்யவும்.
- நின்று எறியும் பொழுது கால்களை அகல வைத்து உடலை நிமிர்த்தி கைமுட்டியை நேராகக் கொண்டுவந்து கழியை எறியும்படி மாணவர்களை வலியுறுத்தவும்.

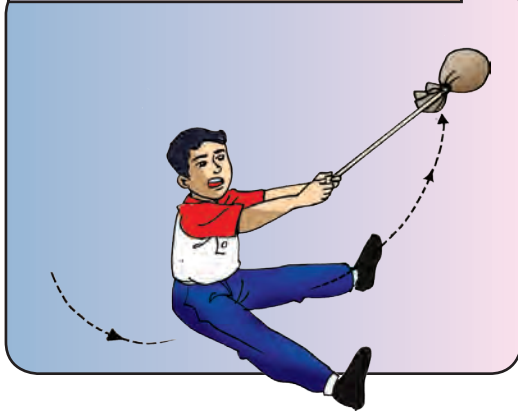




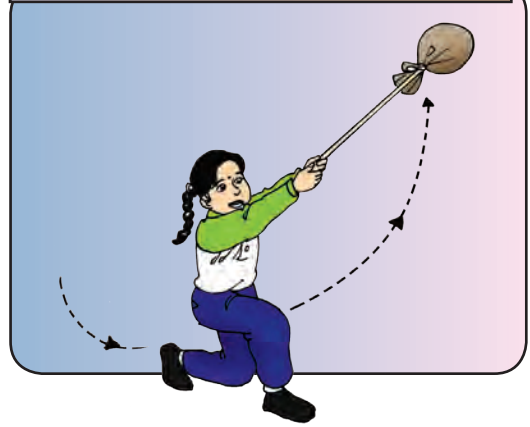
கயிற்றால் கட்டப்பட்ட பந்தை எறிவோம்.

படத்தில் மாணவர்கள் கயிற்றால் கட்டப்பட்ட பந்தை எறிவதைக் கவனி. அவர்களைப் போன்று உங்களால் எறிய முடியுமா?

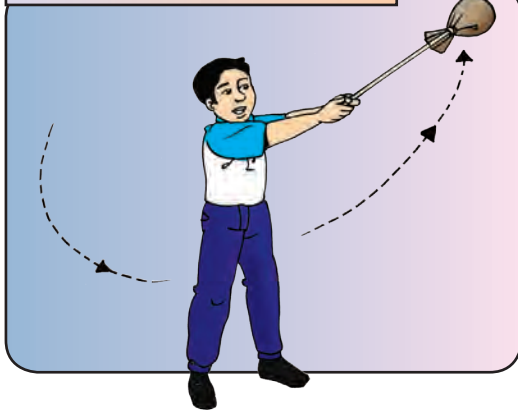
உட்கார்ந்த நிலையில் எறிதல்



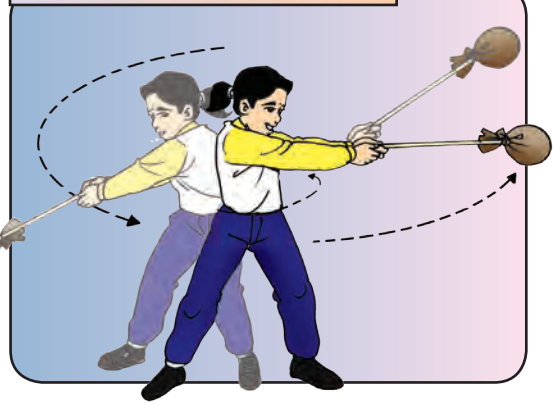
முட்டிபோட்ட நிலையில் எறிதல்



நின்ற நிலையில் எறிதல்



இடுப்பைச் சுழற்றி எறிதல்



த க வ ல்

பந்தைத் துணியால் சுற்றி,  
நுனியைக் கயிற்றால்  
கட்டிவிட வேண்டும்.



ஆசிரியர் குறிப்பு

(1.11.4) (2.11.1) (2.11.2) (5.1.3)

- மாணவர்கள் சுயமாக உபகரணத்தைச் செய்து பயிற்சியை மேற்கொள்ள உதவவும்.
- மாணவர்கள் இலக்கை நோக்கி வீசும்போது, ஒவ்வொருவராக வீச வலியுறுத்தவும்.



கீழ்க்காணும் கூற்றுகளை நிறைவு செய்க.

1. \_\_\_\_\_ மாணவர்கள் வலது, வலது, இடது அல்லது இடது, இடது, வலது என்று காலை ஊன்றிக், குதித்துத் தரையிறங்குவர்.
2. \_\_\_\_\_ பேட்டனை மாற்றுவது ஒரு முக்கியத் திறனாகும்.
3. ஒவ்வொரு தடையாகச் சமாளித்து இறுதிக் கோட்டை அடைதலே \_\_\_\_\_ ஆகும்.
4. வேகமாக ஓடி, ஒரு காலில் குதித்து இரு கால்களில் தரையிறங்குதல் \_\_\_\_\_ ஆகும்.
5. பந்தைத் தோள்பட்டை மேலிருந்து வேகமாக இடுப்பைச் சுழற்றித் தூரமாக வீசுவதே \_\_\_\_\_ .
6. இடுப்பைச் சுற்றி \_\_\_\_\_ அது வெகுதூரம் செல்லும்.
7. \_\_\_\_\_ பாதுகாப்பு அம்சங்களைக் கண்டிப்பாகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.
8. உயரம் தாண்டும்போது \_\_\_\_\_ பகுதி மென்மையாகவும் பாதுகாப்பானதாகவும் இருக்க வேண்டும்.



- நீளம் தாண்டதல்
- அஞ்சல் ஓட்டத்தில்
- தட்டு எறிந்தால்

- மும்முறை குதித்தலில்
- பந்து எறிதல்
- தடையைத் தாண்டி ஓடுதல்

- தரையிறங்கும்
- கழி எறிதலில்





தொகுதி

7

## அடிப்படை நீச்சல்

கவிதா தன் நண்பர்களுடன் ஆற்றில் விழுந்த சிலரைக் காப்பாற்றும் முயற்சியில் ஈடுபடுவதைப் படத்தில் காணலாம்.





## விரைந்து காப்பாற்றுவோம்

கவிதாவும் அவளது நண்பர்களும் நீரில் தத்தளிப்பவரைக் காப்பாற்றும் செய்முறைப் பயிற்சியில் கலந்துகொண்டனர்.

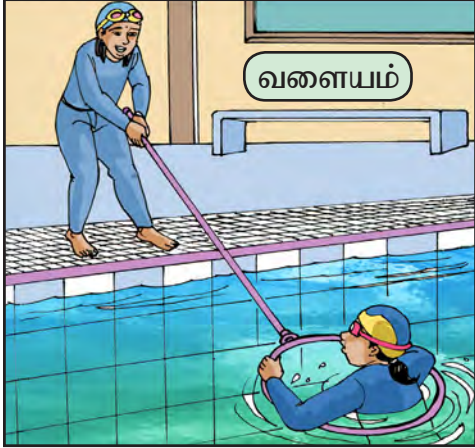


கயிறு

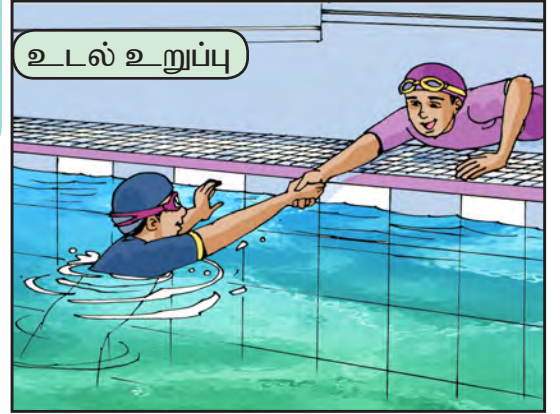
நீரில் தத்தளிப்பவரை நீரில் இறங்கி, காப்பாற்ற முயற்சிப்பது ஆபத்தை விளைவிக்கும். சரியான கருவிகளைக் கொண்டு காப்பாற்ற முயற்சிக்க வேண்டும்.



மிதவை



வளையம்



உடல் உறுப்பு



## வளய்படுத்தல்

- மிதவையாகப் பயன்படுத்தக்கூடிய வேறு பொருள்களைக் கூறவும்.
- மேலேயுள்ள படங்களின் அடிப்படையில், நீரில் தத்தளிப்பவரைக் காப்பாற்ற எந்த முறை மிகவும் சரியானது?



## பாதுகாப்பு

பதற்றப்படாமல், உங்களது பாதுகாப்பை உறுதி செய்து கொண்டு நீரில் தத்தளிப்பவரை விரைந்து காப்பாற்ற வேண்டும்.

## இணையத்தளம்



(Reaching rescue) தொடர்பான செய்முறை காணொளிகளை இணையத்தில் தேடவும்.

## ஆசிரியர் குறிப்பு

(1.12.1) (2.12.1) (2.12.2) (5.1.1) (5.1.4)

- நீரில் மூழ்குவரைக் காப்பாற்றும் Reaching rescue முறையை மாணவர்களுக்குத் தெளிவாக விளக்கவும்.
- நீரில் மூழ்குவரைக் காப்பாற்றப் பயன்படுத்தக்கூடிய பொருள்கள் பாதுகாப்பானதாக இருப்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளவும்.

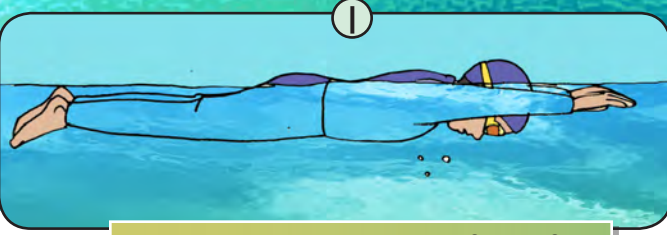
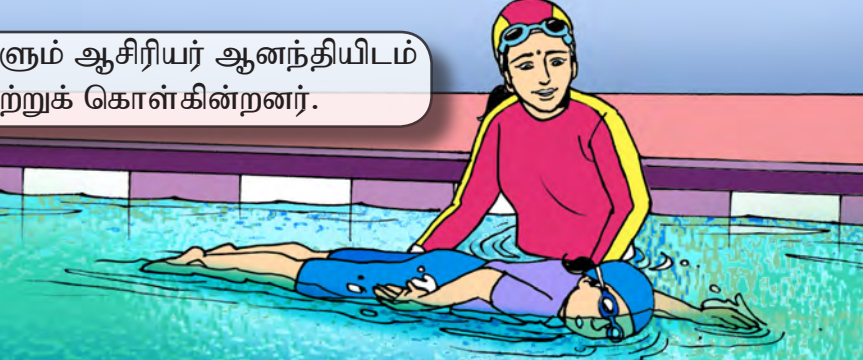


## குப்புற நீந்துவோம்

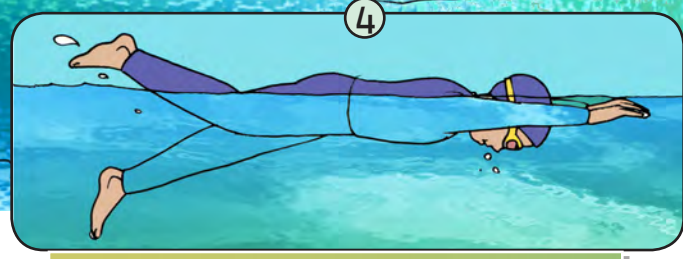
கவிதாவும் அவளது நண்பர்களும் ஆசிரியர் ஆனந்தியிடம் குப்புற நீந்தும் முறையைக் கற்றுக் கொள்கின்றனர்.



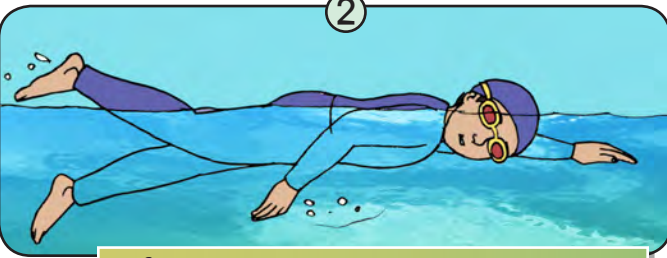
என்னை நுணுகுக



1 தலை நீருக்குள் இருக்கும் நிலையில் இரு கைகளையும் முன்னால் நீட்டவும்.



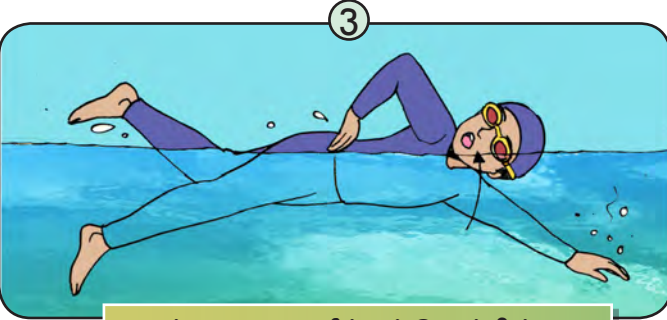
4 கையை மடக்கி, முட்டியை உயர்த்துகையில் நீரினுள் மூச்சை விடவும்.



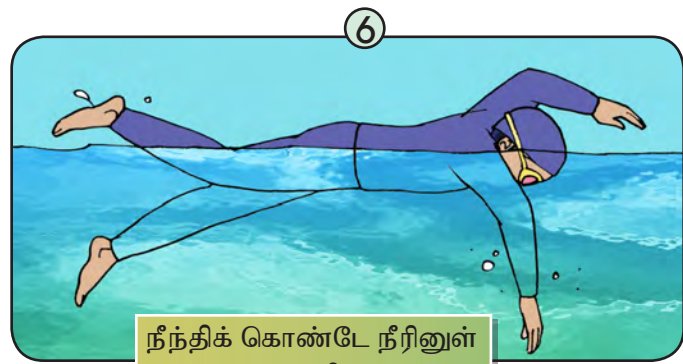
2 நீட்டிய கையை உடலருகே இழுத்து, அடுத்த கையை முன்னால் நீட்டவும்.



5 தொடர்ந்து நீந்தவும்.



3 அடுத்த கையை நீட்டும் நேரத்தில் தலையைத் திருப்பி மூச்சை இழுக்கவும்.



6 நீந்திக் கொண்டே நீரினுள் மூச்சை விடவும்.

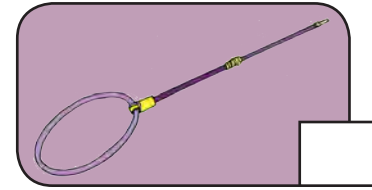
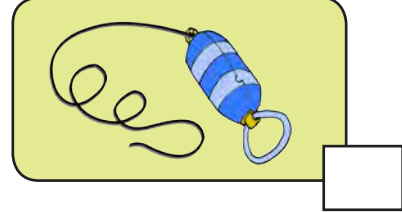
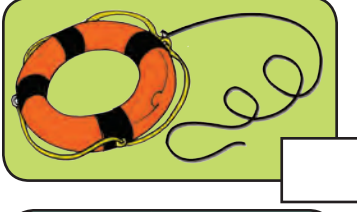


ஆசிரியர் குறிப்பு

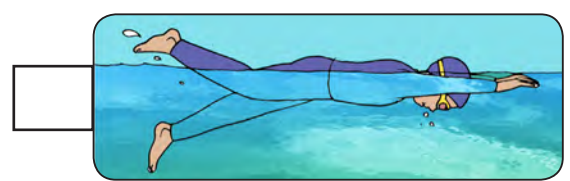
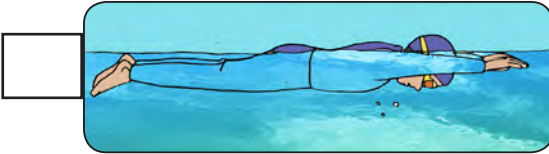
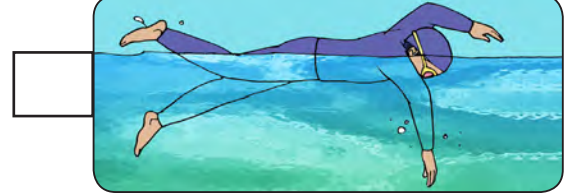
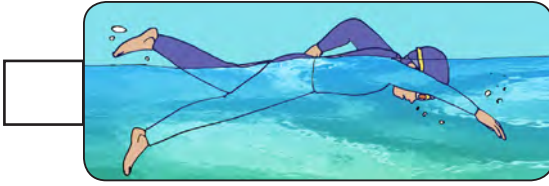
(1.13.1) (1.13.2) (2.13.1) (5.1.1) (5.1.4)

- முதலில் கைகளுக்கு முறையான பயிற்சிகள் கொடுத்தபின் கால்களுக்குப் பயிற்சியளிக்கவும்.
- குப்புற நீந்தும் முறையில் கை, கால் அசைவிற்கும் மூச்சுவிடுவதற்கும் உள்ள தொடர்புகளை விளக்கவும்.
- பயன்படுத்தப்படும் உபகரணங்களின் அவசியத்தை விளக்கவும்.

1. நீரில் மூழ்குவரைக் காப்பாற்ற பயன்படும் பொருள்களுக்கு (✓) அடையாளமிடுக.



2. குப்புற நீந்தும் முறையை வரிசைப்படுத்துக.



3. சரியான கூற்றுக்கு (✓) என்றும் பிழையான கூற்றுக்கு (×) என்றும் அடையாளமிடுக.

- நீச்சல் குளத்தின் அருகே விளையாடலாம். ( )
- நீந்துவதற்கு முன் வெதுப்பல், தசைநீள் பயிற்சிகள் அவசியம் செய்திருக்க வேண்டும். ( )
- நீந்துவதற்குப் பொருத்தமான ஆடைகள் அணிந்திருக்க வேண்டும். ( )
- நீரில் மூழ்கியவரைக் காப்பாற்ற உடனே நாம் நீரினுள் குதிக்க வேண்டும். ( )

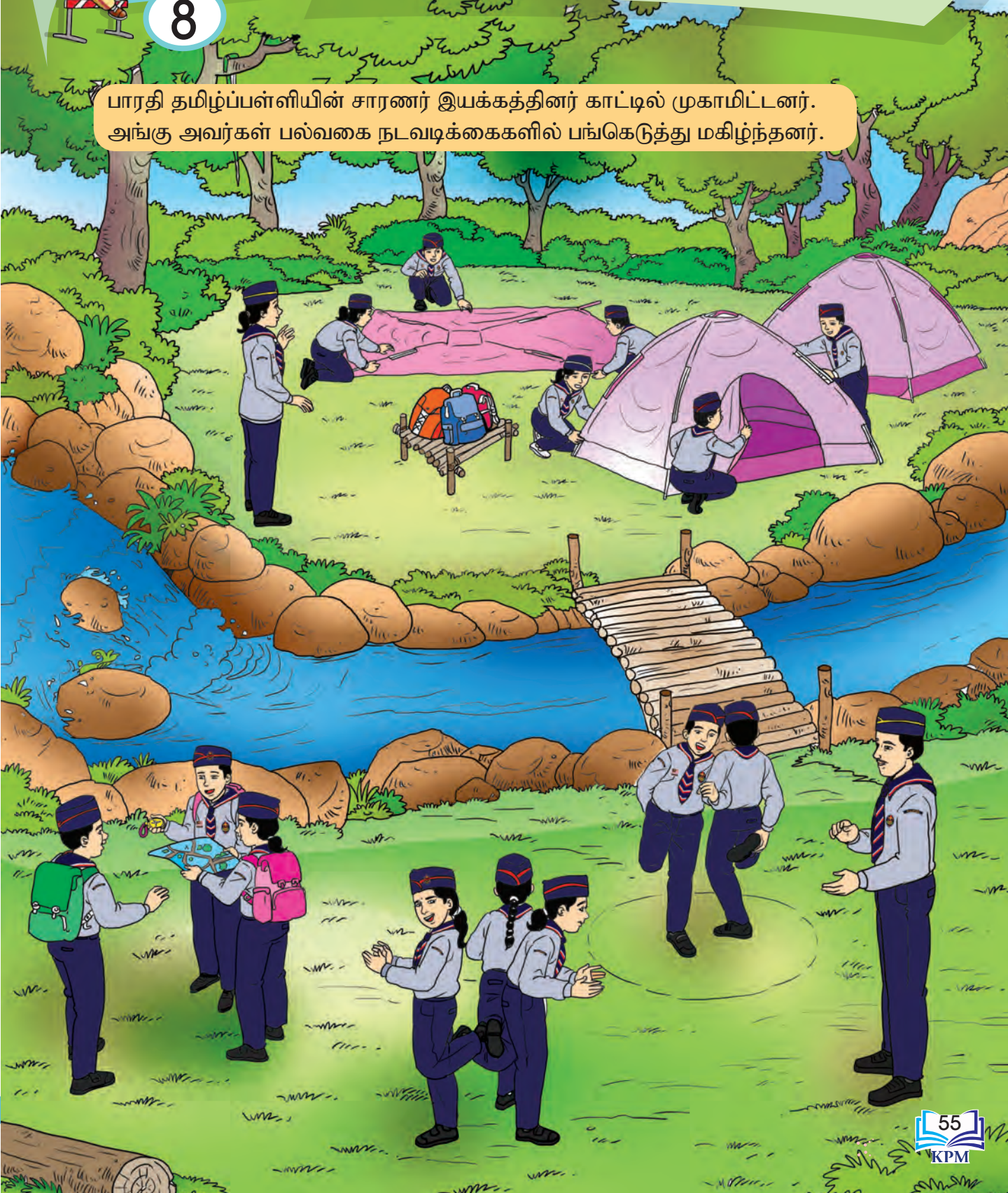


தொகுதி

8

ஓய்வும் மனமகிழ்வும்

பாரதி தமிழ்ப்பள்ளியின் சாரணர் இயக்கத்தினர் காட்டில் முகாமிட்டனர். அங்கு அவர்கள் பல்வகை நடவடிக்கைகளில் பங்கெடுத்து மகிழ்ந்தனர்.

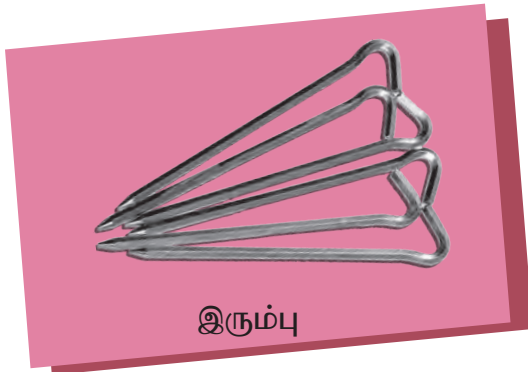




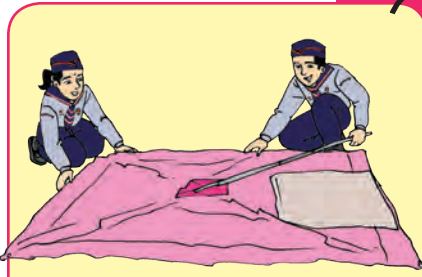
## முகாமிடுவோம்

முகாமிடுதலின் முக்கிய அம்சமாக விளங்குவது கூடாரம் அமைத்தல் ஆகும். ஆசிரியர் அறிவானந்தன், மாணவர்களுக்குக் கூடாரம் அமைப்பதையும் பின் பிரிப்பதையும் பற்றி விளக்கினார்.

### கூடாரம் அமைக்கத் தேவையான உபகரணங்கள்



## கூடாரம் அமைக்கும் வழிமுறைகள்



கூடாரத்தைப் பிரித்துத் தரையில் விரிக்கவும்.



உருளைக் கோல்களைக் கூடாரத்தில் இணைத்து மேலே உயர்த்தவும்.



அடித்தளக் கயிற்றை இரும்பில் கட்டவும். கூடாரத்தின்மேல் விரிப்பைப் போடவும்.

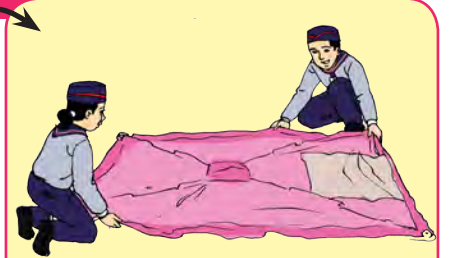
## கூடாரம் பிரிக்கும் வழிமுறைகள்



அடித்தளக் கயிற்றையும் கூடாரத்தின் மேல் விரிப்பையும் பிரித்து எடுக்கவும்.



உருளைக் கோல்களைக் கூடாரத்திலிருந்து எடுத்து, மடக்கி வைக்கவும்.

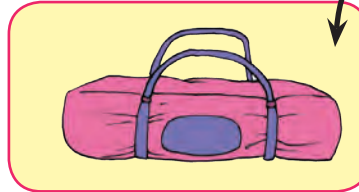


கூடாரத்தைப் பரவலாக்கிச் சுத்தப்படுத்தி மடிக்கவும்.



### வளப்படுத்துதல்

கூடாரத்தை மூடி வைப்பதன் அவசியம் என்ன?



மடித்த கூடாரத்தைப் பைக்குள் வைக்கவும்.

### ஆசிரியர் குறிப்பு

(1.14.1) (1.14.2) (2.14.1) (5.3.3)

- கூடாரம் அமைக்கும் இடம், சம தரையாகவும் பாதுகாப்பான இடமாகவும் இருப்பதை உறுதி செய்யவும்.
- கூடாரம் சுத்தமாக இருப்பதை வலியுறுத்தவும்.







## திசை அறிவோம்

சாரணர் முகாமில் புதையல் தேடும் பயிற்சி ஒன்று அளிக்கப்பட்டது. மாணவர்கள் திசைக்காட்டியை உபயோகித்துத், புதையல் தேடினர். ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் வெவ்வேறு இடுபணிகள் வழங்கப்பட்டன. அவர்கள்போல் நீங்களும் இந்த இடுபணிகளைச் செய்து பாருங்களேன்.

### புதையல் தேடுதல்

#### குழு 1

இங்கிருந்து கிழக்கே 200 அடிகள் நடக்கவும். அங்குள்ள ஒரு மரத்தில் அடுத்த நடவடிக்கை பற்றிய விவரம் இருக்கும்.



#### குழு 2

இங்கிருந்து தெற்கே 230 அடிகள் நடந்து சென்று, அங்குள்ள ஒரு வாசிப்புக் கூடத்தின் அருகில் தொடர் நடவடிக்கை பற்றி அறியவும்.



#### குழு 3

இங்கிருந்து மேற்கே 350 அடிகள் நடக்கவும். அங்குள்ள பறவைக் கூண்டின்முன் உங்கள் தொடர்பணி பற்றிய தகவல் இருக்கும்.



மாணவர்களே, இங்குள்ள விதிமுறைகளை அவசியமாக அறிந்து பாதுகாப்பாக நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

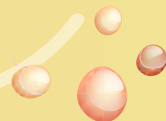
### தகவல்

- திசைக்காட்டியின்வழி நான்கு திசைகளை அறிந்து கொள்ளலாம்.



ஆசிரியர் குறிப்பு (1.14.3) (2.14.2) (5.4.1) (5.1.5)

- மாணவர்களைச் சிறுசிறு குழுக்களாகப் பிரித்து, ஒவ்வொரு குழுவிலும் 3 அல்லது 4 பேர் இருப்பதை உறுதி செய்யவும்.
- மாணவர்கள் பாதுகாப்பாக இருக்க முன்சூட்டியே பாதுகாப்பு அம்சங்களை விளக்கவும்.





## பாரம்பரிய விளையாட்டுகள் விளையாடுவோம்

ஓய்வு நேர நடவடிக்கையாக மாலினி, ஆயிஷா, தேன்மொழி ஆகியோர் பாரம்பரிய விளையாட்டுகளை விளையாடினர். வாருங்கள், நாமும் அதுபோல் செய்து பார்ப்போம்.

### நொண்டியடித்தல்



#### விளையாடும் முறை

- மூவராக ஒரு குழுவில் சேரவும்.
- பின்னங்காலை மற்றவர் காலுடன் இணைக்கவும்.
- ஒற்றைக் காலில் அதிக நேரம் நிற்கும் குழுவினரே வெற்றியாளர்.

### கோழி விளையாட்டு



#### விளையாடும் முறை

- இருவராக விளையாடவும்.
- ஒரு காலை மடக்கி, கையால் பிடித்துக் கொள்ளவும்.
- நொண்டியடித்து எதிராளியின் தோள்பட்டையைப் பலமாக முட்டித் தள்ளவும்.
- முட்டும்போது காலைக் கீழே வைப்பவர் அல்லது வட்டத்தைவிட்டு வெளியே செல்பவர் தோற்றவர் ஆவார்.

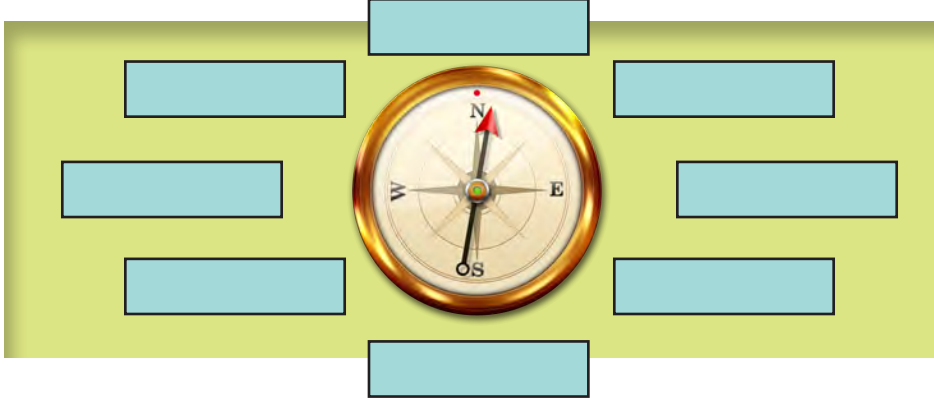


#### ஆசிரியர் குறிப்பு

(1.14.4) (2.14.3) (5.2.2)

- விளையாடும் முன் மாணவர்கள் வெதுப்பல், தசைநீள் பயிற்சிகளைச் செய்ய வலியுறுத்தவும்.
- மாணவர்கள் தன்னம்பிக்கையுடன் செய்ய ஆர்வமுடடவும்; பாதுகாப்பை வலியுறுத்தவும்.

1. திசைகளைப் பட்டியலிடுக.



2. கூடாரம் அமைக்கத் தேவையான உபகரணங்களை எழுதுக.

அ.

ஆ.

இ.

ஈ.

உ.

ஊ.

3. படத்தைக் கவனித்துப் பாரம்பரிய விளையாட்டினைப் பெயரிடுக.





தொகுதி

9

## சறுசறுப்பின் கருத்துரு

சறுசறுப்பாக இருப்பதால், நாம் விளையாட்டுகளின் அடிப்படையை எளிதில் புரிந்து கொள்ளலாம். சறுசறுப்பின் கருத்துருவழி மாணவர்கள், உடற்பயிற்சியினால் ஏற்படும் மாற்றங்களைக் குறிப்பாக நாடித் துடிப்பு, இருதயத் துடிப்பு ஆகியவை சீராக இயங்குவதை உறுதி செய்யலாம்.



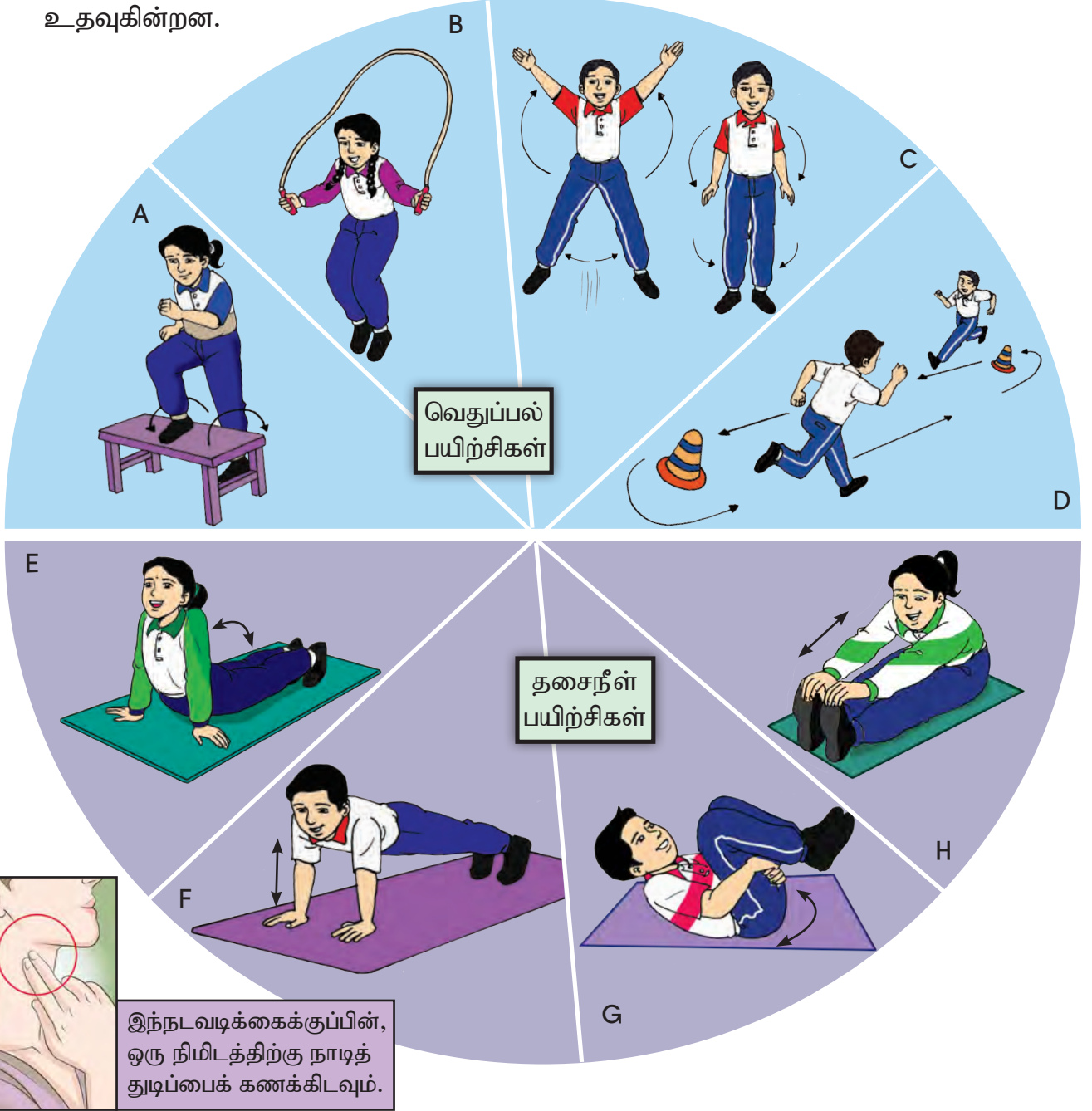
நாடித் துடிப்பை மணிக்கட்டிலோ அல்லது கழுத்துப் பகுதியிலோ விரலை வைத்துக் கணக்கிடலாம்.





## உடலைச் சரியாக இயக்குவோம்

கீழ்க்காணும் நடவடிக்கைகள் உடல் வெப்பத்தை அதிகரிக்கவும், இரத்த ஓட்டம், நாடித் துடிப்பு, சுவாசம் சீராக இயங்கவும், தசை நெகிழ்ச்சி ஏற்படவும் உதவுகின்றன.



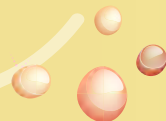
இந்நடவடிக்கைக்குப்பின், ஒரு நிமிடத்திற்கு நாடித் துடிப்பைக் கணக்கிடவும்.



## ஆசிரியர் குறிப்பு

(3.1.1) (3.1.3) (4.1.1) (4.1.2) (5.2.2)

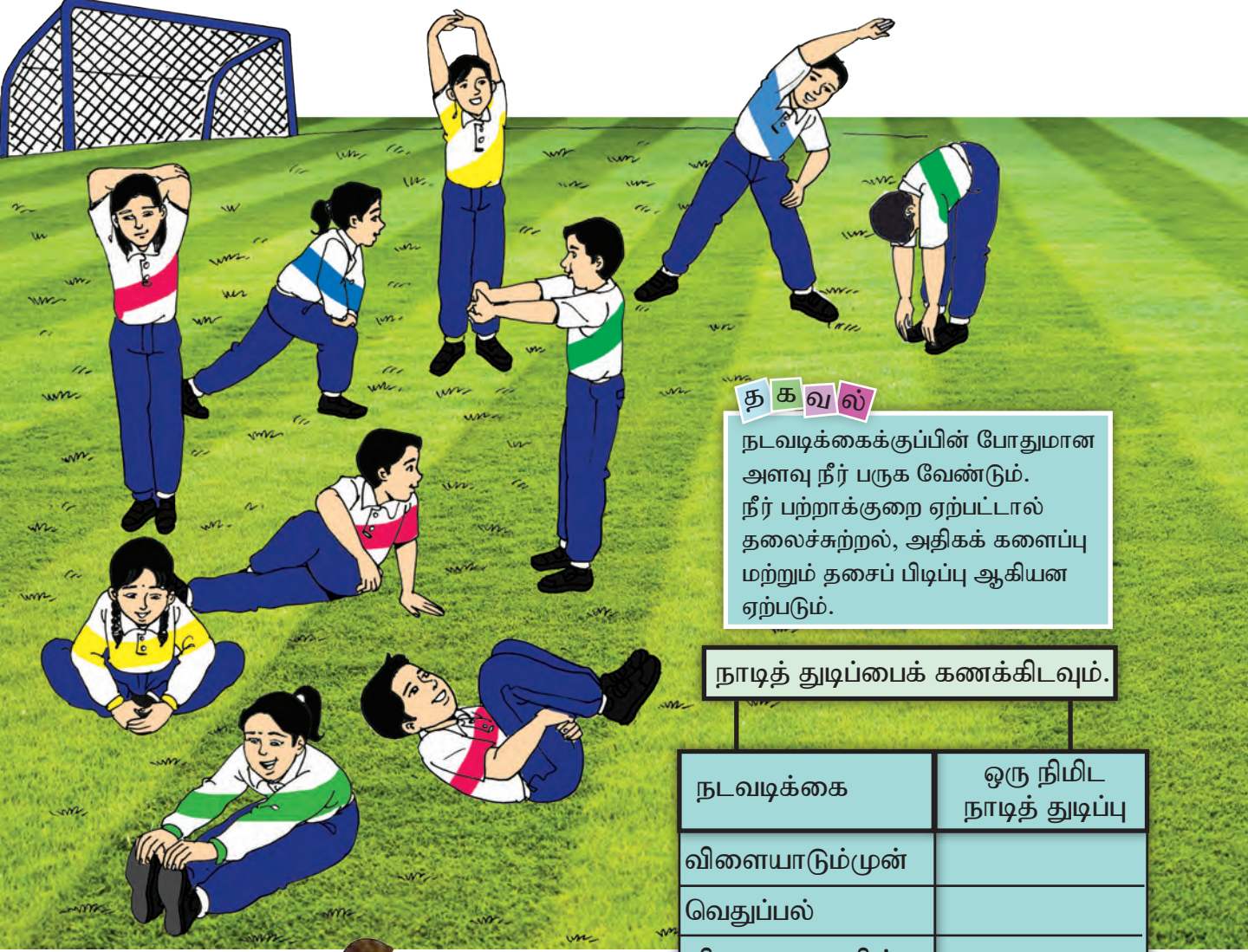
- மாணவர்களின் தகுதிக்கேற்ப நடவடிக்கைகளை மாற்றிக் கொள்ளவும்.
- ஒவ்வொரு நிலையத்திலும் மாணவர்கள் குறைந்தது ஒரு நிமிடமாவது இந்நடவடிக்கைகளைச் செய்ய வேண்டும்.





## தணித்தல் பயிற்சிகள் செய்வோம்

தணித்தல் பயிற்சிகள் என்பது விளையாட்டிற்குப் பிறகு இருதயத் துடிப்பை மீண்டும் பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வருதல் ஆகும். கீழ்க்காணும் நடவடிக்கைகள் நமது இரத்த ஓட்டம், உடல் வெப்பம், நாடித் துடிப்பு, சுவாசம், தசை நெகிழ்வு ஆகியவற்றைப் பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வர உதவும்.



### த க வ ல்

நடவடிக்கைக்குப்பின் போதுமான அளவு நீர் பருக வேண்டும். நீர் பற்றாக்குறை ஏற்பட்டால் தலைச்சுற்றல், அதிகக் களைப்பு மற்றும் தசைப் பிடிப்பு ஆகியன ஏற்படும்.

நாடித் துடிப்பைக் கணக்கிடவும்.

நடவடிக்கை	ஒரு நிமிட நாடித் துடிப்பு
விளையாடும்முன்	
வெதுப்பல்	
விளையாடியபின்	



## வளப்படுத்துதல்

வெதுப்பல் பயிற்சிக்கும் தணித்தல் பயிற்சிக்கும் உள்ள வேறுபாட்டைக் கூறுக.

### ஆசிரியர் குறிப்பு

(3.1.2) (4.1.1) (4.1.2) (4.1.3) (4.1.4) (5.2.1)

- மாணவர்கள் தணித்தல் பயிற்சிகளை நிதானமாகச் செய்வதை உறுதிச் செய்யவும்.
- தணித்தல் பயிற்சியினால் ஏற்படும் வேறு சில நன்மைகளை மாணவர்களுக்குக் கூறவும்.
- ஆரோக்கியமான இருதயத்திற்கும் நாடித்துடிப்பிற்கும் உள்ள தொடர்பினைக் கலந்துரையாடவும்.



1. பட்டியலை நிறைவு செய்க.

வெதுப்பல் பயிற்சியினால் ஏற்படும் நன்மைகள்

தணித்தல் பயிற்சியினால் ஏற்படும் நன்மைகள்

2. நாடித் துடிப்பை உடம்பின் எப்பகுதியில் கண்டுபிடித்துக் கணக்கிடலாம்?

அ) \_\_\_\_\_

ஆ) \_\_\_\_\_

3. விளையாடும்போது நம் உடலில் அதிக வியர்வை வெளியாகும். உடலைப் பழைய நிலைக்குக் கொண்டுவர நாம் போதுமான அளவு நீர் அருந்த வேண்டும். உடலில் நீர்ப் பற்றாக்குறை ஏற்பட்டால் விளையும் பாதிப்புகளைப் பட்டியலிடவும்.

அ) \_\_\_\_\_

ஆ) \_\_\_\_\_

இ) \_\_\_\_\_



தொகுதி

10

## ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை

விளையாட்டுகளும் உடற்பயிற்சிகளும் நாம் சுறுசுறுப்பாக இயங்க உதவுவதோடு நமது உடல் நலத்தையும் பாதுகாக்கின்றன. கீழ்க்காணும் படத்தைக் கவனி. உன் கருத்தைக் கூறு.



**தெரிந்துகொள்க.**

சுறுசுறுப்பை வளர்க்கும் ஐந்து முக்கியக் கூறுகள்:

- உயிர்வளிக் கொள்திறன்
- நெகிழ்வுத் தன்மை
- தசைநார் உறுதி
- உடல் அமைப்பு
- தசைநார் வலிமை





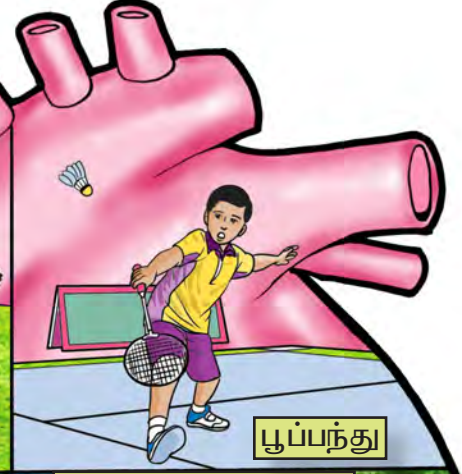
இருதயத்தை நேசிப்போம்

கீழ்க்காணும் நடவடிக்கைகளைப் பார். இவற்றைத் தொடர்ந்து செய்வதனால் நமக்கு ஏற்படும் நன்மைகள் யாவை?

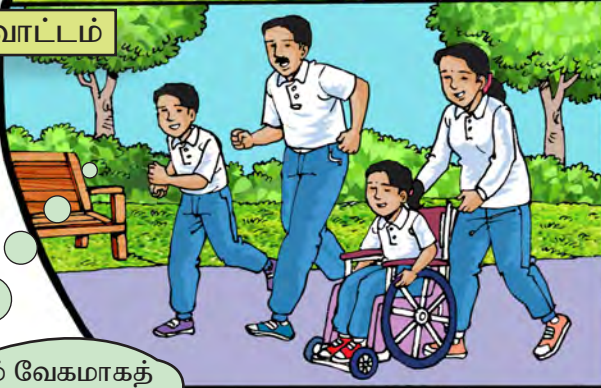
காற்பந்து



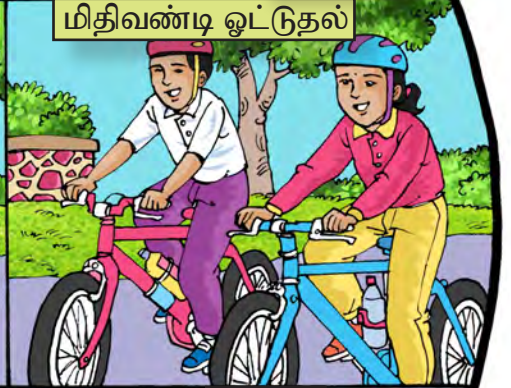
பூப்பந்து



மெதுவோட்டம்



மிதிவண்டி ஓட்டுதல்



என் இருதயம் வேகமாகத் துடிக்கிறது; எனது சுவாசம் அதிகரிக்கிறது.

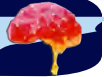
நீச்சல்



த க வ ல்

உடற்பயிற்சிகள் செய்வதனால் இருதயம், சுவாசப்பை ஆகியவற்றின் செயல்திறன்கள் அதிகரித்து உடலில் இரத்த ஓட்டம் சீராகும். இதனால் நமது சுவாசமும் நாடித் துடிப்பும் விரைவில் இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பும்.

நடனப் பயிற்சிகளினால் உயிர்வளிக் கொள்திறன் அதிகரிக்குமா?

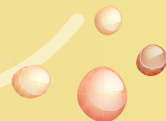


(3.2.1) (4.2.1) (4.2.2) (5.2.4)



ஆசிரியர் குறிப்பு

- உயிர்வளிக் கொள்திறனை அதிகரிக்கும் பயிற்சிகளை மெதுவாக ஆரம்பித்து, தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும் என்பதை மாணவர்களுக்கு வலியுறுத்தவும்.
- தொடர்ந்து உடற்பயிற்சிகள் செய்வதனால் நாம் ஆரோக்கியமாக வாழலாம் என்பதை விளக்கவும்.





## நெகிழ்வுத் தன்மை

தசைநீள் பயிற்சிகள் தசைநார்களில் நெகிழ்வுத் தன்மையை அதிகரித்து நமது உடலின் இயக்கங்கள் இலகுவாக உதவுகின்றன. கீழ்க்காணும் நடவடிக்கைகளைச் செய்து பார். அதில் நீட்சி பெறும் தசைநார்களைக் கூறுக.

### அ நகரும் தசைநீள் பயிற்சிகள்



இடுப்புத் தசை



முதுகுத் தசை



கைத் தசை

நகரும் தசைநீள் பயிற்சிகள் தசை மற்றும் மூட்டுகளின் அசைவுகளை இலகுவாக்குகின்றன. தசைநீள் பயிற்சிகளை 8 முதல் 10 தடவை செய்வேன்.



முன்தொடைத் தசை



பின்தொடைத் தசை



தோள்பட்டைத் தசை



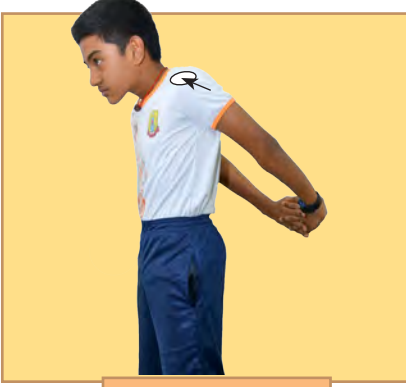
### த க வ ல்

வெதுப்பல் பயிற்சிகளின்போது செய்யப்படும் நகரும் தசைநீள் பயிற்சிகளினால் நமது உடலின் நெகிழ்வுத்தன்மை அதிகரிக்கிறது.

### வளம்படுத்துதல்

உங்களுக்குத் தெரிந்த வேறு வகையான தசைநீள் பயிற்சிகளைச் செய்து காட்டுக.

## ஆ நிலையான தசைநீள் பயிற்சிகள்



தோள்பட்டைத் தசை



பின்தொடைத் தசை



முன்தொடைத் தசை



நிலையான தசைநீள் பயிற்சிகள் தசைநார்களில் நெகிழ்வுத் தன்மையை ஏற்படுத்துகிறது.

நிலையான தசைநீள் பயிற்சிகளைக் குறைந்தது 8 வினாடிகள் நிலைநிறுத்த வேண்டும்.



கைத் தசை



வயிற்றுத் தசை



முதுகுத் தசை



### பாதுகாப்பு

தசைநீள் பயிற்சிகளை முறையாகவும் உங்கள் ஆற்றலுக்கேற்பவும் செய்ய வேண்டும். இல்லையேல், தசைநார்களில் பாதிப்பு ஏற்படும்.



### இணையத்தளம்

அகப்பக்கத்தில் 'stretching exercises' என்று தட்டச்சு செய்து, தசைநீள் பயிற்சிகள் தொடர்பான விபரங்களையும் படங்களையும் திரட்டி, திரட்டேடு ஒன்றைத் தயார் செய்க.



### ஆசிரியர் குறிப்பு

(3.3.1) (4.3.1) (4.3.2) (4.3.3) (5.1.5) (5.4.2)

- தசைநீள் பயிற்சிகள் செய்வதன் நோக்கத்தை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.
- மாணவர்கள் தசைநீள் பயிற்சிகளை உடலின் இரு பக்கத்திலும் செய்வதை உறுதிப்படுத்தவும்.
- தசைநீள் பயிற்சியின்போது மாணவர்கள் இயல்பான நிலையில் மூச்சை இழுத்துவிட வலியுறுத்தவும்.

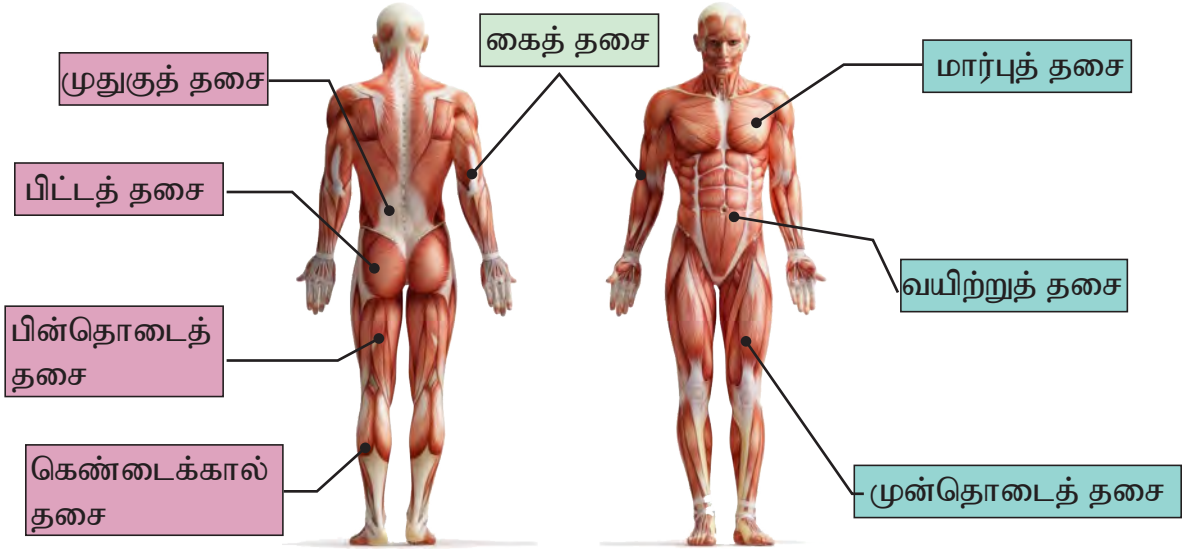




## உறுதியும் வலிமையும்

தசைநார் உறுதியும் வலிமையும் கொண்ட ஒருவர், ஒரு வேலையைப் பலமுறை செய்யும் ஆற்றலும் நீண்ட நேரம் செய்யும் திறனும் பெற்றிருப்பார். வாருங்கள், நமது தசைநார்கள் வலிமையும் உறுதியும் பெற இப்பயிற்சிகளைச் செய்வோம்.





இந்நடவடிக்கையின்போது இயங்கும் பெரிய தசைகள்

படம்	தசைகள்
1.	முன்தொடைத் தசை
2.	பிட்டத் தசை
3.	வயிற்றுத் தசை
4.	கெண்டைக்கால் தசை
5.	முதுகுத் தசை
6.	வயிற்றுத் தசை
7.	பின்தொடைத் தசை
8.	கைத் தசை
9.	மார்புத் தசை

### குறிப்பு

20 முதல் 30 வினாடிகள் வரை தொடர்ந்து இப்பயிற்சிகளைச் செய்யவும். எத்தனை தடவைகள் உங்களால் செய்ய முடிந்தது என்பதைக் குறித்துக் கொள்ளவும்.

### தகவல்

- உறுதியான தசைகளால் நாம் ஒரு பொருளைச் சுலபத்தில் தூக்கவோ, தள்ளவோ, இழுக்கவோ முடியும்.
- வலிமையான தசைகளால் நாம் ஒரு வேலையைப் பல முறை தொடர்ந்தாற்போல் செய்ய முடியும்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

(3.4.1) (4.4.1) (4.4.2) (5.1.5)

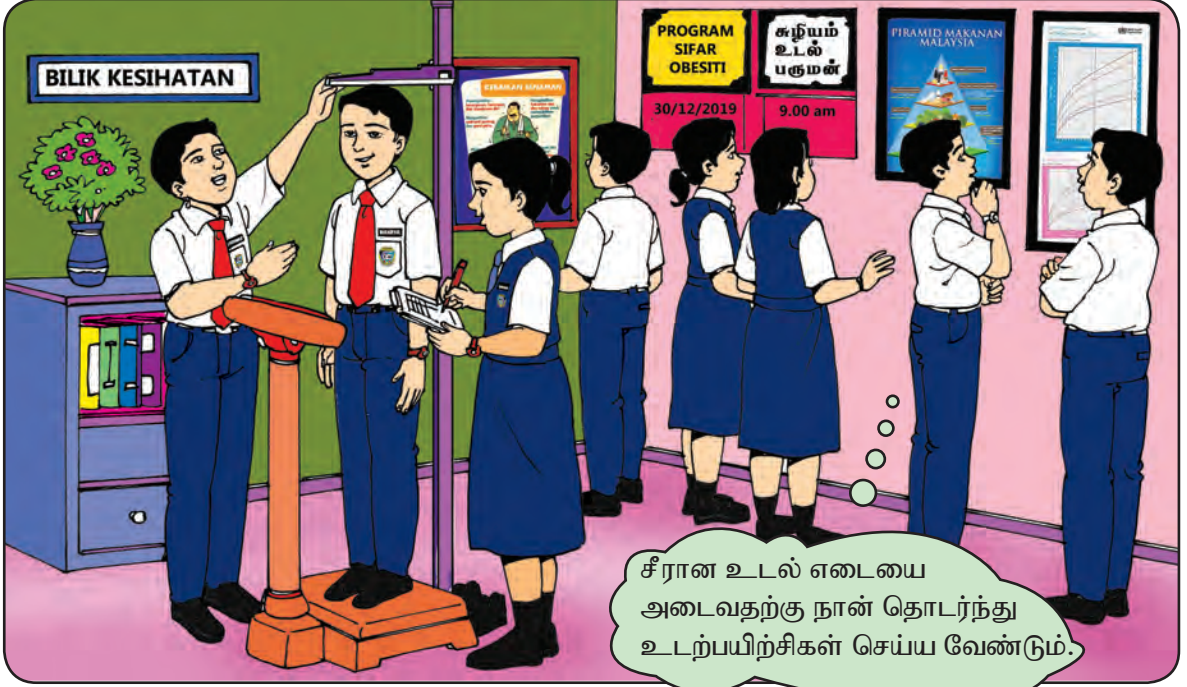
- மாணவர்கள் தங்களது ஆற்றலுக்கேற்ப இப்பயிற்சிகளைச் செய்ய வலியுறுத்தவும்.





## உடல் அமைப்பு

அறிஞர் அண்ணா தமிழ்ப்பள்ளியில் 'சுழியம் உடல் பருமன் திட்டம்' தொடங்கப்பட்டது. மாணவர்கள் ஆர்வத்துடன் பங்கேற்றுத் தங்களது உயரத்தையும் எடையையும் குறித்துக் கொண்டு உடல் வளர்ச்சி அட்டவணையுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்தனர். வாருங்கள், இப்பொழுது உங்களது உடல் வளர்ச்சி பற்றித் தெரிந்துகொள்வோம்.



சுய வளர்ச்சிப் பதிவேடு REKOD PERTUMBUHAN DIRI 20 <input type="text"/>				
பெயர் Nama	<input type="text"/>			
வகுப்பு Kelas	<input type="text"/>	வயது Umur	<input type="text"/>	
தேதி Tarikh	உயரம் Tinggi	எடை Berat	உடல் நிறைக் குறியீடு BMI	குறிப்பு Catatan
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

## தீய்ப்படுத்துதல்

உடல் நிறைக் குறியீடு

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



## வளப்படுத்துதல்

உடற்பயிற்சி எப்படி ஒருவரின் உடல் எடையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகிறது?

ஆசிரியர் குறிப்பு (3.5.1) (3.5.2) (4.5.1) (4.5.2) (5.2.1) (5.3.3) (5.4.1)

- மாணவர்கள் குழுவாக இந்நடவடிக்கையை மேற்கொள்ள உணக்குவிக்கவும்.
- மாணவர்கள் தங்களது உயரத்தையும் எடையையும் உடல் வளர்ச்சி அட்டவணையுடன் (Buku Rekod Kesihatan murid) ஒப்பிட்டுத் தங்களது சுய உடல் வளர்ச்சியைத் தெரிந்துகொள்ள உதவவும்.
- 'சுழியம் உடல் பருமன்' என்பது மாணவர்களின் உடல் பருமனைக் குறைக்க உதவும் திட்டமாகும் என்பதனை விளக்கவும்.





## உடல் ஆற்றலை அளவிடுவோம்

கம்பர் தமிழ்ப்பள்ளியில் உடல் ஆற்றல் மதிப்பீட்டுச் சோதனை (SEGAk) வாரம் நடைபெற்றது. ஓவியா முதல் தடவையாக இச்சோதனையில் பங்கேற்பதால் மிகுந்த உற்சாகத்துடன் காணப்பட்டாள். நீங்களும் இந்தச் சோதனையில் பங்கேற்று உங்களது உடல் ஆற்றலைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

### 1. மேசைமீது ஏறி இறங்குதல்



இச்சோதனை உயிர்வளிக் கொள்திறன் ஆற்றலைக் கணக்கிடுகிறது. இந்நடவடிக்கையை 3 நிமிடம் செய்த பின் ஒரு நிமிடம் நாடித் துடிப்பைக் கணக்கிடவும்.

### 2. கைகளை ஊன்றி எழுதல்



இச்சோதனை தோள்பட்டை, கை, தசை வலிமையைக் அளக்கிறது. ஒரு நிமிடத்தில் எத்தனை தடவை கைகளை ஊன்றி எழு முடிகிறது என்று கணக்கிடவும்.

### 3. முழங்காலை மடக்கி எழுதல்

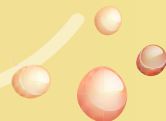


இச்சோதனை வயிற்றுத்தசை வலிமையை அளவிடுகிறது. ஒரு நிமிடத்தில் எத்தனை தடவை எழு முடிகிறது என்று கணக்கிடவும்.

### 4. கைகளை முன்னோக்கிச் செலுத்துதல்.



இப்பயிற்சி இடுப்புப் பகுதியின் நெகிழ்வுத் தன்மையைச் சோதிக்கிறது. மூன்று முயற்சிகளில் சிறந்த அடைவைக் குறித்துக் கொள்ளவும்.



## மாணவர் உடல் ஆற்றல் அடைவுநிலை

உடல் ஆற்றல் மதிப்பீட்டுச் சோதனைப் பதிவேடு (BUKU REKOD SEGAK INDIVIDU)		வகுப்பு 4 ஆண்டு 20									
பெயர் / Nama		வகுப்பு 5 ஆண்டு 20									
		வகுப்பு 6 ஆண்டு 20									
வகுப்பு Darjah	உயரம் Tinggi (cm)	எடை Berat (kg)	உடல் நிறைக்குறியீடு BMI	விளக்கம் Taksiran BMI	ஏறி இறங்குதல் Naik turun bangku	கைகளை முன்னோக்கிச் செலுத்த்தல் Jangkauan Melunjur	கையை ஊன்றி எழுதல் Tekan tubi	முழங்காலை மடக்கி எழுதல் Ringkuk tubi Separa	மொத்தப் புள்ளிகள் Jumlah Skor	தரம் Gred	அடைவுநிலை Pencapaian
4 மார்ச்சு	140	36	18.4	சீரான எடை	88	38	13	12	16	B	****
Skor / புள்ளிகள்					4	5	4	3			
ஆகஸ்டு											
Skor / புள்ளிகள்											

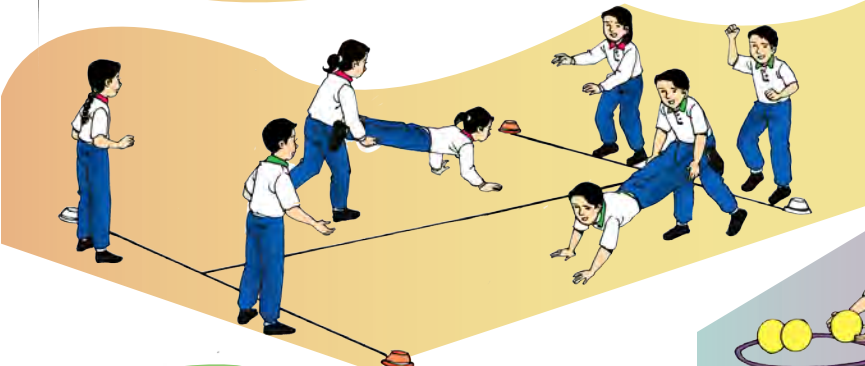
உங்கள் உடல் ஆற்றல் சோதனை முடிவின் அடிப்படையில் இத்தொடர் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளலாம்.



என்னை நுணுகுக



**த க வ ல்**  
உடல் ஆற்றல் மதிப்பீட்டுச் சோதனை (SEGAK) ஒவ்வொரு வருடமும் மார்ச்சு, ஆகஸ்டு ஆகிய மாதங்களில் நடத்தப்படும்.



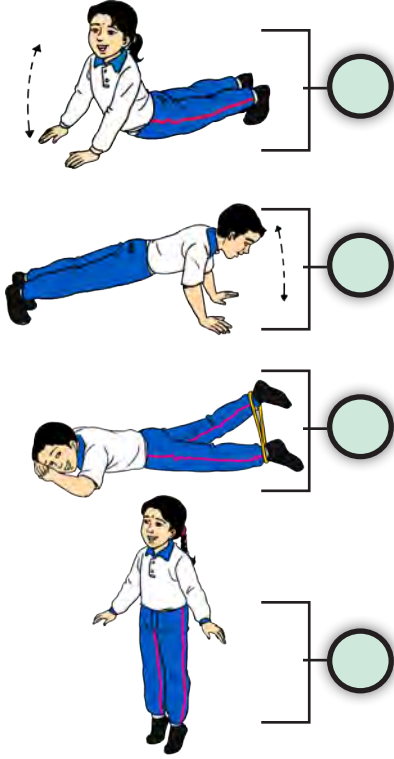
ஆசிரியர் குறிப்பு (3.6.1) (3.6.2) (3.6.3) (4.6.1) (4.6.2) (5.2.1)

- இச்சோதனைக்குமுன் வெதுப்பல், தசைநீள் பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டும்.
- ஒரே நாளில் இச்சோதனைகளை நடத்த வேண்டும்.
- நடவடிக்கைகளின் வரிசைப்படி சோதனைகளை நடத்துங்கள்.
- மாணவர்களின் அடைவுநிலை ஒருவருக்கொருவர் வேறுபட்டிருக்கும் என்பதை உணர்த்தவும்.
- Surat Pekeliling Ikhtisas bil.4/2008 என்ற சுற்றறிக்கைவழி உடல் ஆற்றல் மதிப்பீட்டுச் சோதனை தொடர்பான முழுமையான விபரங்களைப் பெறவும்.

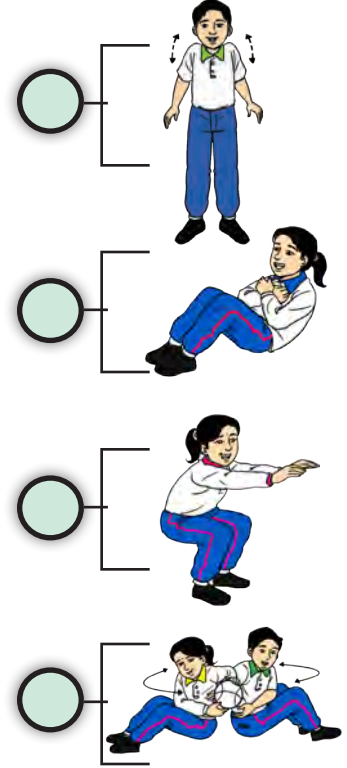


## பயிற்சி

1. இந்நடவடிக்கைகளில் பயன்படும் முதன்மைத் தசைநார்களைத் தேர்ந்தெடு.



அ	வயிற்றுத் தசை
ஆ	கெண்டைக்கால் தசை
இ	முதுகுத் தசை
ஈ	முன்தொடைத் தசை
உ	பின்தொடைத் தசை
ஊ	கைத் தசை
எ	தோள்பட்டைத் தசை
ஏ	இடுப்புத் தசை



2. கீழ்க்காணும் கூற்றைப் படி. (✓) அல்லது (X) என்று அடையாளமிடுக.

அ) நமது இருதயமும் சுவாசப்பையும் சீராகச் செயல்பட நாம் தொடர்ந்து உடற்பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டும்.	
ஆ) உயிர்வளிக் கொள்திறன் சக்தி அதிகரித்தால் சுவாசமும் நாடித்துடிப்பும் விரைவில் இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பும்.	
இ) மாதத்தில் 3 முதல் 5 தடவை உடற்பயிற்சிகள் செய்தால் நமது உடல் சுறுசுறுப்பாக இயங்கும்.	
ஈ) நமது தசைநார்களின் நெகிழ்வுத் தன்மையை அதிகரிக்க யோகா பயிற்சிகள் உதவும்.	
உ) தணித்தலுக்குப் பின் நகரும் தசைநீள் பயிற்சிகள் செய்யலாம்.	
ஊ) வெதுப்பலுக்குப் பின் நிலையான தசைநீள் பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டும்.	
எ) தசைநார்கள் வலிமையும் உறுதியும் பெற ஒவ்வொரு பயிற்சியையும் 20 முதல் 30 வினாடிகள் வரை தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும்.	
ஏ) உடல் ஆற்றல் மதிப்பீட்டுச் சோதனை வருடத்தில் இரண்டு முறை நடத்தப்படும்.	

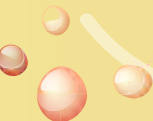
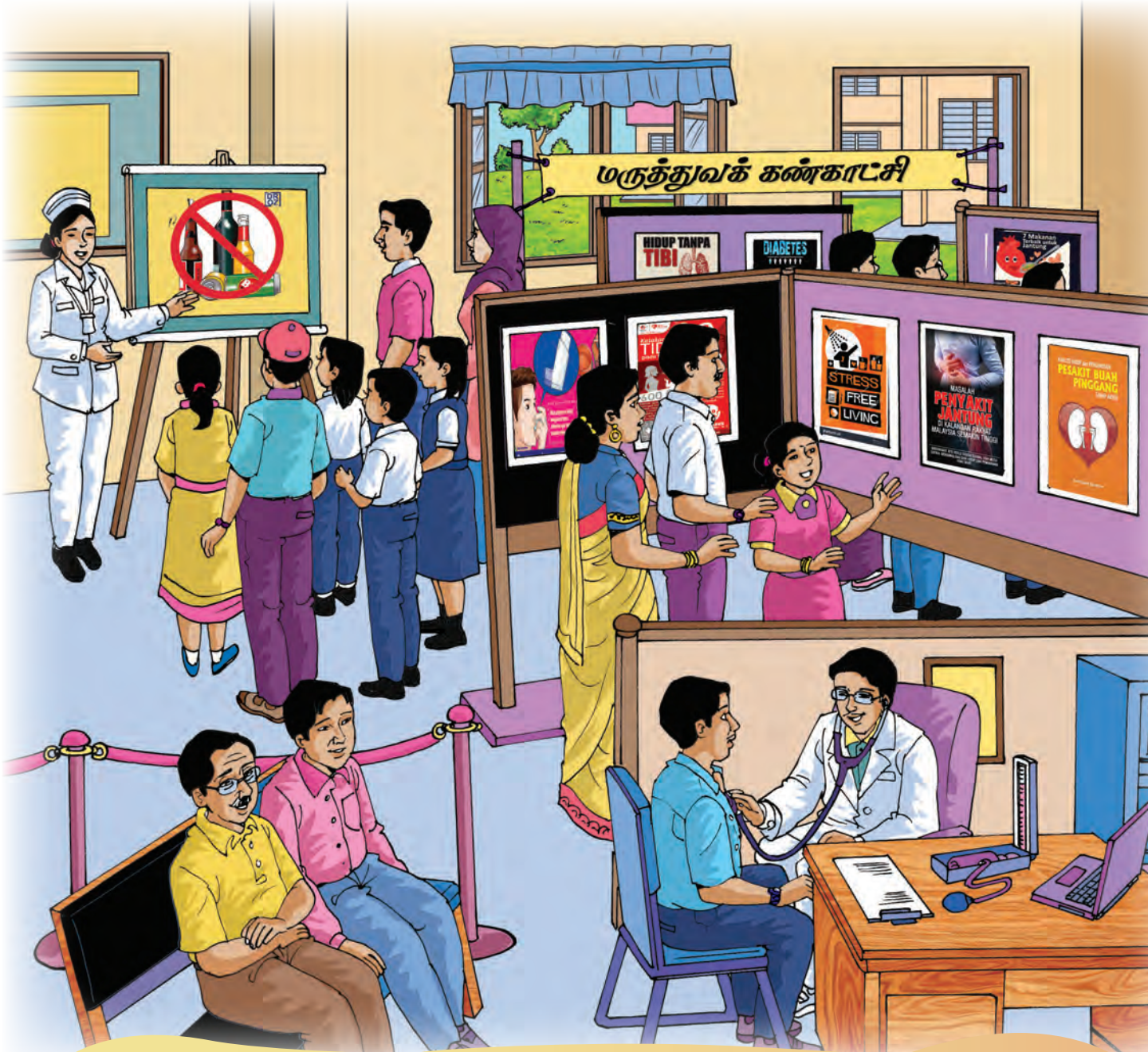


தொகுதி

II

சுகாதாரம், இனப்பெருக்கம் மற்றும்  
சமூகக் கல்வி

கீழ்க்காணும் சூழலின் அடிப்படையில் கலந்துரையாடுக.





## பருவம் அடைதலும் உடலியல் மாற்றங்களும் கீழ்க்காணும் உரையாடலைப் பாகமேற்று நடி.

மாணவர்கள்: வணக்கம் ஐயை.

ஆசிரியை : வணக்கம் மாணவர்களே! இன்று நாம் பருவம் அடைதலைப் பற்றிக் கலந்துரையாடுவோம்.

வனிதா : ஐயை, பருவம் அடைதல் என்றால் என்ன?

ஆசிரியை : ஓர் ஆண் அல்லது பெண், சிறுவர் பருவத்திலிருந்து பதினம பருவம் அடைவதைப் பருவம் அடைதல் என்று அழைக்கிறோம்.

முகிலன் : இ.து எதனால் ஏற்படுகிறது?

ஆசிரியை : இது சிறுவர்களின் உடலிலுள்ள ஊக்கி நீரில் (ஹார்மோன்) ஏற்படும் இரசாயன மாற்றங்களினால் ஏற்படுகிறது.

வனிதா : நாங்கள் பருவம் அடைந்து விட்டோம் என்று எப்படித் தெரிந்துகொள்வது?

ஆசிரியை : ஆண்களுக்கு முதன் முதலில் கனவில் விந்து (உயிர் அணு) வெளியாகுதலும், பெண்களுக்கு முதன் முதலில் மாதவிடாய் வருவதும் அவர்கள் பருவம் அடைந்து விட்டதைக் குறிக்கும்.

முகிலன் : சிறுவர்கள் அனைவரும் ஒரே சமயத்தில் பருவமடைவார்களா ஐயை?

ஆசிரியை : இல்லை முகிலன். பொதுவாகப் பெண்கள் 10 முதல் 13 வயதிற்குள்ளாகவும், ஆண்கள் 10 முதல் 16 வயதிற்குள்ளாகவும் பருவமடைவர். இக்காலக்கட்டத்தில் அவர்களுக்கு உடல் அளவில் பல மாற்றங்கள் ஏற்படும்.

பருவக் காலத்தில் ஏற்படும் உடலியல் மாற்றங்கள்

### ஆண்

- உயரம் அதிகரிக்கும்
- எடை கூடும்
- முகப்பரு வரும்
- அக்குள், பாலுறுப்புகளில் உரோமம் வளரும்
- குரல் கரகரக்கும்
- கனவில் விந்து வெளியாகும்
- அரும்பு மீசை, தாடி வளரும்
- தசைநார் வலிமை பெறும்



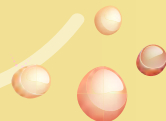
### பெண்

- உயரம் அதிகரிக்கும்
- எடை கூடும்
- முகப்பரு வரும்
- அக்குள், பாலுறுப்புகளில் உரோமம் வளரும்
- குரல் மென்மையாகும்
- மாதவிடாய் வரும்
- மார்பகங்கள் வளர்ச்சி அடையும்
- பிட்டம் பெரிதாகும்



ஆசிரியர் குறிப்பு (1.1.1) (1.1.2)

- பருவ வளர்ச்சியினால் ஏற்படக்கூடிய வேறு உடலியல் மாற்றங்களை மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடவும்.
- பருவமடையாத மாணவர்கள் முதல் மாதவிடாய் வருதல், முதல் விந்து வெளியேறுதல் தொடர்பில் தங்களைத் தயார்படுத்திக் கொள்ள வழிகாட்டவும்.





## மாதவிடாயும் அறிகுறிகளும்

பரமேஸ்வரா தமிழ்ப்பள்ளியில் மருத்துவர் தேன்மொழி உரையாற்றினார். கீழ்க்காணும் அவரது உரையின் முக்கியக் கருத்துகளை வாசித்திடுக.

### மாதவிடாய்

- பருவமடைந்த பெண்களுக்கு ஏற்படும்.
- மாதவிடாய் சராசரி இருபத்தெட்டு நாட்களுக்கு ஒருமுறை வரும்.
- இதை மாதவிடாய் சுழற்சி என்போம்.
- மாதவிடாய் சுழற்சி ஒருவருக்கொருவர் மாறுபடும்.

### மாதவிடாய் காலத்தில் ஏற்படக்கூடிய அறிகுறிகள்

- வயிற்றுவலி
- மனச்சோர்வு
- கோபம்
- மந்தநிலை
- சோகம்
- குமட்டல்

### கனவில் விந்து

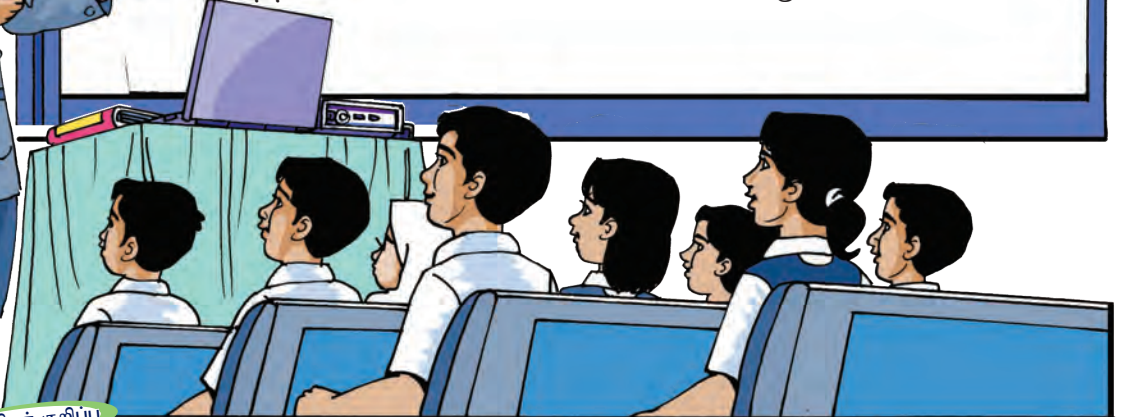
பருவமடைந்த ஆண்களுக்கு ஏற்படும்.

### பருவக் காலத்தில் ஆண்களும் பெண்களும்

- பள்ளிக்குச் செல்லலாம்
- விளையாடலாம்
- புறப்பாட நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடலாம்
- தலை குளிக்கலாம்
- அன்றாட கடமைகளில் ஈடுபடலாம்

### பருவமடைந்த ஆண்களும் பெண்களும்;

- உடல் தூய்மையினைப் பேண வேண்டும்.
- தினமும் இரண்டு தடவை குளிக்க வேண்டும்.
- பாலுறுப்புகளைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- சுத்தமான உள்ளாடைகளை அணிய வேண்டும்.



### ஆசிரியர் குறிப்பு

(1.1.3) (1.1.4) (1.1.5)

- மாதவிடாய் அறிகுறிகள் ஒருவருக்கொருவர் மாறுபடும் என்பதை விளக்கவும்.
- மாதவிடாயின்போது ஏற்படக்கூடிய வேறு அறிகுறிகளை மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடவும்.
- *Kitaran Haid* என்ற குறிப்புச் சொல்லைக் கொண்டு இணையத்தின்வழி மாதவிடாய் தொடர்பான மேலும் தகவல்களைத் திரட்ட வழிகாட்டவும்.





உன்னைப் போல் பிறரையும் நேசி

கீழ்க்காணும் படத்தைப் பார். கருத்தை விவரி.



பருவ வளர்ச்சியினால் தம் உடலிலும் பிறர் உடலிலும் ஏற்படும் உடலியல் மாற்றங்களை ஏற்று நாம் மதித்து நடக்கவேண்டும்.



வளப்படுத்துதல்

பருவ வளர்ச்சியினால் ஏற்படும் உடலியல் மாற்றங்களைப் பட்டியலிடவும்.

கீழ்க்காணும் சூழல்களில் நீ என்ன செய்வாய்? விளக்குக.



மாதவி முகத்தில் முகப் பருக்கள் உள்ளன. தோழிகளால் அவள் ஏளனம் செய்யப்படுகிறாள்.



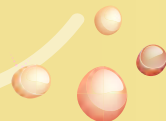
அமுதன் முகத்தில் அரும்பு மீசை முளைத்துள்ளது. நண்பர்கள் அவனை ஏளனம் செய்கின்றனர்.



ஆசிரியர் குறிப்பு

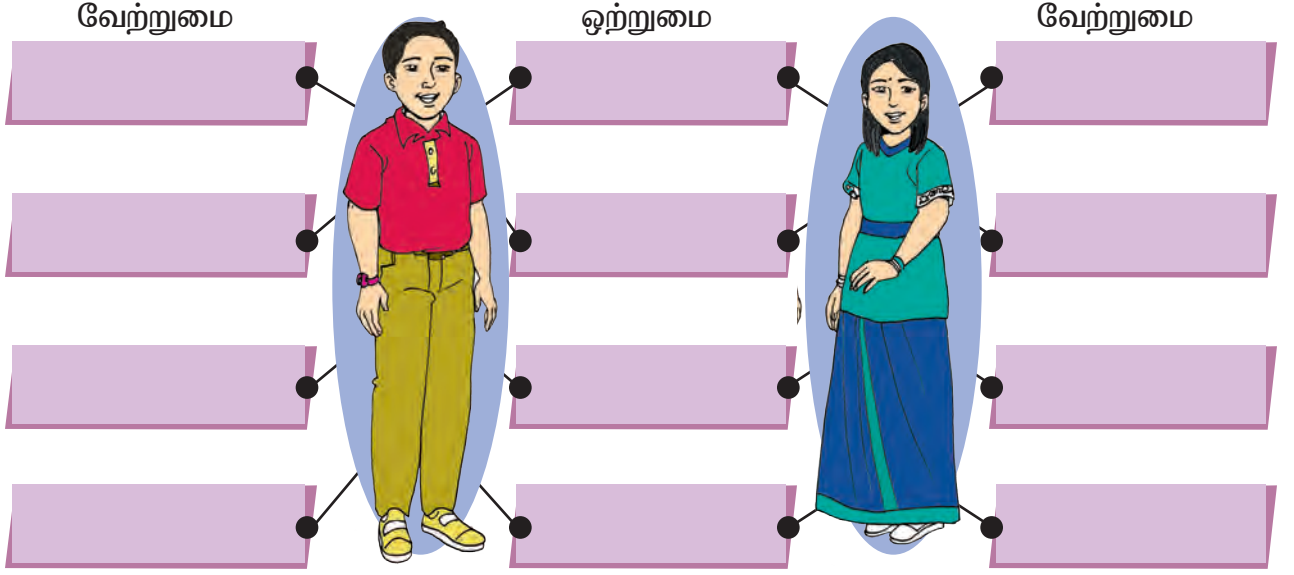
(1.2.1) (1.2.2)

- மாணவர்கள் தங்களது உடலியல் மாற்றங்கள் தொடர்பில் கலந்துரையாட ஊக்குவிக்கவும்.
- பருவ வளர்ச்சியினால் தன் உடலிலும் பிறர் உடலிலும் ஏற்படும் மாற்றங்களை மாணவர்கள் எவ்வாறு ஏற்று மதித்து நடக்க வேண்டும் என்பதை விளக்கும்படி கூறவும்.



## பயிற்சி

1. பருவமடைந்த ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் ஏற்படும் உடலியல் மாற்றங்களில் ஒற்றுமைகளையும் வேற்றுமைகளையும் கண்டுபிடி.



2. மாதவிடாயின்போது ஏற்படக்கூடிய உடலியல் அறிகுறிகளைப் பட்டியலிடுக.

அ)

ஆ)

இ)

3. நமது அன்றாடக் கடமைகளில் ஈடுபடுவதற்கு மாதவிடாய் ஒரு தடையல்ல. மாதவிடாயின்போது நாம் எந்தெந்த நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடலாம்?

அ)

ஆ)

இ)



வேண்டாம் மது!

மது போதை தரக்கூடியது. இதனை உட்கொள்வதால் உடல் நலம் பாதிப்படையும். மதுவினால் ஏற்படும் விளைவுகள் பற்றி கலந்துரையாடுக.

குறுகிய கால விளைவுகள்

நீண்ட கால விளைவுகள்

பார்வை மங்குதல்

போதையில் தள்ளாடுதல்

வயிற்றுப்போக்கு

வாய் துர்நாற்றம்

நிதானமின்மை

வாந்தி

தெளிவற்ற பேச்சு

தலைவலி

மதுவினால்

ஏற்படும்



விளைவுகள்

மூளை அணுக்கள் பாதிப்பு

பக்கவாதம்

உயர் இரத்த அழுத்தம்

புற்றுநோய்

சுவாசப்பை பாதிப்பு

இருதய நோய்

ஈரல் பாதிப்பு

குடல் புண்



மது போதையை ஏற்படுத்தக் கூடிய ஓர் இரசாயனத் திரவம். அஃது எளிதில் தீப்பற்றிக் கொள்ளும்.



என்னை நுணுகுக

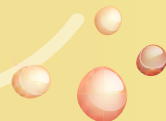
திட்டிட்டுத்தல்

- மதுவினால் ஏற்படக்கூடிய வேறு விளைவுகளைக் கூறவும்.
- மதுவினால் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகளைத் திரட்டி, கையேடு ஒன்றைத் தயாரிக்கவும்.



ஆசிரியர் குறிப்பு (2.1.1) (2.1.2)

- சிறுவர்கள் மதுவை வாங்குவதும் குடிப்பதும் மலேசியச் சட்டப்படி குற்றமாகும் என்பதை மாணவர்களுக்குத் தெரிவிக்கவும்.
- மதுவினால் ஏற்படக்கூடிய வேறு விளைவுகளைப் பட்டியலிட்டு விவாதிக்கக் கூறவும்.





## வருமுன் காப்போம்

நாம் வாங்கும் உணவுப் பொருள்களின் விபரச் சிட்டையில் அதன் பெயர், வகை, மூலப் பொருள் குறித்த சுருக்கமான விளக்கங்கள் ஆகியவை குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும்.

உணவுப் பொருள்களில் மது கலக்கப்படுவதாகக் கூறுகிறார்களே, உண்மையா அம்மா?

ஆமாம் குணா, அதனால்தான் உணவுப் பொருள்களையும் பாணங்களையும் வாங்குவதற்குமுன், விபரச் சிட்டையில் உள்ள விபரங்களை அறிந்து கொள்வது அவசியமாகும்.



## தீய்ப்படுத்துதல்

உணவுப் பொருள்களை வாங்குவதற்குமுன், நாம் ஏன் உணவு விபரச் சிட்டையைக் கூர்ந்து கவனிக்க வேண்டும் என்று விளக்கவும்.

மதுவிற்கு அடிமையாவதிலிருந்து தவிர்க்க நாம் விளையாட்டு, உடற்பயிற்சி, நீச்சல், புத்தகம் படித்தல் போன்ற நலம் தரும் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடலாம்.



## ஆசிரியர் குறிப்பு

(2.1.3)

- மாணவர்கள் உணவு அல்லது பாணங்களின் விபரச் சிட்டையைக் கொண்டு வந்து அதன் மூலப் பொருள்களை வகுப்பில் விவரிக்கத் துணைபுரியவும்.
- மது பாணம் தொடர்பில் வெவ்வேறு குழல்கள் உருவாக்கி, மாணவர்கள் 'வேண்டாம்' என்று உறுதியாகக் கூற வழிகாட்டவும்.





1. கொடுக்கப்பட்டுள்ள இடத்தில் மதுவினால் ஏற்படும் விளைவுகளை எழுதவும்.

குறுகிய கால விளைவுகள்

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

நீண்ட கால விளைவுகள்

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

2. கீழ்க்காணும் சூழலில், மது அருந்த விடுக்கப்படும் அழைப்பைத் தவிர்க்கும் பொருத்தமான உரையாடலை எழுதவும்.




---



---



---



---



---

3. சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக.

- அ. மது அருந்துவது உடல் நலத்திற்குத் \_\_\_\_\_ விளைவிக்கும்.
- ஆ. குடிபோதையில் வாகனம் ஓட்டினால் \_\_\_\_\_ ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.
- இ. உணவுப் பொருள்களை வாங்குவதற்குமுன் அதன் \_\_\_\_\_ க் கவனித்து வாங்க வேண்டும்.
- ஈ. சிறுவர்கள் மது வாங்குவதும் குடிப்பதும் சட்டப்படி \_\_\_\_\_ ஆகும்.

விபத்து

குற்றம்

தீங்கு

விபரச் சிட்டையை





## மனக்குழப்பமும் மன அழுத்தமும்

உங்களுக்கு அடிக்கடி தலைவலி வருகிறதா? நண்பர்களுடனும் குடும்ப உறுப்பினர்களுடனும் அடிக்கடி சண்டையிடுகிறீர்களா? முடிவெடுக்க முடியாமல் தடுமாறுகிறீர்களா? இக்கேள்விகளுக்கு உங்களது விடை ஆம் என்றால், எச்சரிக்கை! நீங்கள் மனக் குழப்பம் அல்லது மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகியிருக்கலாம்.

### மனக்குழப்பம்

மனக் குழப்பம் என்பது மனிதர்களுக்கிடையே, ஏற்படும் கருத்து வேறுபாடு, சர்ச்சை, எதிர்ப்பு அல்லது ஒத்துப் போகாத நிலைகளால் ஏற்படக் கூடியதாகும்.

### மன அழுத்தம்

மன அழுத்தம் என்பது கவலை, அமைதியின்மை, பதற்றம் போன்ற நிலையைக் குறிப்பதாகும். இது மனத்தாலும் உடலாலும் ஏற்படும் பாதிப்புகளினால் ஏற்படுகிறது.

மனக்குழப்பமும் மன அழுத்தமும் ஏற்படுவதற்கான காரணங்களும் விளைவுகளும்

### முரண்பாடு

#### காரணங்கள்

- கருத்துகளில் முரண்படுதல்
- எதிர்மறை எண்ணங்கள், நம்பிக்கைகள்
- தவறான கணிப்பு
- தேவைக்கான போட்டி
- முறையான தொடர்பின்மை
- முடிவெடுக்க முடியாமல் தடுமாறுதல்
- சிக்கல்களுக்குத் தீர்வுகாண முடியாத நிலை
- தெரிவு செய்ய வேண்டிய நெருக்குதல்

#### விளைவுகள்

- மனத்தில் குழப்பம்
- அடிக்கடி தலை வலித்தல்
- உறவில் விரிசல் ஏற்படுதல்
- மனத்தளவில் பாதிப்பு
- நிம்மதியின்மை
- தூக்கமின்மை
- விரைவில் சலிப்பு ஏற்படுதல்
- கவனச் சிதைவுக்கு ஆளாகுதல்

### திட்டிடுதல்

- மனக்குழப்பம் அல்லது மன அழுத்தம் ஏற்படுவதற்கான ஒரு சூழலைக் கூறுக.
- நீங்கள் எதிர்நோக்கிய மனக் குழப்பம் அல்லது மன அழுத்தம் ஒன்றைக் குறிப்பிட்டு, அ. . . து ஏன் ஏற்பட்டது என்றும் அதன் விளைவு யாது என்றும் கூறுக.

## மன அழுத்தம்

### காரணங்கள்

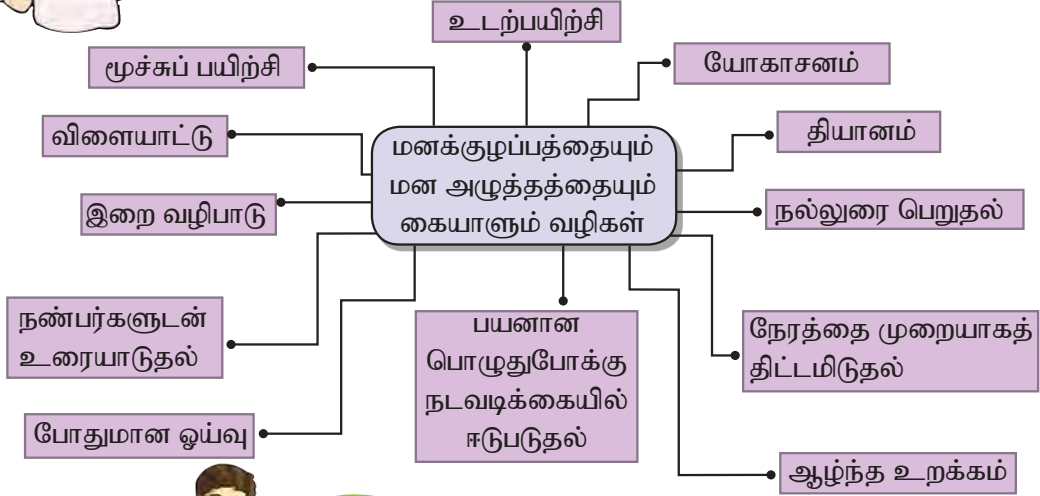
- குடும்ப உறுப்பினர்களின் இறப்பு
- குடும்பத்தில் சண்டை சச்சரவு
- தேர்வு நெருங்குதல்
- வெற்றிபெற வேண்டும் என்ற வேட்கை
- தோல்வி பயம்
- தாழ்வு மனப்பான்மை
- பொறாமை
- நண்பர்களிடையே பிரிவு

### விளைவுகள்

- படபடப்பு, நடுக்கம்
- அடிக்கடி வியர்த்தல்
- எளிதில் கோபப்படுதல்
- கவனச் சிதறல்
- பய உணர்வு, தூக்கமின்மை
- தேவையற்ற கவலை, விரக்தி
- தன்னம்பிக்கை இழத்தல்
- அடைவு நிலையில் வீழ்ச்சி
- பசியின்மை
- தனிமையை விரும்புதல்



மனக்குழப்பமும் மன அழுத்தமும் துயரச் சம்பவங்களினால் மட்டுமல்ல, மகிழ்ச்சியான சம்பவங்களினாலும் ஏற்படும். அவற்றை நமக்கு முறையாக நிர்வகிக்கத் தெரிந்திருந்தால் அதிலிருந்து விரைவில் மீளமுடியும்.



### வளப்படுத்துதல்

உங்களுக்கும் உங்கள் தம்பிக்கும் இடையே அடிக்கடி கருத்துவேறுபாடு உண்டாகின்றது. அதனால் நீங்கள் மனக்குழப்பத்திற்கு ஆளாகின்றீர்கள். அதை எப்படிக்களைவீர்கள்?

### ஆசிரியர் குறிப்பு

(3.1.1) (3.1.2) (3.1.3) (3.1.4)

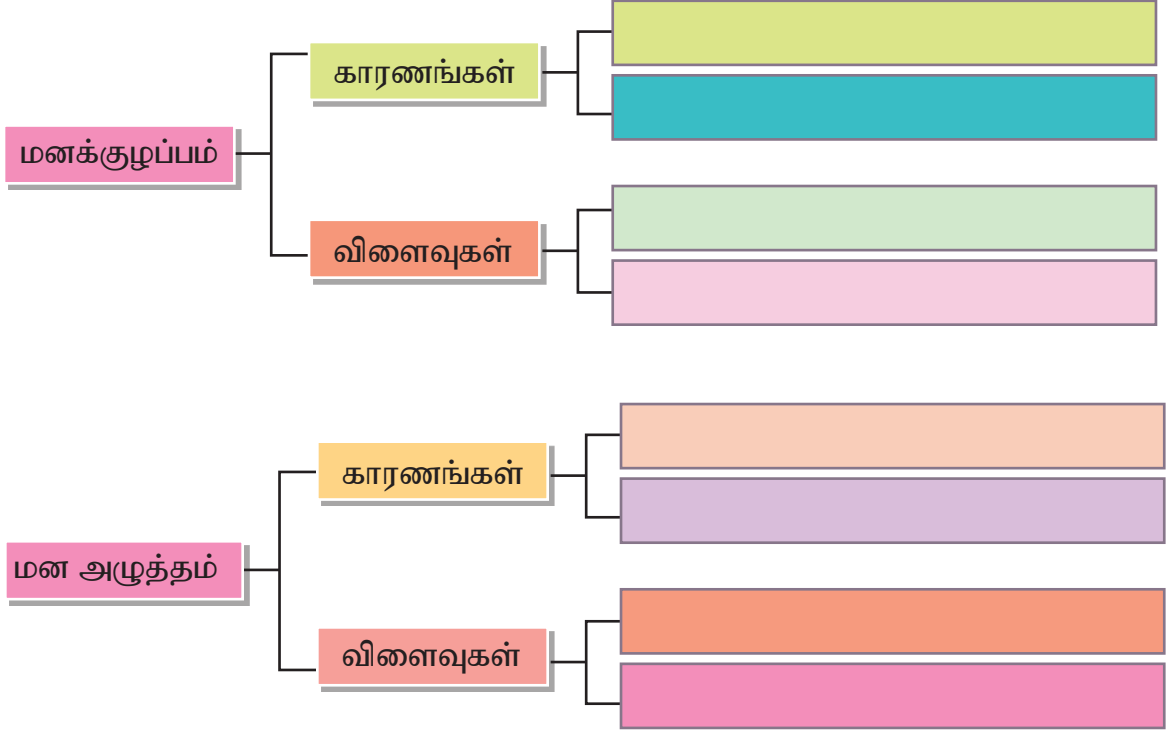
- மாணவர்கள் தங்களுக்கு ஏற்படும் மனக்குழப்பத்திற்கும் மன அழுத்தத்திற்குமான அறிகுறிகளை அடையாளங்காண வழிகாட்டவும்.
- மாணவர்களிடம் ஏற்பட்டிருக்கும் மன உளைச்சலுக்குப் பெற்றோர், நெறியுறை ஆசிரியர், நம்பிக்கையான நண்பர்கள் ஆகியோரிடம் ஆலோசனை பெற வழிகாட்டவும்.

1. விடுபட்ட இடத்தை நிரப்புக.

அ. மனிதர்களிடையே ஏற்படும் சர்ச்சைகளினால் \_\_\_\_\_ ஏற்படுகிறது.

ஆ. மனத்தாலும் உடலாலும் ஏற்படும் பாதிப்புகளினால் \_\_\_\_\_ ஏற்படுகிறது.

2. மனக்குழப்பம், மன அழுத்தம் ஆகியவை ஏற்படுவதற்கான காரணங்களையும் விளைவுகளையும் எழுதுக.



3. மனக்குழப்பத்தையும் மன அழுத்தத்தையும் கையாளும் வழிமுறைகளை எழுதுக.

அ. _____	ஈ. _____
ஆ. _____	உ. _____
இ. _____	ஊ. _____

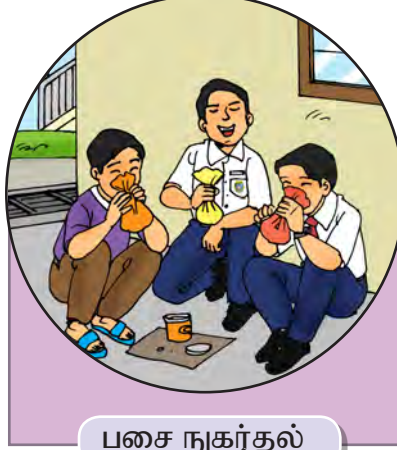


## சமூகச் சீர்கேடுகள்

மாணவர்களிடையே வளர்ந்து வரும் சமூகச் சீர்கேடுகள் உடனடியாகக் களையப்பட வேண்டும். இல்லையேல், அவர்களின் எதிர்காலம் பாதிப்படையும். கீழ்க்காணும் சூழல்களைப் பார். இவற்றிலிருந்து நீ என்ன புரிந்து கொண்டாய்? கலந்துரையாடுக.



பள்ளிக்கு மட்டும் போடுதல்



பசை நுகர்தல்



புகைத்தல்

## சமூகச் சீர்கேடுகள்

திருடுதல்



அறிமுகம் இல்லாதவருடன் வெளியே செல்லுதல்



பொது இடங்களில் கிறுக்குதல்



ஆசிரியர் குறிப்பு (4.1.1)

- மாணவர்கள் தங்களுக்குத் தெரிந்த வேறு சில சமூகச் சீர்கேடுகளைக் கூறச் செய்யவும்.

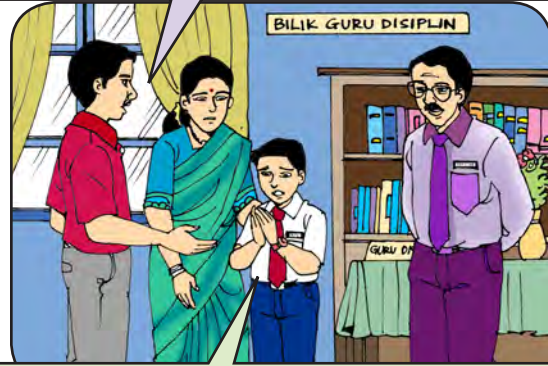




சமூகச் சீர்கேடுகளைக் களைவதில் குடும்ப உறுப்பினர்களின் பங்கு

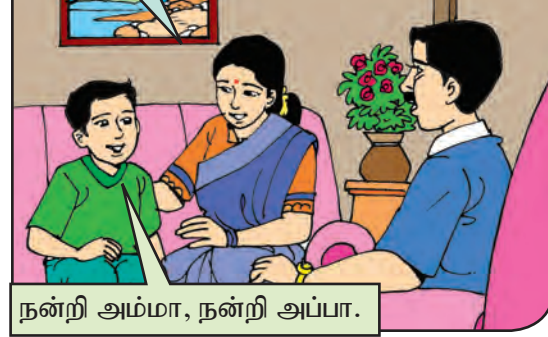
கோபி அடிக்கடி பள்ளிக்கு மட்டம் போட்டுக் கணினி மையத்திற்குச் செல்வான். இதனால் அவன் கல்வியில் மிகவும் பின்தங்கினான். ஒரு நாள், கட்டொழுங்கு ஆசிரியர் அவனைப் பிடித்துப் பெற்றோரிடம் ஒப்படைக்கிறார். கோபி இச்சிக்கலிலிருந்து மீள அவனது குடும்ப உறுப்பினர்கள் எவ்வாறு அவனுக்கு உதவுகின்றனர் என அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

பள்ளிக்கு மட்டம் போடுவது தவறு. இதனால் உனது படிப்பு பாதிப்பு அடையும்.



மன்னித்து விடுங்கள் அப்பா! இனி நான் இது போன்ற தவறுகளைச் செய்ய மாட்டேன்.

நாங்கள் உன்னை மன்னித்துவிட்டோம் கோபி. இனி உன் முழுக் கவனத்தையும் படிப்பில் செலுத்து. நாங்கள் உனக்கு உறுதுணையாக இருப்போம்.



நன்றி அம்மா, நன்றி அப்பா.

தம்பி, நீ வீட்டுப் பாடங்கள், மீள்பார்வை ஆகியவற்றைச் செய்வதற்கு நான் உதவுகிறேன்.



நன்றி அக்கா.

என் குடும்ப உறுப்பினர்களின் அன்பும் ஆதரவும் என்னைச் சிறந்த மாணவனாக உருவாக்கியிருக்கிறது.



மாணவர்களிடையே சமூகச் சீர்கேடுகளைக் களைவதில் குடும்ப உறுப்பினர்களின் பங்கு மிக அவசியம். ஏன்?



ஆசிரியர் குறிப்பு (4.1.2) (4.1.3)

- சமூகச் சீர்கேடுகளைக் களைவதில் குடும்ப உறுப்பினர்களின் பங்கையும் பொறுப்பையும் மாணவர்கள் பட்டியலிடப் பணிக்கவும்.
- மாணவர்கள் தங்களுக்கு ஏற்பட்ட சிக்கல்களைத் தங்களது குடும்ப உறுப்பினர்களின் ஆதரவோடு தீர்வு கண்ட அனுபவத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளச் செய்யவும்.

1. மாணவர்களிடையே காணப்படும் சமூகச் சீர்கேடுகளைப் பட்டியலிடுக.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

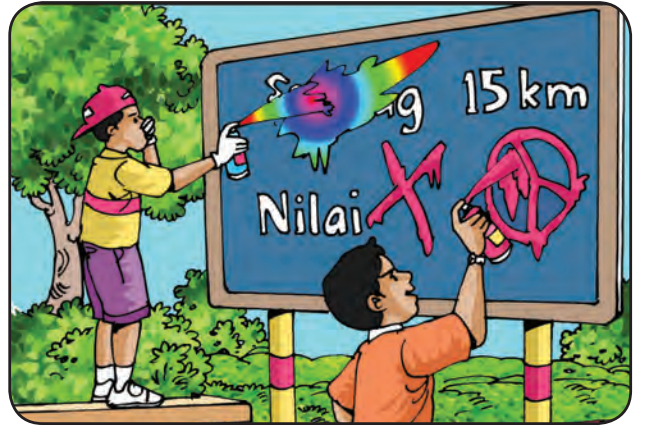
8.

மாணவர்களிடையே காணப்படும் சமூகச் சீர்கேடுகள்

2. கீழ்க்காணும் சமூகச் சீர்கேட்டைக் களைவதில் குடும்ப உறுப்பினர்கள் ஆற்ற வேண்டிய பங்களையும் பொறுப்பையும் விவரிக்கவும்.



விளையாட்டு மைதானத்திலுள்ள பொருள்களைச் சேதப்படுத்துதல்



சாலை அறிவிப்புப் பலகையைச் சேதப்படுத்துதல்.



## நம்மையும் பிறரையும் நேசிப்போம்

நாம், நம்மை மட்டுமல்லாது நமது குடும்ப உறுப்பினர்களையும் நம்மைச் சுற்றியிருப்பவர்களையும் நேசிப்பது அவசியம்.



### நம்மை நேசிப்பதனால்;

- தன்னம்பிக்கை வளரும்
- நம் மீது மதிப்பு உண்டாகும்
- கல்வியில் நாட்டம் அதிகரிக்கும்
- ஆரோக்கியமாக வாழலாம்

### குடும்பத்தினரை நேசிப்பதனால்;

- குடும்ப உறவு வலுப்பெறும்
- குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி உண்டாகும்
- ஒற்றுமையும் புரிந்துணர்வும் மேம்படும்
- அன்பும் அரவணைப்பும் பெருகும்



### பிறரை நேசிப்பதனால்;

- நட்பு வலுப்பெறும்
- விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மை உருவாகும்
- மதிப்பும் மரியாதையும் பெருகும்
- ஒத்துழைப்பும் உதவியும் கிட்டும்

## தீய்ப்படுத்தல்

நம்மையும் பிறரையும் நேசிப்பதன் அவசியத்தைக் காட்டும் சூழல்களைப் பாகமேற்று நடித்தல்.



ஆசிரியர் குறிப்பு (5.1.1)

- நம்மையும் பிறரையும் நேசிப்பதன் அவசியத்தை மாணவர்களுக்கு உணர்த்தவும்.





## அன்பை வெளிப்படுத்துவோம்

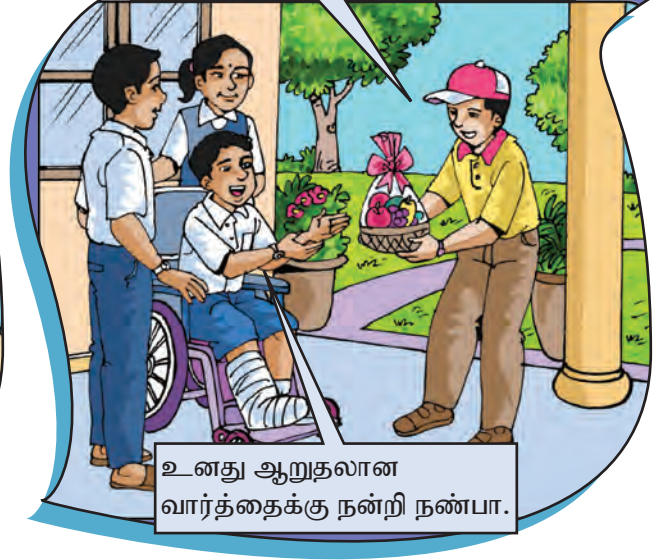
கீழ்க்காணும் சூழல்களைக் கவனி. இதில் அன்பை வெளிப்படுத்தும் விதத்தைக் குறித்துக் கலந்துரையாடுக.

பிறந்தநாள் வாழ்த்துகள் குணா.



நன்றி நர்மதா.

தைரியமாக இரு ரகு. நீ விரைவில் குணமடைந்து விடுவாய்!



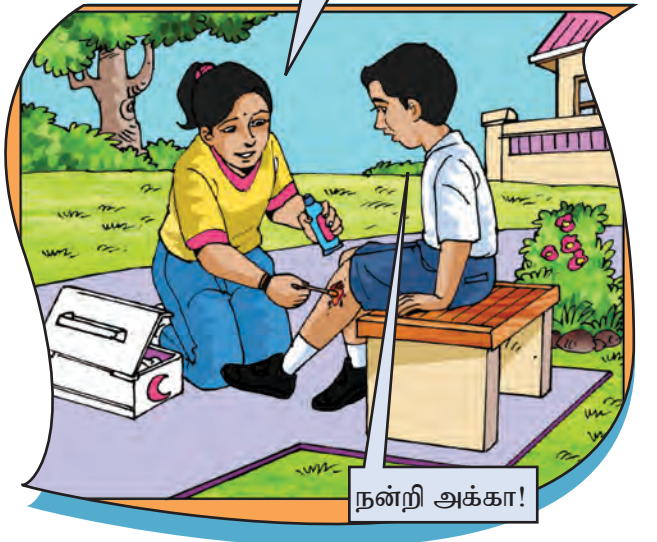
உனது ஆறுதலான வார்த்தைக்கு நன்றி நண்பா.

நாங்கள் உங்களை மிகவும் நேசிக்கிறோம் அம்மா.



நன்றி செல்வங்களே! நானும் உங்களை மிகவும் நேசிக்கிறேன்.

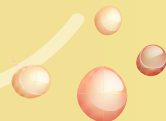
அழாதே தம்பி. சிறிய காயம்தான். மருந்து தடவினால் சரியாகிவிடும்.



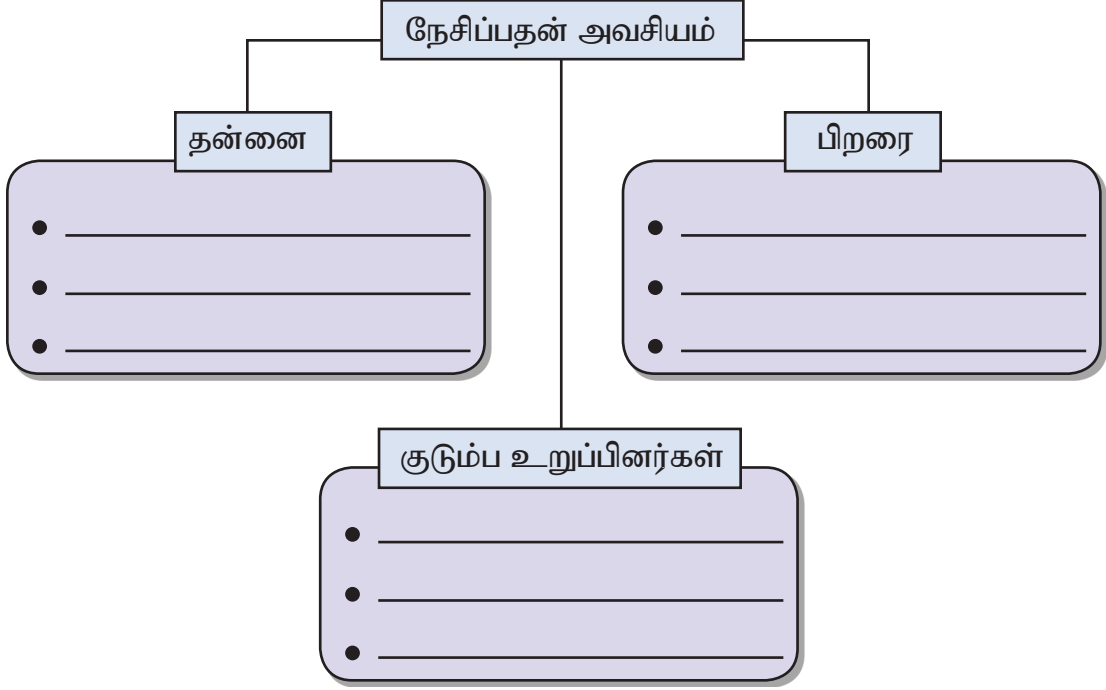
நன்றி அக்கா!

ஆசிரியர் குறிப்பு (5.1.2) (5.1.3)

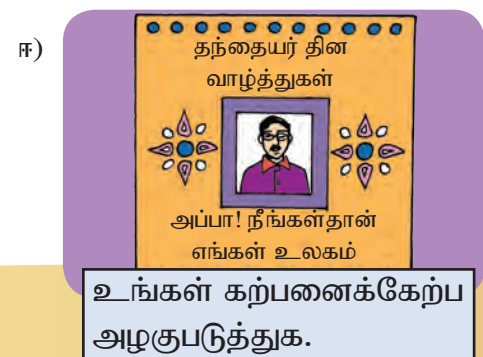
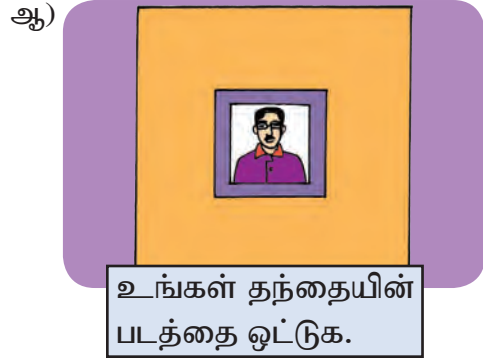
- அன்பை வெளிப்படுத்தும் விதத்தில் மாணவர்கள் வாழ்த்து அட்டை தயாரிக்க உதவவும். (அன்னையர் தினம், தந்தையர் தினம், ஆசிரியர் தினம், பிறந்த நாள்)
- அன்பை எப்படியெல்லாம் வெளிப்படுத்த முடியும் என்பதை மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடுக.



1. தன்னையும் பிறரையும் நேசிப்பதன் அவசியத்தை எழுதுக.



2. வாருங்கள், தந்தையர் தின வாழ்த்து அட்டை உருவாக்குவோம்.

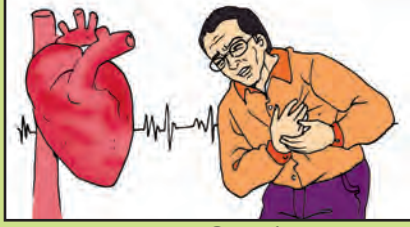




## தொற்றா நோய்கள்

வாருங்கள், தொற்றா நோய்களைப் பற்றி விரிவாகத் தெரிந்துகொள்வோம்.

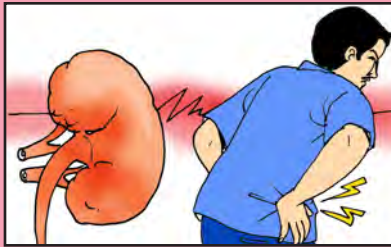
### தொற்றா நோய்கள்



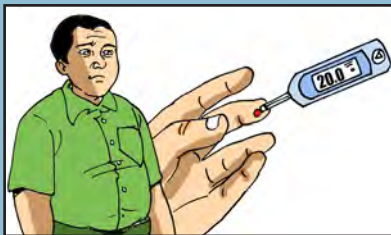
இருதய நோய்



ஆஸ்துமா நோய்



சிறுநீரகப் பாதிப்பு



நீரிழிவு நோய்



### வளம்படுத்துதல்

தொற்றா நோய்கள் (*Penyakit tidak berjangkit*) தொடர்பான கையேடுகள், விளக்க அட்டைகள் போன்றவற்றைச் சேகரித்து உன் வகுப்பறையில் வாசிப்பு மூலை உருவாக்கவும்.

### காரணங்கள்

- உடற்பயிற்சியின்மை
- அதிகக் கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவுகள்
- உடல் பருமன்
- மன அழுத்தம்
- புகைக்கும் பழக்கம்
- உயர் இரத்த அழுத்தம்

- ஒவ்வாமை
- பரம்பரைக் கூறு
- அதிகத் தூசு படிந்த இடத்தில் வசித்தல்
- குளிர்ந்த உணவுப் பொருள்களை அதிகம் உண்ணாதல்
- காற்றுத் தூய்மைக்கேடு
- மிருகங்களின் உரோமம்

- உடல் பருமன்
- புகைக்கும் பழக்கம்
- மது அருந்துதல்
- உடலில் நீர்ச்சத்து குறைதல்
- கிருமி தொற்றுதல்
- உயர் இரத்த அழுத்தம்

- பரம்பரைக் கூறு
- இனிப்புப் பண்டங்களைத் தொடர்ந்து உண்ணாதல்
- உடற்பயிற்சியின்மை
- உடல் பருமன்
- மன அழுத்தம்
- உயர் இரத்த அழுத்தம்

### நியூபடுத்துதல்

இணையத்தின் துணையுடன் 'தொற்றா நோய்கள்' தொடர்பான விவரங்களைத் திரட்டி கையேடு ஒன்றைத் தயாரி.

## விளைவுகள்

- நெஞ்சுவலி
- நெஞ்சு படபடப்பு
- மாரடைப்பு
- பக்கவாதம்
- திடீர் மரணம்

- மூச்சுத் திணறல்
- தொடர் இருமல்
- சுவாசக் கோளாறு
- சரும நோய்
- குளிர்ச்சியான பகுதிக்குச் செல்லும்போது அல்லது உடற்பயிற்சியின் போது மூச்சிறைப்பு

- கால் வீங்குதல்
- இரத்தச் சோகை
- தூக்கமின்மை
- பசியின்மை
- உடலில் அரிப்பு
- சோர்ந்து போதல்
- சிறுநீர் கழிப்பதில் சிக்கல்

- அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்
- பார்வை மங்குதல்
- புண் விரைவில் ஆறாதிருத்தல்
- அதிக தாகம் எடுத்தல்
- உடல் எடை குறைதல்
- சிறுநீரகச் செயலிழப்பு

## தவிர்க்கும் முறைகள்

- போதுமான உடற்பயிற்சி செய்தல்
- சரியான உடல் எடையை நிர்வகித்தல்
- உணவில் கொழுப்பு, இனிப்பு, உப்பைக் குறைத்தல்
- அதிகமான பழங்கள், காய்கறிகளை உட்கொள்ளுதல்
- மன அழுத்தத்தைத் தவிர்த்தல்

- ஒவ்வாமையைக் கண்டறிந்து தவிர்த்தல்
- தூசு நிறைந்த இடங்களுக்குச் செல்வதைத் தவிர்த்தல்
- காற்றோட்டமான இடத்தில் வசித்தல்
- குளிர்ச்சியான உணவுகளைத் தவிர்த்தல்
- அளவான உடற்பயிற்சி செய்தல்
- வளர்ப்புப் பிராணிகளுடன் நெருக்கமாக விளையாடுவதைத் தவிர்த்தல்.

- போதுமான உடற்பயிற்சி செய்தல்
- உணவில் உப்பைக் குறைத்தல்
- மதுவையும் புகைப்பதையும் தவிர்த்தல்
- போதிய அளவு நீரை அருந்துதல்
- சரிவிகித உணவு உண்ணுதல்
- சிறுநீரை அடக்குதலைத் தவிர்த்தல்

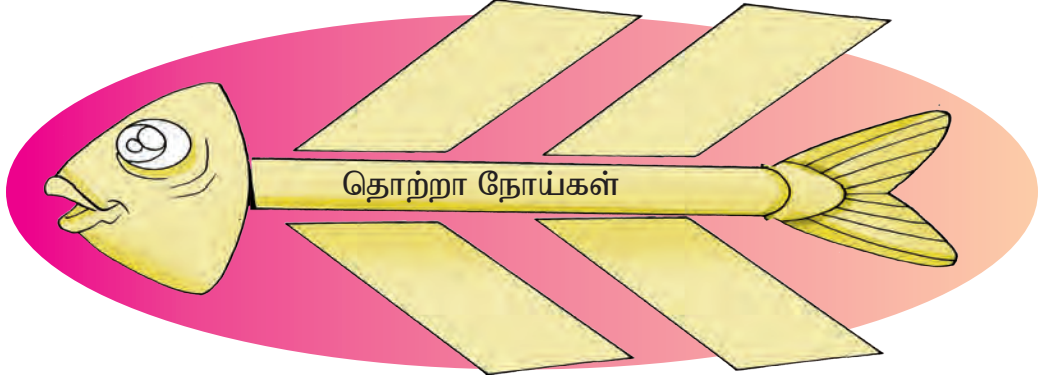
- போதுமான உடற்பயிற்சி செய்தல்
- மாவுச்சத்து, கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவுகளைக் குறைத்தல்
- நொறுக்குத் தீனிகளைத் தவிர்த்தல்
- இனிப்புப் பண்டங்களைக் குறைத்தல்
- உடல் எடையைச் சீராக வைத்துக் கொள்ளல்

ஆசிரியர் குறிப்பு (6.1.1) (6.1.2) (6.1.3)

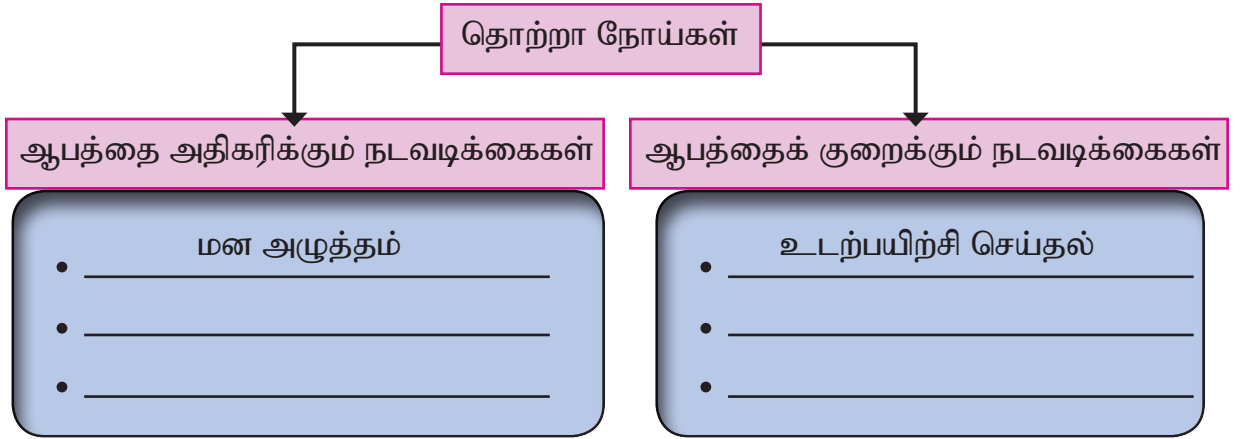


- தொற்றா நோயின் அறிகுறிகளைப் பற்றி மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடவும்.
- மாணவர்கள் தொற்றா நோய்கள் தொடர்பான திரட்டேடு தயாரிக்க உதவவும்.
- தொற்றா நோய்களைத் தவிர்க்க, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையின் அவசியத்தை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.

1. தொற்றா நோய்களைப் பட்டியலிடுக.



2. கீழ்க்காணும் அட்டவணையைப் பூர்த்தி செய்க.



3. தொற்றா நோய்களைத் தவிர்க்க, ஒரு வாரத்திற்கான ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை செயல் அட்டவணையை உருவாக்குக.

திங்கள்	நீந்துதல்
செவ்வாய்	
புதன்	
வியாழன்	
வெள்ளி	குடும்பத்துடன் கோயிலுக்குச் செல்லுதல்
சனி	
ஞாயிறு	



## சிறார் பாதுகாப்பு

காவல்துறை கண்காணிப்பாளர் திரு. இராஜேந்திரன் பள்ளி மாணவர்களிடையே உரையாற்றினார். கீழ்க்காணும் அவரது உரையை வாசித்துக் கருத்துகளைக் கலந்துரையாடுக.

வணக்கம் மாணவர்களே!

இன்று நான் ஒரு முக்கியமான தகவலை உங்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளப் போகிறேன். இப்பொழுது ஆங்காங்கே சிறுவர்கள் கடத்தப்படுவது, பாலியல் தொல்லைகளுக்கு ஆளாவது போன்ற செய்திகளைக் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். உண்மைதான். அதைத் தடுக்க வேண்டும் என்றால் உங்களது ஒத்துழைப்பு மிகமிக அவசியம்.

மாணவர்களே! முதலில் ஒன்றை நீங்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். சிறுவர்கள் பாலியல் தொல்லைகளுக்கு ஆளாவதும் சிறுவர்கள் கடத்தப்படுவதும் திட்டமிட்டு நடத்தப்படுகின்றன. இ.து உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்கள், முதலில் அன்பாகப் பேசி உங்களது நம்பிக்கையைப் பெற முயற்சிப்பர். அடிக்கடி உங்களுக்குப் பரிசுகளும் உணவுப் பண்டங்களும் வாங்கித் தருவர். உங்கள்மீது மிகுந்த அக்கறையும் பாசமும் இருப்பது போன்று காட்டிக் கொள்வர். பிறகு உங்களது குடும்பத்தினரின் நம்பிக்கையைப் பெற முயற்சிப்பர். இதை ஆங்கிலத்தில் (*child grooming*) என்று அழைப்போம். தகாத நோக்கத்திற்காகச் சிறுவர்கள் நம்பிக்கையைப் பெற நெருங்கிப் பழகுவது என்று பொருள். நீங்களும் உங்களது குடும்ப உறுப்பினர்களும் இவர்களை முழுமையாக நம்பிய பிறகு, இவர்கள் தொடர்ந்து உங்களுக்குப் பாலியல் தொல்லைகள் கொடுக்க ஆரம்பிப்பர். இறுதியில் இதுவே சிறுவர் பாலியல் வல்லுறவு அல்லது சிறுவர் கடத்தல் போன்ற நிலைக்கு இட்டுச் செல்லும்.

மாணவர்களே! உங்களுக்குத் தெரியாத நபர்களாலும் பாதிப்புகள் வர வாய்ப்புள்ளது. அவர்கள், இணைய சமூக ஊடகங்கள் வாயிலாகச் சிறுவர்களைத் தேடி அவர்களிடம் தொடர்பை ஏற்படுத்துகின்றனர். அவர்கள் நயமாகப் பேசி சிறுவர்களைத் தனியாகச் சந்திக்க அழைப்பர். அவர்களை நம்பி நீங்கள் தனியாகச் சென்றால் அதன்பிறகு பாலியல் வல்லுறவு, சிறுவர் கடத்தல் போன்றவை நிகழ வாய்ப்புள்ளது.

ஆகவே, மாணவர்களாகிய நீங்கள் எப்பொழுதும் மிகுந்த கவனத்துடன் இருக்க வேண்டும். தெரிந்தவரோ, தெரியாதவரோ உங்களைத் தனியாக அழைத்தாலோ, தொட்டுத் தொட்டுப் பேசினாலோ, தவறாக நடக்க முயன்றாலோ உடனடியாக உங்களது பெற்றோரிடமோ ஆசிரியரிடமோ கூறி ஆலோசனை பெற வேண்டும். இ.து உங்களைப் பாதுகாக்கும். நன்றி.



ஆசிரியர் குறிப்பு (7.1.1) (7.1.2)

- மேற்கண்ட உரையையொட்டி மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடவும்.
- நாளிதழ்களில் வரும் சிறுவர் பாலியல் தொல்லை, சிறுவர் கடத்தல் போன்ற செய்திகளைச் சேகரித்துத் திரட்டேடு தயாரிக்க வலியுறுத்தவும்.





## சிறார் வசியத்தைத் தடுப்போம்

கீழ்க்காணும் சூழல்களைக் கவனி. இச்சூழலில் நீ என்ன செய்வாய்?



## வளய்படுத்தல்

இத்தொடர் படங்களையொட்டி நடித்துக் காட்டவும்.

## தகவல்

சிறார் வசியம் செய்யப்படுதல் ஆண், பெண் இருபாலருக்கும் ஏற்படும்.



## ஆசிரியர் குறிப்பு

(7.1.3) (7.1.4)

- சிறார் வசியத்தைத் தடுக்கத் தவறினால் ஏற்படும் விளைவுகளை மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடவும்.
- பாதுகாப்பற்ற சூழலில் இருப்பதாக உணர்ந்தால், சமயோசிதமாகப் பேசி தங்களது பாதுகாப்பை உறுதிசெய்து கொள்ளும்படி மாணவர்களை வலியுறுத்தவும்.



1. சரியான கூற்றுக்கு (✓) என்றும், தவறான கூற்றுக்கு (×) என்றும் குறியிடுக.

அ. சிறார் பாலியல் தொல்லைகளுக்கு ஆளாவது திட்டமிட்டு நடைபெறுகிறது.

ஆ. சிறார் வசியம், சிறார் கடத்தல் போன்றவை சிறுவர்களுக்கு நன்கு அறிமுகம் ஆனவர்களால் மட்டுமே நடைபெறுகிறது.

இ. யாராவது உங்களைத் தனியாகச் சந்திக்க அழைத்தால் நீங்கள் தாராளமாகச் செல்லலாம்.

ஈ. உங்களுக்கு அறிமுகம் இல்லாதவர்கள் உங்களைத் தொட்டுப் பேசலாம்.

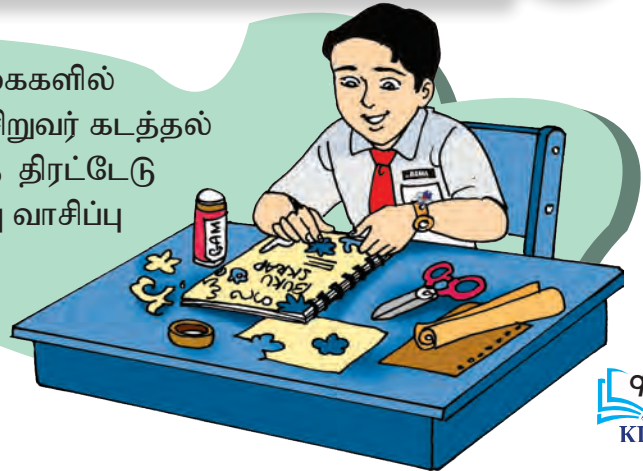
உ. யாராவது உங்களிடம் தவறாக நடக்க முயன்றால் உடனடியாக உங்களது பெற்றோர் அல்லது நம்பிக்கையானவர்களிடம் தெரிவிக்க வேண்டும்.

ஊ. உங்கள்மீது அதிக அக்கறையும் பாசமும் காட்டுவதோடு அடிக்கடி பரிசுகள், உணவுப் பண்டங்கள் வாங்கித் தரும் நபர்களிடம் நீங்கள் எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும்.

எ. சிறார் வசியம், தெரிந்த நபர்களாலும் தெரியாத நபர்களாலும் ஏற்படலாம்.

ஏ. உங்களைப் பற்றிய தகவல்களையும் படங்களையும் சமூக ஊடகங்களில் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

2. நாளிதழ், இணையத்தளம், சஞ்சிகைகளில் வந்த சிறார் பாலியல் தொல்லை, சிறுவர் கடத்தல் போன்ற செய்திகளைச் சேகரித்துத் திரட்டேடு ஒன்றைத் தயாரித்து உனது வகுப்பு வாசிப்பு மூலையில் காட்சிக்கு வைக்கவும்.







தொகுதி

12

## உணவு முறை

நாம் உண்ணும் உணவு, மலேசிய உணவுக் கூம்பகத்திற்கேற்ப இருத்தல் அவசியம். உணவுக் கூம்பகம் என்பது வெவ்வேறு உணவுக் குழுக்களுக்குப் பரிந்துரைக்கப்பட்ட அன்றாட உணவின் அளவும் அவற்றின் தேவையும் ஆகும். ஆசிரியை அருள்மொழி மாணவர்களுக்கு மலேசிய உணவுக் கூம்பகம் பற்றி விளக்குகிறார்.

### மலேசிய உணவுக் கூம்பகம்



என்னை நுணுகுக

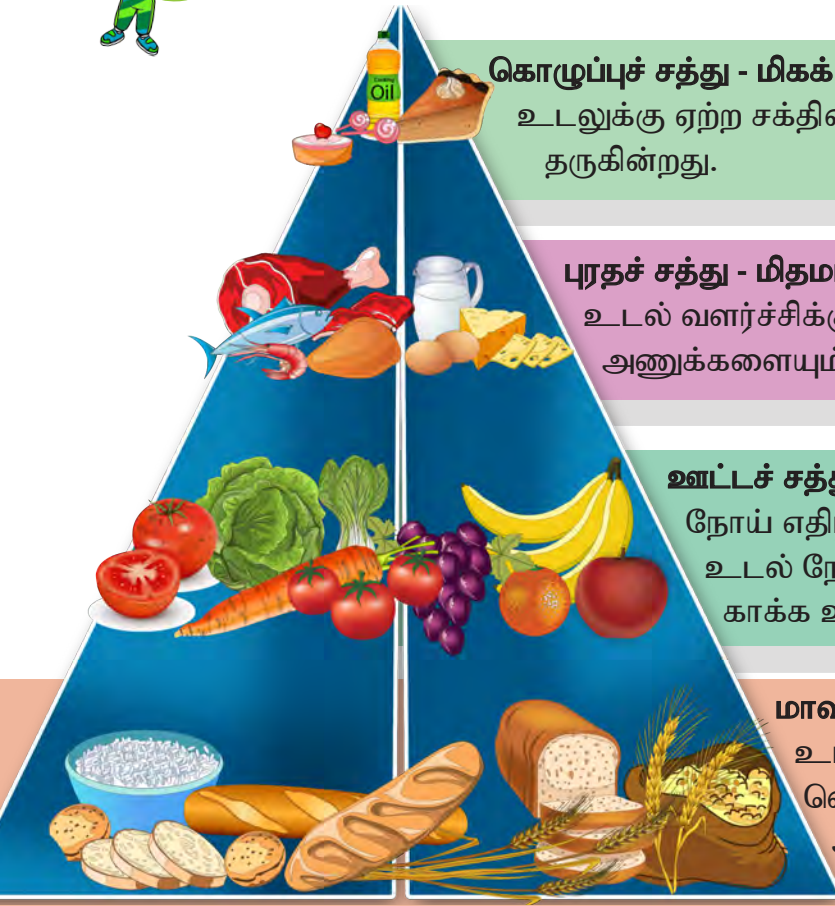


வளப்படுத்துதல்

நாம் ஏன் மலேசிய உணவுக் கூம்பகத்தின்படி உணவை உட்கொள்ள வேண்டும்?



உணவு முறை அறிவோம்



**கொழுப்புச் சத்து - மிகக் குறைந்த அளவு**

உடலுக்கு ஏற்ற சக்தியையும் வெப்பத்தையும் தருகின்றது.

**புரதச் சத்து - மிதமான அளவு**

உடல் வளர்ச்சிக்கும் பாதிப்படைந்த அணுக்களையும் புதுப்பிக்க உதவுகிறது.

**ஊட்டச் சத்து - அதிகமான அளவு**

நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை உண்டாக்கி, உடல் நோய் நொடியில்லாமல் பேணிக் காக்க உதவுகிறது.

**மாவுச் சத்து - மிக அதிகமான அளவு**

உடலுக்குப் போதிய சக்தியையும், வெப்பத்தையும் தந்து, உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவுகிறது.

மூலம்: மலேசிய சுகாதார அமைச்சு  
Sumber : Kementerian Kesihatan Malaysia



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

**PINGGAN SIHAT  
MALAYSIA**

#sukusukuseparuh



**தேவைக்கேற்பச்**

**சாப்பிடவும்**

**Makan ikut  
Keperluan**

**தீய்ப்புத்தேதல்**

இத்தகவல் வலியுறுத்தும் கருத்து யாது?



ஆசிரியர் குறிப்பு

(8.1.1) (8.1.2)

- மலேசிய உணவுக் கூம்பகத்தில் உணவு மூலங்களைக் கூறச் செய்யவும்.
- மாணவர்களைச் சுயமாக உணவுக் கூம்பகத்தை வரைந்து பட்டியலிடச் செய்யவும்.



சரிவிகித உணவே, சரியான உடல் அமைவை நிர்ணயிக்கும்

நாம் வாங்கும் உணவு தரமானதாகவும் சத்துள்ளதாகவும் காலாவதி ஆகாததாகவும் இருப்பதை உறுதி செய்வது சிறந்தது. கீழ்க்காணும் உணவுப் பொட்டலத்தைக் கவனி. அதிலுள்ள விவரங்களையொட்டிக் கலந்துரையாடவும்.



சத்துகள்

தயாரிக்கப் பயன்படும் பொருள்கள்

ஹலால் முத்திரை (அங்கீகரிக்கப்பட்டது)

காலாவதியாகும் தேதி

தகவல்

நாம் உணவு வாங்கும்போது கீழ்க்காணும் கூறுகள் இருந்தால், அவ்வுணவை வாங்குவதைத் தவிர்க்கவும்.  
• நெளிந்த, துருப்பிடித்த, துவாரம் விழுந்த, கலன்.  
• ஈரமான, துவாரம் விழுந்த பொட்டலம்.

### தீய்ப்புத்தேதல்

மேற்கண்ட உணவுகளில் எந்த உணவுப் பொட்டலத்தை நீ தேர்ந்தெடுப்பாய்? ஏன்?

ஆசிரியர் குறிப்பு (8.1.3)

• மாணவர்கள் உணவு வாங்கும்போது மேற்கண்ட கூறுகள் இருப்பதை உறுதிசெய்து வாங்க வலியுறுத்தவும். சுகாதாரமான உணவும் பாதுகாப்பான உணவுமே நம் உடல்நலத்தைப் பேணும் என்பதை அறிவுறுத்தவும்.



## சரிவிகித உணவும் பயனும்

கீழ்க்காணும் விளையாட்டை உன் நண்பர்களுடன் குழுவில் விளையாடவும்.

### உணவே மருந்து

START

ஆரம்பம்

1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15	
16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25	
									

முடிவு

### பொதுக்கட்டளை:

- மாணவர்கள் ஒவ்வொருவராகப் பகடைக்காய் உருட்டி, கிடைக்கும் எண்ணுக்கு ஏற்றவாறு நகர்வர்.
- நின்ற இடத்தில் உள்ள உணவைப் பற்றி விளக்கினால் மட்டுமே, அடுத்துப் பகடையை உருட்ட முடியும்.
  - உணவுச் சத்து
  - உணவு சுகாதாரமானதா அல்லது சுகாதாரமற்றதா என்பதையும் அவற்றின் மூலம் பற்றியும் விளக்கவும்.
- இறுதிக் கோட்டை முதலில் அடைபவரே வெற்றியாளர்.

1. மலேசிய உணவுக் கூம்பகத்திற்கு ஏற்பப் பட்டியலை நிறைவு செய்யவும்.

காலை உணவு

---



---



---



---

மதிய உணவு

---



---



---



---

மாலை உணவு

---



---



---



---

இரவு உணவு

---



---



---



---

2. உன் பள்ளிச் சிற்றுண்டிச் சாலையில் விற்கப்படும் உணவுகளைப் பட்டியலிட்டு, ஆரோக்கியமானதா என்று குறியிடுக.

	உணவு	ஆரோக்கியமானது	
		✓	✗
1			
2			
3			
4			
5			





தொகுதி

13

## முதலுதவி

மூர்த்தி கால் தடுக்கி விழுந்து விட்டான். அவனுக்கு நெற்றியில் வீக்கமும் காலில் சுளுக்கும் ஏற்பட்டது. மூர்த்தியின் குடும்பத்தினர் அவனுக்கு முதலுதவி வழங்கினர்.

1 கவலைப்படாதே தம்பி, அக்கா உனக்குப் பனிக்கட்டி ஒத்தடம் கொடுக்கிறேன்.

2 நர்மதாவிற்கு முதலுதவி தெரிந்திருப்பது எவ்வளவு பயனாக இருக்கிறது.

4 உங்கள் எல்லோருக்கும் நன்றி.

3 உண்மைதான். நமக்கு முதலுதவி தெரிந்திருப்பது அவசியம்.

முதலுதவி என்றால் என்ன?



## சிறுகாயங்கள்

காயம், சிராய்ப்பு, கன்றிப்போதல், சுளுக்கு ஆகியவை சிறு காயங்களாகும். வாருங்கள் கன்றிப்போதல், சுளுக்கு பற்றிய விளக்கங்களைத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

### கன்றிப்போதல்



இடித்துக் கொள்வதாலும் மோதிக் கொள்வதாலும் ஏற்படும் காயமாகும். அடிபடும்போது தோலுக்கு அடியில் உள்ள இரத்த நாளங்களில் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. அதனால் காயம்பட்ட இடம் கருநீல நிறத்தில் கன்றிப்போய் வீக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

### சுளுக்கு



இது கால் பிரளுவதால் ஏற்படும் காயமாகும். கால் பிரளும் போது மூட்டுகளைச் சுற்றியுள்ள சவ்வுப் பகுதியில் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. இதனால் வலியும் வீக்கமும் ஏற்படும்.

### கன்றிப்போதல்



பாதிப்புற்றவரை ஓய்வாக உட்கார வைக்கவும்.



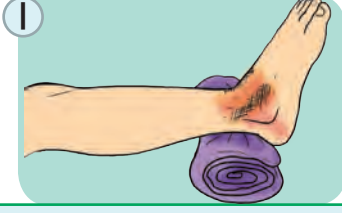
பனிக்கட்டியைத் துணியில் சுற்றி, கன்றிப் போன இடத்தில் ஒத்தடம் கொடுக்கவும். இதனால் வலியும் வீக்கமும் குறையும்.

பனிக்கட்டி ஒத்தடம் 10 முதல் 15 நிமிடங்கள் வரை மட்டுமே கொடுக்க வேண்டும்.

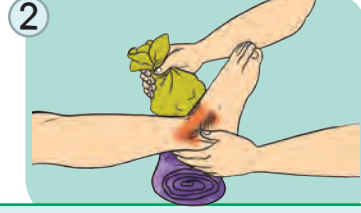
### தகவல்

- நமது உடலில் வெளித்தோல் (*Epidermis*), உள்தோல் (*Dermis*) என இரண்டு தோல் பகுதிகள் உள்ளன.
- மூட்டுகளை இணைக்கும் தசைநார்களுக்கு ஆங்கிலத்தில் (*ligament*) என்று பெயர்.

## சுளுக்கு



பாதிப்புக்குள்ளான பகுதியைச் சற்று உயர்த்தி வைக்கவும். சுளுக்கு ஏற்பட்ட பகுதியை உருவக்கூடாது.



பனிக்கட்டியைத் துணியில் சுற்றி வீக்கத்தின்மீது ஒத்தடம் கொடுக்கவும். இதனால் வலியும் வீக்கமும் குறையும்.

## தீய்ப்படுத்துதல்

கீழ்க்காணும் வழிமுறையைப் பின்பற்றி அழகான முதலுதவிக் கையேடு ஒன்றை உருவாக்குக.



1 தேவையான பொருள்களைத் தயார் செய்தல்.



2 வண்ணக் காகிதத்தை வெட்டி, நாள்காட்டியின் மீது ஒட்டவும்.



3 சிறுகாயம் தொடர்பான படத்தையும் முதலுதவி வழங்கும் விவரத்தையும் வெட்டி ஒட்டவும்.



4 உங்கள் கற்பனைக்கேற்ப முதலுதவிக் கையேட்டை அழகுபடுத்துங்கள். நீங்கள் உருவாக்கிய முதலுதவிக் கையேட்டை வகுப்பில் பார்வைக்கு வைப்புகள்.



## வளப்படுத்துதல்

உங்களுக்குச் சிறுகாயங்கள் ஏற்பட்ட அனுபவத்தைக் கூறுக.

சிறுகாயங்களுக்கு முறையான மருத்துவ உதவிகள் கிடைக்கவில்லை என்றால் என்ன ஆகும்?



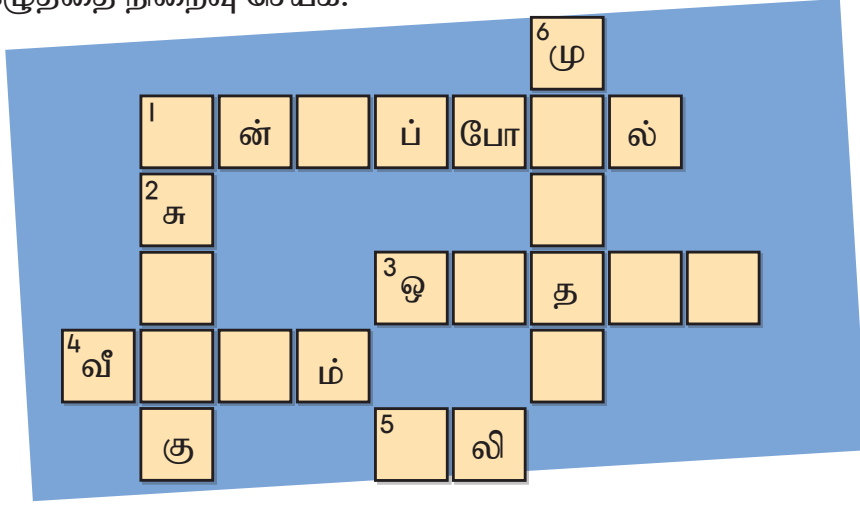
ஆசிரியர் குறிப்பு (9.1.1) (9.1.2) (9.1.3)

• பனிக்கட்டி ஒத்தடம் கொடுப்பதனால், தோலின் அடியில் ஏற்படும் இரத்தக் கசிவை நிறுத்த முடியும் என்பதை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.





1. குறுக்கெழுத்தை நிறைவு செய்க.



### இடமிருந்து வலம்

1. காயம் பட்ட இடம் கருநீல நிறத்தில் இருக்கும்.
3. இதனைச் செய்தால் காயத்தினால் ஏற்பட்ட வீக்கமும் வலியும் குறையும்.
4. சுளுக்கு, கன்றிப்போதல் போன்ற காயங்களை இதன்வழி அறியலாம்.
5. சுளுக்கு ஏற்பட்ட இடத்தில் உண்டாகும்.

### மேலிருந்து கீழ்

2. கால் பிரளுவதனால் ஏற்படும் காயம்.
6. பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு வழங்கப்படும் உடனடி சிகிச்சை.

2. பொருத்தமான விளக்கங்கள் எழுது.

	கன்றிப் போதல்	சுளுக்கு
எப்படி ஏற்படுகிறது?		கால் பிரளுவதால் ஏற்படுகிறது.
பாதிப்பு	தோலுக்கு அடியில் உள்ள இரத்த நாளங்களில் பாதிப்பு	
அறிகுறி	வலியும் வீக்கமும்	

