



உடற்கல்வியும் நலக்கல்வியும் ஆண்டு 5 PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 5 SJKT



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

# உடற்கல்வியும் நலக்கல்வியும்

## PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN

SEKOLAH JENIS KEBANGSAAN (TAMIL)  
தேசிய வகைத் தமிழ்ப்பள்ளி

ஆண்டு  
TAHUN  
5





# **RUKUN NEGARA**

## **Bahawasanya Negara Kita Malaysia**

Mendukung cita-cita hendak:

Mencapai perpaduan yang lebih erat dalam kalangan seluruh masyarakatnya;

Memelihara satu cara hidup demokrasi;

Mencipta satu masyarakat yang adil di mana kemakmuran negara akan dapat dinikmati bersama secara adil dan saksama;

Menjamin satu cara yang liberal terhadap tradisi-tradisi kebudayaannya yang kaya dan pelbagai corak;

Membina satu masyarakat progresif yang akan menggunakan sains dan teknologi moden;

MAKA KAMI, rakyat Malaysia,  
berikrar akan menumpukan  
seluruh tenaga dan usaha kami untuk mencapai cita-cita tersebut  
berdasarkan prinsip-prinsip yang berikut:

**KEPERCAYAAN KEPADA TUHAN**  
**KESETIAAN KEPADA RAJA DAN NEGARA**  
**KELUHURAN PERLEMBAGAAN**  
**KEDAULATAN UNDANG-UNDANG**  
**KESOPANAN DAN KESUSILAAN**

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH

# உடற்கல்வியும் நலக்கல்வியும்

## PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN

தேசிய வகைத் தமிழ்ப்பள்ளி  
SEKOLAH JENIS KEBANGSAAN (TAMIL)

ஆண்டு  
TAHUN  
5

### ஆசிரியர் / PENULIS

சிவசங்கர் சுந்தர ராஜ் பார்த்திபன்  
Siva Sangker Sundra Raj Partheeban  
யோகேஸ்வரி நாராயணசாமி  
Yogeswary Narayanasamy

### பதிப்பாசிரியர் / EDITOR

அமிர்தவல்லி ஏழுமலை  
Amirthavalli Elumalai  
சுரேந்திரன் செல்வராஜூ  
Surindran Selvarajoo

### வடிவமைப்பாளர் / PEREKA BENTUK

சாந்தி சோலை  
Santhi Solai  
நார் சைடா பிந்தி முகமது நார்  
Nor Saidah Bt. Mohamad Nor

### ஓவியர் / ILLUSTRATOR

முகமட் சுஹைமி பின் ஹருன்  
Mohd Suhaimi Bin Harun

SYARIKAT P. GANESAN  
2020



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

No. siri Buku: 0038

KPM-2020-ISBN 978-983-42655-8-8  
Cetakan Pertama 2020

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:**

**SYARIKAT P. GANESAN**

No.23, Tingkat Satu, Jalan Perhentian,  
Sentul, 51100 Kuala Lumpur.  
Tel : 03-40420897  
E-mel : spgmedia2020@yahoo.com

**Reka Letak dan Atur Huruf :**

**SYARIKAT P. GANESAN**

Muka taip teks : TAMElango  
Saiz taip teks : 14 poin

**Dicetak Oleh:**

**FIRDAUS PRESS SDN BHD**

No. 26 & 28, Jalan PBS 14/4,  
Taman Perindustrian Bukit Serdang,  
43300 Seri Kembangan, Selangor.

## 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 Pembedulan 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.
- Panel Pembaca Luar.
- Kementerian Kesihatan Malaysia.
- Kementerian Belia dan Sukan.
- SJKT Tan Sri Dato Manickavasagam, Tanjong Malim.

Penerbit telah mengambil pelbagai langkah untuk mengesan pemegang-pemegang hak cipta bahan-bahan dalam buku ini. Sekiranya terdapat pihak yang tertinggal, kami ingin memohon maaf serta bersedia berbincang dengan pihak berkenaan untuk membolehkan kami merakamkan penghargaan.

# உள்ளடக்கம்

முன்னுரை

v

தொகுதி

1

அடிப்படை சீருடற் பயிற்சி

1-10

தொகுதி

2

இசையுடன் இயங்குவோம்

11-14

தொகுதி

3

தாக்குதல்சார் விளையாட்டுகள்

15-24

தொகுதி

4

வலைசார் விளையாட்டுகள்

25-34

தொகுதி

5

திடல்சார் விளையாட்டுகள்

35-44

தொகுதி

6

அடிப்படை ஓட்டம்

45-50

தொகுதி

7

வாருங்கள் தாண்டுவோம்

51-54



தொகுதி

8

வாருங்கள் வீசிப் பழகுவோம்

55-60

தொகுதி

9

நீந்தி மகிழ்வோம்

61-66

தொகுதி

10

ஓய்வும் மனமகிழ்வும்

67-72

தொகுதி

11

சுறுசுறுப்பின் கருத்துரு

73-78

தொகுதி

12

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைகள்

79-90

தொகுதி

13

சுகாதாரம், இனப்பெருக்கம், சமூகக் கல்வி

91-119

தொகுதி

14

நலம் தரும் உணவு முறை

120-125

தொகுதி

15

முதலுதவி

126-130



## முன்னுரை

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

இப்பாட நூலில் 15 தொகுதிகள் அடங்கியுள்ளன. அவற்றுள் 12 தொகுதிகள் உடற்கல்விக்கும் 3 தொகுதிகள் நலக்கல்விக்கும் ஒதுக்கப்பட்டுள்ளன.

மலேசியக் கல்வித் திட்டத்தின் கொள்கைகளுக்கு ஏற்ப, இந்நூல் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும், மாணவர்கள் எளிதில் புரிந்துகொள்ளும் விதத்தில் Teaching Games for Understanding (TGfU) எனும் அணுகுமுறையைப் பின்பற்றி, அழகான படங்களுடனும் எளிமையான விளக்கங்களுடனும் நடவடிக்கைகள் தரப்பட்டுள்ளன. இவை மாணவர்களின் உடல் வளர்ச்சி, மனவளர்ச்சி, சிந்தனை வளர்ச்சிக்குப் பெரிதும் துணைபுரிவதோடு, அவர்கள் ஆரோக்கியமாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் இயங்க தூண்டுகோலாகின்றது.

ஆசிரியர்கள் கற்றல் கற்பித்தலைச் சிறப்பான முறையில் நடத்த ஒவ்வொரு நடவடிக்கையிலும் ஆசிரியர் குறிப்புகள் தரப்பட்டுள்ளன. தலைப்புத் தொடர்பான மேலதிகத் தகவலுக்கு 'என்னை நுணுகுக' என்ற நோக்குக் குறியீடும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும், ஒவ்வொரு பாட இறுதியிலும் கொடுக்கப்பட்டுள்ள பயிற்சிகள், மாணவர்களின் அடைவு நிலையை அறிந்துகொள்ள பெரிதும் உதவும்.

பொதுவாக, இப்பாடநூலில் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ள பல்வேறு அணுகுமுறைகள், ஆசிரியர்களுக்கும் மாணவர்களுக்கும் பெரிதும் துணைபுரியும் வகையில் தரமாக உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. ஆகவே, அவர்கள் இப்பாடநூலை முழுமையாகப் பயன்படுத்தி பயன்பெறும்படி விழைகிறோம். இப்பாடநூல் நன்முறையில் வெளிவர துணைபுரிந்த அனைவருக்கும் எங்களது மனமார்ந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

**ஆசிரியர்கள்.**

**பின்வரும் படவருக்கள் இந்த உடற்கல்வியும் நலக்கல்வியும் நூலை  
எளிய முறையில் பயன்படுத்தத் துணை நிற்கும்.**



**தலைப்பு**  
கொடுக்கப்பட்டுள்ள ஒவ்வொரு  
பாடத் தலைப்பையும்  
குறிக்கிறது.



**துணைத் தலைப்பு**  
முதன்மைத் தலைப்புக்குப்  
பின்வரும் தலைப்பைக்  
குறிக்கிறது.



**ஆசிரியர் குறிப்பு**  
மாணவர் நடவடிக்கைத்  
தொடர்புடைய வழிமுறைகளைக்  
குறிக்கிறது.



**உயர்நிலைச் சிந்தனைத் திறன்**  
மாணவரின் அறிவாற்றலைச்  
சோதிக்கும் சவால்மிக்க  
பயிற்சிகளைக் குறிக்கிறது.



**திடப்படுத்துதல்**  
குழலுக்கேற்ற பாடத்திறனை  
மேலும் வலுப்படுத்தும்  
நடவடிக்கைகளைக் குறிக்கிறது.



**வளப்படுத்துதல்**  
சவால்மிக்குந்த நடவடிக்கையை  
மேலும் மேம்படுத்துவதைக்  
குறிக்கிறது.



**தேரிந்து கொள்க**  
மாணவர்களின் பொது அறிவு  
வளர்ச்சியை வலுப்படுத்தக்  
குறிக்கிறது.



**பயிற்சி**  
மாணவர்களின் கற்றல்  
தரத்தைச் சோதிக்க  
உதவுகிறது.



**பாதுகாப்பு**  
பாதுகாப்பு வழிமுறைகளைத்  
தேரிந்து கொள்வதைக் குறிக்கிறது.



**பொதுக் கட்டளை**  
கொடுக்கப்பட்ட  
கட்டளைப்படி மாணவர்கள்  
செயல்படக் குறிக்கிறது.



**இணையத்தளம்**  
தலைப்பிற்குத் தொடர்புடைய  
அகப்பக்கத்தைத் தேடுவதைக்  
குறிக்கிறது.



பாடம் தொடர்பான மேல்  
விபரங்கள், கருத்துகள்,  
செய்முறை விளக்கங்கள்,  
போன்றவற்றைப் பகிர்ந்து  
கொள்ள குறியீடு உதவுகின்றது.



**என்னை நுணுகுக்  
QR code/Zappar**

இப்படவரு, வலைத்தள  
விளக்கக்காட்சிகளைக் குறிக்கிறது.



**ஜாப்பரைப்  
(ZAPPAR)  
பெறவும்.**



**QR- ஐ  
பெறவும்.**







தொகுதி  
1

# அடிப்படை சீருடற் பயிற்சி



அடிப்படைச் சீருடற்பயிற்சி ஒருங்கிணைந்த உடற்பாகங்களின் இயக்கமாகும். இது நம்முடைய நெகிழ்வுத்தன்மை, விரைவாற்றல், சமனித்தல், உடல் வலிமை, உடல் இயக்கக் கட்டுப்பாடு ஆகிய கூறுகளை உள்ளடக்கியதாகும். இக்கூறுகள் சமனித்தல், தாவித் தரையிறங்குதல், சுழலுதல், தொங்கி ஊசலாடுதல் போன்ற இயக்கங்களைச் சிறப்பாகச் செய்வதற்கு வழிவகுக்கும்.





## மகிழ்வுடன் சமனிப்போம்

ஆனந்தனும், அவனது நண்பர்களும் சமனிக்கும் திறன்களை ஆர்வத்துடன் செய்து பழகுகின்றனர். ஆதாரத்தளத்தின் மேல் பின்நோக்கிச் சுழன்று தரையிறங்கி உடலைக் கட்டுப்படுத்திச் சமனித்தனர். முயன்றால் உங்களாலும் இவ்வாறு செய்ய முடியும். முயற்சி திருவினையாக்கும்.

①



②



③



④



⑤



⑥

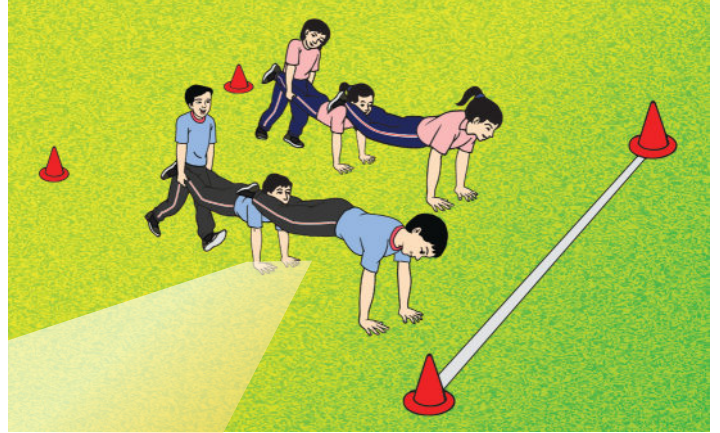


## சமனித்து இயங்குவோம்



### தெரிந்து கொள்ளு

சமனித்தல் என்பது நமது உடலை ஆதாரத்தளத்தின் மேல் கட்டுப்படுத்தி நிலைநிறுத்துவது ஆகும். அகலமான ஆதாரத்தளம் நிலைத்தன்மையை அதிகரிக்கும்.



## தலைகீழாகக் கைகளை ஊன்றி சமனித்தல்



என்னை நுணுகுக

இப்படியே சிறிது நேரம் கைகளை ஊன்றி தலைகீழாகச் சமனிக்கவும்.



## கூம்பகம் (Pyramid) போன்று சமனித்தல்

### வளம்படுத்துதல்



- நிலையான அடித்தளம் பெற என்ன செய்ய வேண்டும்?
- ஆதாரத்தளத்திற்கும், நிலைத்தன்மைக்கும் உள்ள தொடர்பினைக் கலந்துரையாடவும்.

இரு கைகளையும் தோள்பட்டை அளவுக்கு ஊன்றுவதாலும், கை விரல்களை விரிப்பதாலும், அகலமான ஆதாரத்தளம் அமைகிறது. இதனால் தலைகீழாக நிற்கும்போது, நமது உடலின் நிலைத்தன்மை அதிகரித்து, நம்மால் சுலபமாகச் சமனிக்க முடிகிறது.



(1.1.1) (1.1.2) (1.1.3) (2.1.1) (2.1.2) (5.1.3) (5.2.1)

- ஆசிரியரின் துணையுடன் இந்நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளவும்.
- அகலமான ஆதாரத்தளம் நிலைத்தன்மையை அதிகரிக்கும் என்பதை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.
- தலைகீழாகச் செய்யக்கூடிய நடவடிக்கைகளில் மாணவர்களின் பாதுகாப்பிற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கவும்.



## ▶ கைகளை ஊன்றி தாவித் தரையிறங்குவோம்

கீழே, கைகளை ஊன்றி தாண்டும் பயிற்சிகளில் மாணவர்கள் ஈடுபட்டிருப்பதைக் கவனி. இப்பயிற்சிகளைச் சிறப்பாகவும் இலகுவாகவும் செய்வதற்கு நமது கை, கால், உடல் தசைநார்கள் உறுதியாக இருப்பது அவசியம். வாருங்கள், அவர்களுடன் சேர்ந்து நாமும் கைகளை ஊன்றி தாவிப் பாதுகாப்பாகத் தரையிறங்குவோம்.

## ப ர து க ர ய் பு



- தாவும் பொழுது கைகளை நடு முதுகில் வைக்கவும்.
- குனிந்த நிலையில், கால்கள் வலுவாகவும், கண்கள் இரு கால்களுக்கு நடுவில் உள்ள தரையைப் பார்க்கும் படியும் இருக்கவும்.

## அ >>> காலை விரித்துத் தாண்டுதல்

## வளப்படுத்துதல்



இந்நடவடிக்கைகளின்போது பயன்படும் பெரிய தசைநார்களின் பெயர்களைக் குழுவில் விவாதித்துக் கூறுக.

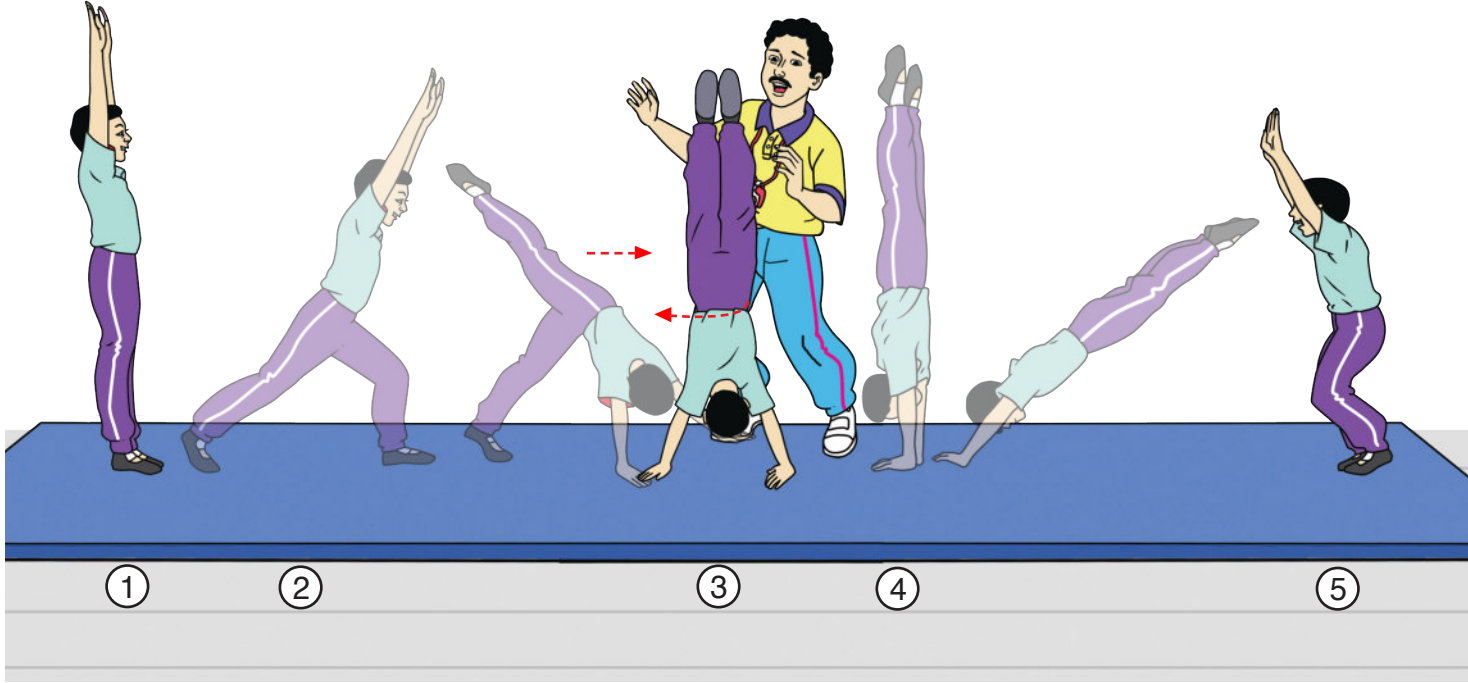


கைகளை ஊன்றி தாவும்போது, கால்களைச் சற்று அகலமாக விரிக்க வேண்டும்.

கைகளை ஊன்றி தாவித் தரையிறங்கும் போது, உடலைச் சமன்நிலைப்படுத்த கால் முட்டியைச் சற்று மடக்கி எழும்புதல் வேண்டும். இது கால்களுக்கு ஏற்படும் அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவும்.



## கைகளை ஊன்றிச் சுழலுதல்



என்னை நுணுகுக



தரை இறங்கும்போது, கால் முட்டியை மடக்கி எழும்புவது கால்களின் அழுத்தத்தைக் குறைத்து, உடலைச் சமன்நிலைப்படுத்த உதவும்.



## இணைய தளம்

Gymnastic Skills என்ற குறிப்புச் சொல்லைக் கொண்டு இணையத்தில் சீருடற் பயிற்சி தொடர்பான விபரங்களைத் தேடுக.



(1.2.1) (1.2.2) (2.2.1) (5.1.4) (5.2.2) (5.3.1)

- இப்பயிற்சிகளுக்கு முன் மாணவர்கள் போதுமான வெதுப்பல் மற்றும் தசைநீள் பயிற்சிகள் செய்திருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவும்.
- மாணவர்களின் ஆற்றலுக்கேற்ப, படிப்படியாக இப்பயிற்சியை மேற்கொள்ளவும்.



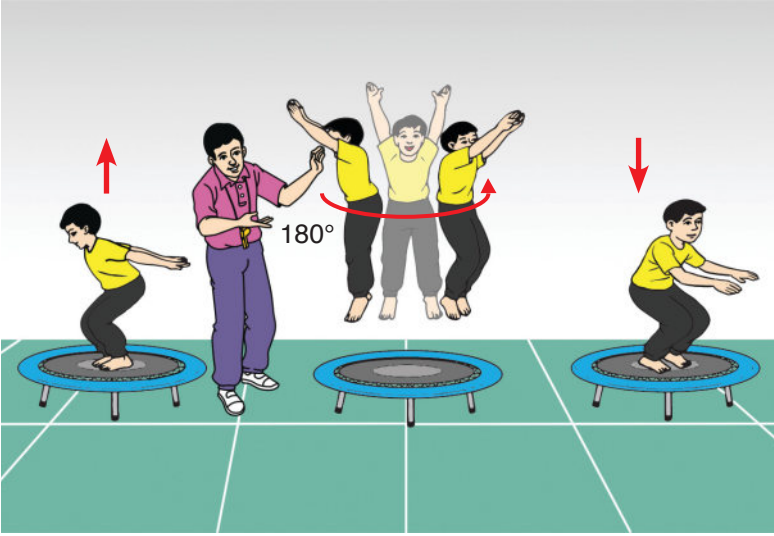
## சுழன்று தரையிறங்குவோம், சுறுசுறுப்பாக இருப்போம்

வசந்தனும் வருணாவும் குதித்தெழும் மேடை மீது செங்குத்தாகக் குதித்து உடலை அரைவட்டம் (180°), முழுவட்டம் (360°) சுழற்றியப் பிறகு, நிலைத்தன்மையுடன் தரையிறங்குவதைக் கவனி. ஆர்வமாக இருக்கிறதா? நீங்களும் முயற்சி செய்யலாமே!



என்னை நுணுகுக

### அ) அரைவட்டம் (180°) சுழலுதல்



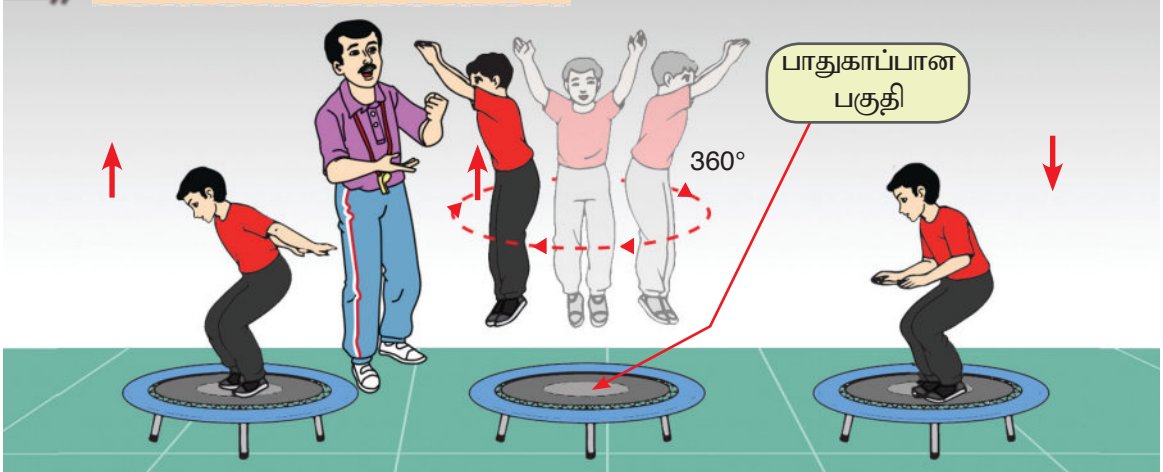
### பாதுகாப்பு

- குதித்தெழும் மேடையில் ஒரு சமயத்தில் ஒருவர் மட்டுமே இருக்க வேண்டும்.
- குதித்தெழும் மேடையின் பாதுகாப்பான பகுதியில் குதித்துத் தரை இறங்கவும்.

குதிப்பதற்கு நுணிக்காலைப் பயன்படுத்தவும். தரை இறங்கும் போது, கால் முட்டியைச் சற்று மடக்கி எழும்பவும். கைகளை நீட்டியும், விரித்தும் உடலை சமன்நிலைப் படுத்தவும்.



### ஆ) முழுவட்டம் (360°) சுழலுதல்



(1.3.1) (2.3.1) (5.13) (5.2.3)

- பயிற்சி மேற்கொள்ளும் இடமும், குதித்தெழும் மேடையும் பாதுகாப்பாக இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவும்.
- பயிற்சியின்போது, ஆசிரியர் குதித்தெழும் மேடையின் அருகிலேயே நிற்க வேண்டும்.



## உருண்டு மகிழ்வோம், உற்சாகமாக இருப்போம்

முன்னோக்கி உருளுதலும், பின்னோக்கி உருளுதலும், சீருடற் பயிற்சியின் அடிப்படைத் திறனாகும். இத்திறனை நன்றாகக் கற்றுக் கொண்டால், நாம் கீழே விழ நேரும்போது, சாதூரியமாக உருண்டு காயம் ஏற்படாமல் தவிர்க்க முடியும்.

### வளப்படுத்துதல்

நண்பர்களுடன் சேர்ந்து, நீங்கள் கற்றுக் கொண்ட அடிப்படைச் சீருடற் பயிற்சித் திறன்களை ஒருங்கிணைத்து, ஒரு தொடர் இயக்கத்தை உருவாக்கி வகுப்பில் படைக்கவும்.



என்னை நுணுகுக



(1.3.2) (2.3.1) (5.1.4)

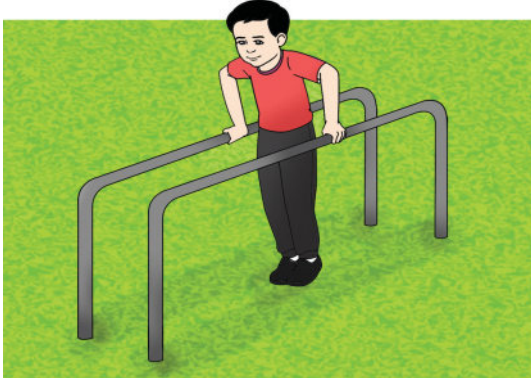
- இந்நடவடிக்கைக்கு முன் மாணவர்கள் போதுமான வெதுப்பல், தசைநீள் பயிற்சிகள் செய்திருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவும்.
- நடவடிக்கைகளைப் பாதுகாப்பாகச் செய்ய மாணவர்களுக்குத் துணை புரியவும்.



## உடலைச் சமநிலைப்படுத்தி ஊசலாடுவோம்

கம்பத்தில் கைகளை ஊன்றி ஊசலாடுவது சற்று சவாலான நடவடிக்கையாகும். முதலில் கைகளை ஊன்றி, கால்களை உயர்த்தி சமனிக்க வேண்டும். பின்பு, கால்களை முன்னும் பின்னும் அசைத்து ஊசலாட வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதனால் நமது இடுப்புக்கு மேலே உள்ள தசைநார்கள் உறுதிப் பெறும்.

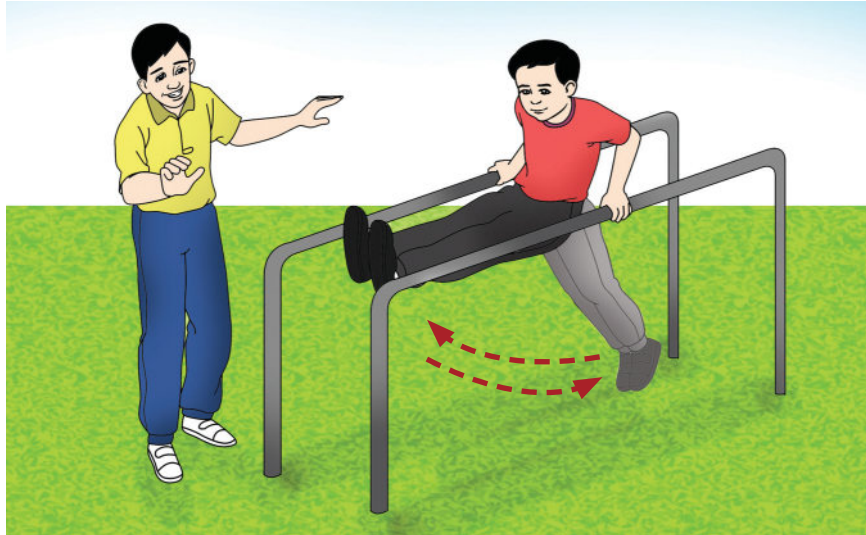
① கம்பத்தைப் பிடித்தல்.



② கைகளை ஊன்றி, கால்களை உயர்த்தி உடலைத் தாங்குதல்.



③ கால்களை முன்னும் பின்னும் அசைத்தல்.



என்னை நுணுகுக



(1.4.1) (2.4.1) (5.1.3) (5.2.3)

- கம்பம் மாணவர்களின் இடுப்பளவில் இருப்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.
- கம்பம் பாதுகாப்பாக இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவும்.





## ▶ தொங்கியவாறு ஊசலாடுவோம்

கம்பத்தில் தொங்கியவாறு ஊசலாடும் திறன் சற்று சவாலானதாகும். மாணவர்கள் தொங்கியவாறு ஊசலாடி உடலைத் தலைகீழாக 3 வினாடியிலிருந்து 5 வினாடிகள் நிறுத்திய பிறகு, ஆரம்ப நிலைக்குத் திரும்புகின்றனர். இதற்கு கைப் பகுதியின் தசைநார்கள் உறுதியாகவும் வலிமையாகவும் இருப்பது அவசியம். இப்பயிற்சியை ஆசிரியர் துணையுடன் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

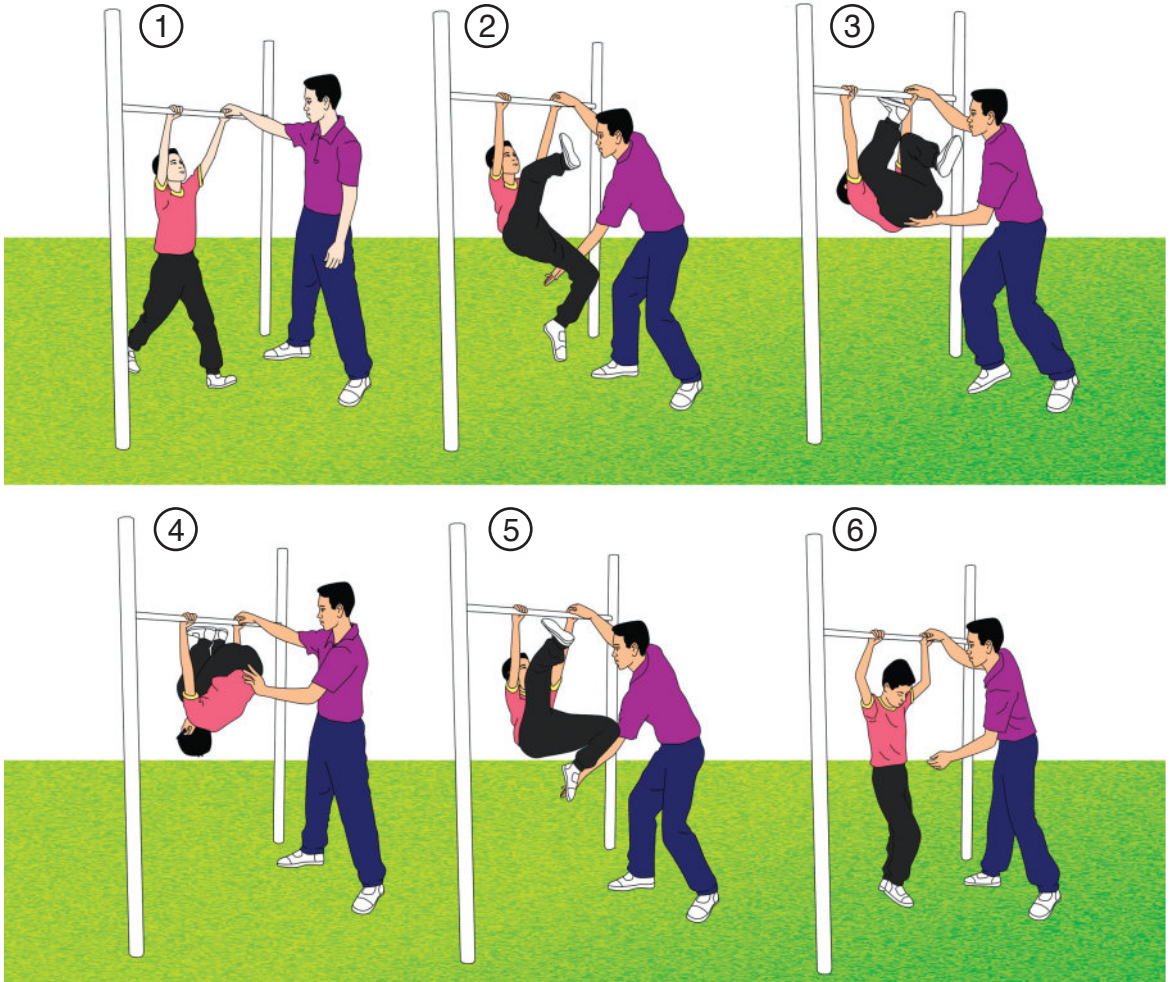
## வளம்படுத்துதல்

இந்நடவடிக்கையில் பயன்படும் முதன்மை தசைநார்களைக் கூறுக.



## பாதுகாப்பு

- கம்பம் பாதுகாப்பானதாக இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்க.



(1.4.2) (2.4.1) (5.1.4) (5.2.3) (5.1.1)

- பயிற்சிக்குப் பொருத்தமான ஆடைகள் அணிய வேண்டும்.
- ஆசிரியர் உதவியுடன் இந்த நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.



என்னை நுணுகுக



1 சமனித்தல் என்றால் என்ன?

---

---

---

2 சீருடற் பயிற்சி மேற்கொள்ளும் ஒருவர் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பாதுகாப்பு அம்சங்களைப் பட்டியலிடுக.

i) \_\_\_\_\_

ii) \_\_\_\_\_

iii) \_\_\_\_\_

3 குதித்துத் தரை இறங்கும்போது உடலைச் சமநிலையில் வைத்துக் கொள்ள என்ன செய்ய வேண்டும்?

i) \_\_\_\_\_

ii) \_\_\_\_\_

iii) \_\_\_\_\_

4 கீழ்க்காணும் பயிற்சிகளைத் தனி நபராகவோ குழுவாகவோ செய்து பார். சரியாகச் செய்தால் (✓) என்று அடையாளமிடுக.

எண்	சீருடற் பயிற்சிகள்	அடைவு
1	தள்ளு வண்டிபோல் சமனித்தல்	
2	தலைகீழாகக் கைகளை ஊன்றி சமனித்தல்	
3	'கூம்பகம்' போன்று சமனித்தல்	
4	கைகளை ஊன்றி தாண்டுதல்	
5	கால்களை விரித்துத் தாண்டுதல்	
6	குதித்தெழு மேடையில் அரைவட்டம் (180°) சுழலுதல்	
7	குதித்தெழு மேடையில் முழுவட்டம் (360°) சுழலுதல்	
8	முன்னோக்கி உருளுதல்	
9	பின்னோக்கி உருளுதல்	
10	சமநிலைக் கம்பத்தில் ஊசலாடுதல்	





தொகுதி  
2

## இசையுடன் இயங்குவோம்



அன்னை திரேசா தமிழ்ப்பள்ளியில் பண்பாட்டுக் கலை விழா நடைபெற்றது. அதனையொட்டி, தொழில் தொடர்பான படைப்பாற்றல் இயக்கப் போட்டி நடத்தப்பட்டது. காவியாவும், அவளது நண்பர்களும் மீனவர் வாழ்க்கையைக் கருப்பொருளாகக் கொண்டு தாள இயக்கத்தை உருவாக்கினர். அதற்குப் பொருத்தமான ஆடைகளையும், உபகரணங்களையும் பயன்படுத்தி, இசையுடன் அவர்கள் படைத்த அந்தப் படைப்பாற்றல் இயக்கம் அனைவரின் பாராட்டைப் பெற்றது.

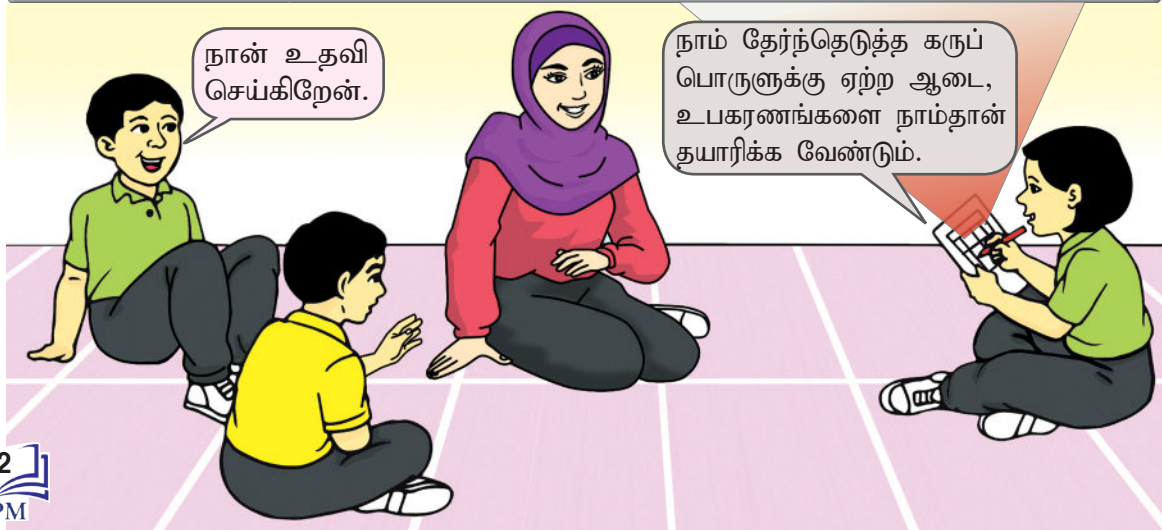




## ▶ படைப்பு இயக்கங்களை உருவாக்குவோம்

பள்ளியில் நடைபெறும் பண்பாட்டுக் கலை விழாவிிற்காக, காவிyாவின் தலைமையில் அவளது நண்பர்கள் படைப்பு இயக்கம் ஒன்றை உருவாக்கும் முயற்சியில் ஈடுபட்டனர். அதற்காக அவர்கள் தேர்ந்தெடுத்த கருப்பொருள் 'தொழில்'. வாருங்கள்! அவர்கள் எப்படி இந்தப் படைப்பு இயக்கத்தைத் திட்டமிடுகின்றனர் என்பதைப் பார்ப்போம்.

கருப்பொருள் படைப்பு இயக்கம் - திட்டமிடல்	
கருப்பொருள்	தொழில்
தலைப்பு	மீனவர்
பாத்திரப் படைப்பு	1. துடுப்புப் போடுபவர் - மாறன் 2. வலை வீசுபவர் - சமீரா 3. தூண்டில் போடுபவர் - காவிyா 4. கூடை தூக்குபவர் - டேவிட்
இயக்கங்கள்	1. நகரும் இயக்கம் → கிரேப்வைன் (நேராக) ஸ்டெப் - குளோஸ் (வளைந்து), ஸ்கோட்டிஸ் (நேராக), பொல்கா (முன்னால் பின்னால்) 2. நகரா இயக்கம் → உட்கார்ந்து துடுப்புப் போடுதல் → நின்று வலை வீசுதல் → உட்கார்ந்து தூண்டில் போடுதல் → குனிந்து வலையை இழுத்தல்
உபகரணங்கள் (Props)	• துடுப்பு, தொப்பி, மாதிரி படகு, வலை, மீன் கூடை, தூண்டில், மீனவர் உடை, மாதிரி மீன்கள்
இசை	மெதுவான, நடுத்தரமான, வேகமான இசை



காவிடயாவும், அவளது நண்பர்களும் தாங்கள் திட்டமிட்ட படைப்பு இயக்கத்தை ஆர்வத்துடன் பயிற்சி செய்கின்றனர்.

### படகு ஓட்டுவோம்

வாருங்கள் படகு ஓட்டுவோம்!  
படகிலே அமர்ந்து ஓட்டுவோம்!  
வேகமாய் துடுப்புப் போடுவோம்! (2 x)  
கடலை நோக்கி படகைச் செலுத்துவோம்! (2 x)

வாருங்கள் தூண்டில் போடுவோம்! } (2 x)  
வாருங்கள் வலையை வீசுவோம்! } (2 x)  
வாருங்கள் வலையை இழுப்போம்! (2 x)  
மீன் பிடித்துக் கூடையில் வைப்போம்! (2 x)

வலையிலே நிறைய மீன்கள்! } (2 x)  
மீன்களோ பலபல இரகங்கள்! } (2 x)  
வலையைநான் கரையில் சேர்க்க! (2 x)  
எனக்கு வேண்டும் உதவிக் கரங்களே! (2 x)

வாருங்கள் வீடு திரும்பலாம்! } (2 x)  
வீட்டிலே மீனைச் சமைக்கலாம்! } (2 x)  
வாருங்கள் ஒன்றாய் கூடலாம்! (2 x)  
கூடி உண்டு நட்பாய் வாழலாம்! (2 x)

பாடல் : நா. நாகேஸ்வரி  
இசை : முரசு இளவரசு  
பின்னனி : ம. அருள் வேந்தன்



என்னை நுணுகுக



ஸ்கோட்டிஸ்  
இயக்கம்



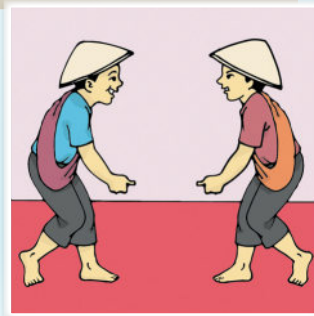
கிரேப்வென்  
இயக்கம்



ஸ்டெப் - குளோஸ்  
இயக்கம்

### வளப்படுத்துதல்

வேறு கருப்பொருளைக்  
கொண்டு படைப்பு  
இயக்கங்களை  
உருவாக்கவும்.



போல்கா இயக்கம்

(1.5.1) (1.5.2) (2.5.1) (5.2.1) (5.4.5) (5.4.7)

- மாணவர்கள் போதுமான வெதுப்பல், தசைநீன் பயிற்சிகள் செய்திருப்பதை உறுதிப்படுத்தவும்.
- மாணவர்கள் தங்கள் கற்பனைக்கு ஏற்ப சுயமாக இசையுடன் கூடிய படைப்பு இயக்கங்களை உருவாக்கத் தூண்டவும்.





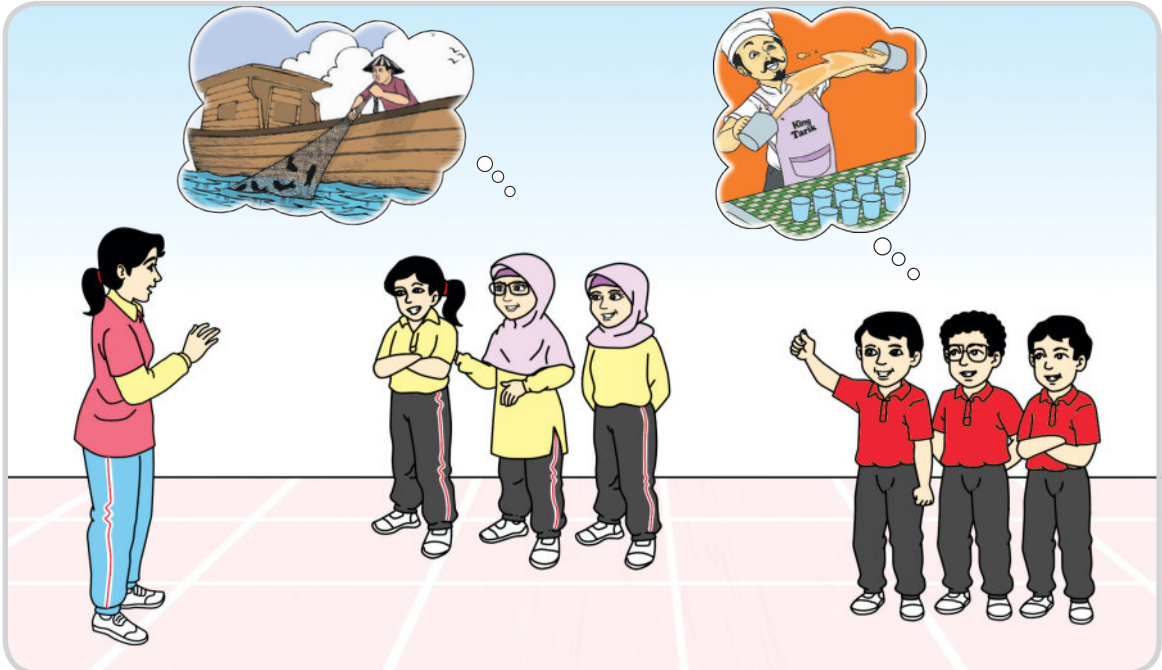
- 1 குழுவில் விவாதித்துக் கருப்பொருள், இயக்கம், பாத்திரப் படைப்பு, உபகரணம், தாளம் ஆகியவை அடங்கிய படைப்பு இயக்கம் ஒன்றை உருவாக்கவும். நீங்கள் விவாதித்த விபரங்களை இங்கே குறிப்பிடவும்.

கருப்பொருள்	இயக்கம்	பாத்திரப் படைப்பு	உபகரணம்	தாளம்

- 2 மேலே உங்கள் குழுவினர் திட்டமிட்ட படைப்பு இயக்கத்தை உள் வகுப்பின் முன் செய்து காட்டுக.

- 3 உனது நண்பர்களின் படைப்பு இயக்கத்தைப் பதிவு செய்து, பள்ளி வலைத்தளத்தில் பதிவேற்றம் செய்க.

- 4 மூவர் கொண்ட குழுவில், ஆசிரியர் கொடுக்கும் கருப்பொருளுக்கு ஏற்பவும், இசைக்கு ஏற்பவும், உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தி, பல்வகை இயக்கங்களைப் படைத்துக் காட்டுக.





தோகுது  
3

## தாக்குதல்சார் விளையாட்டுகள்



அடிப்படை விளையாட்டுத் திறன்களில், தாக்குதல்சார் விளையாட்டுகள் ஒரு பகுதியாகும். இதன் முக்கிய நோக்கம் எதிரணியின் எல்லைக்குள் புகுந்து தாக்குதல் நடத்தி, புள்ளிகள் பெறுவதும், எதிரணியினரின் தாக்குதல்களைத் தடுப்பதும் ஆகும்.



மேற்கண்ட விளையாட்டுகளில்  
உனக்குப் பிடித்த  
விளையாட்டு எது? ஏன்?



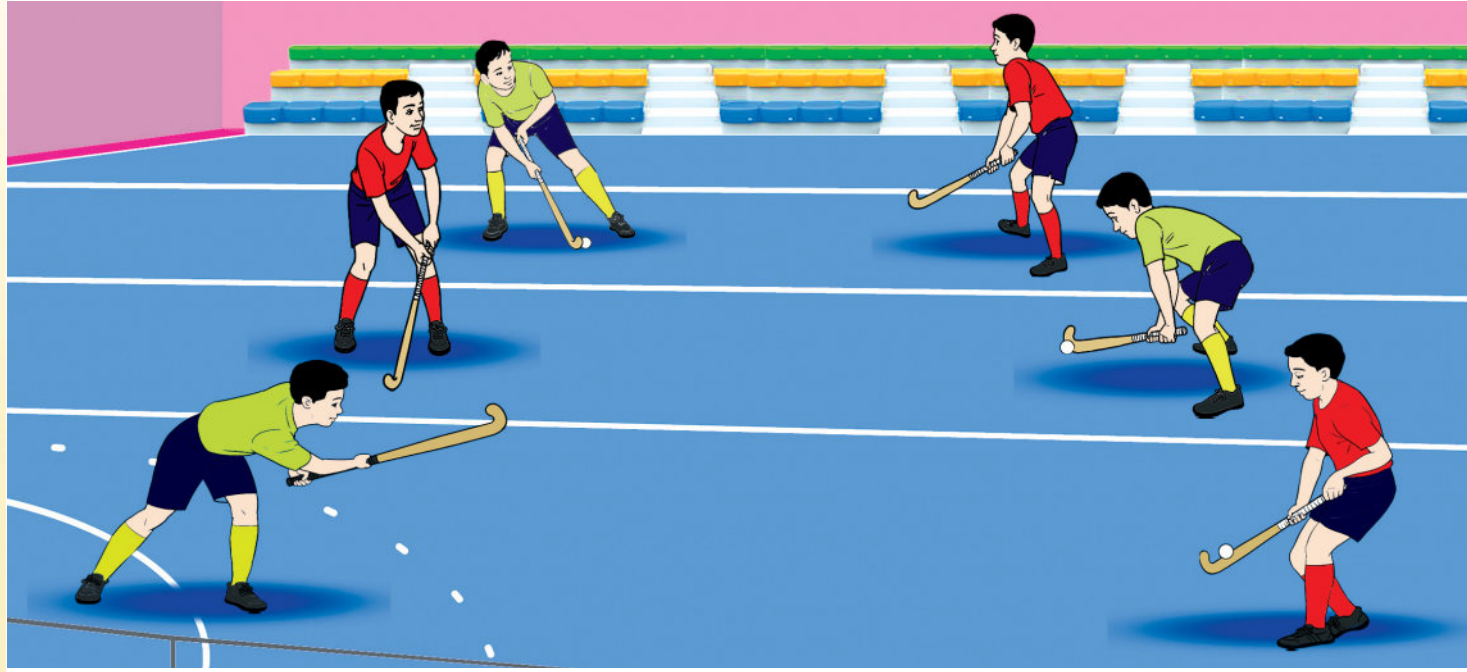
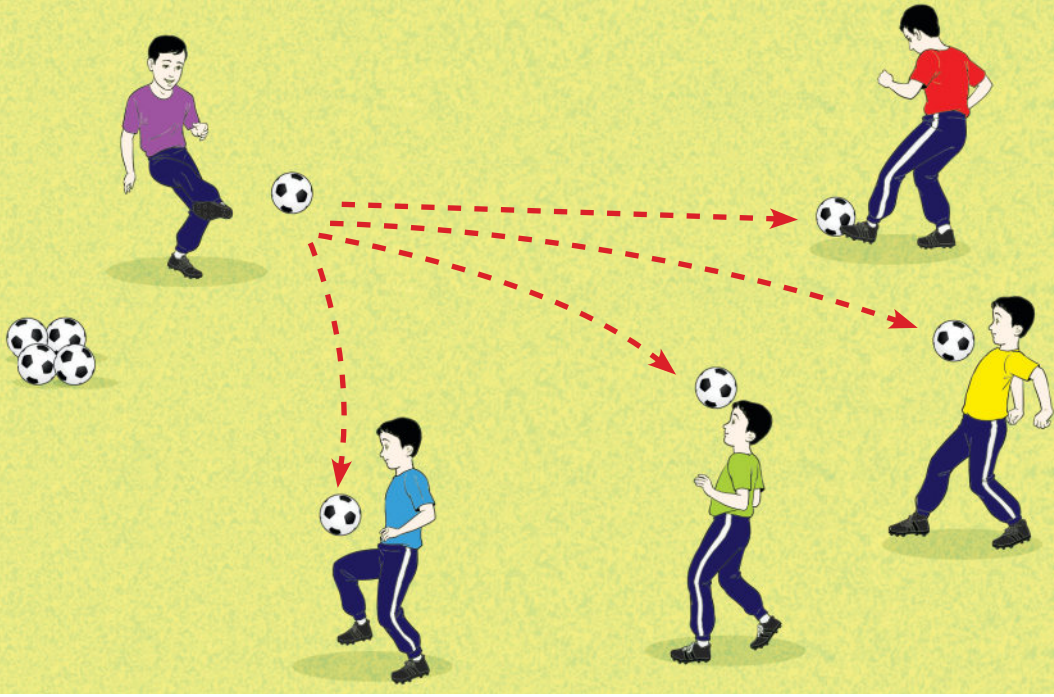
## ▶ பன்முறையில் இலக்கை நோக்கி பந்தை அனுப்புதல்

மாணவர்கள் உடல் உறுப்பு அல்லது உபகரணங்களைக் கொண்டு பல்வகையில் இலக்கை நோக்கி பந்தை அனுப்பவும், பந்தைப் பெறவும் முயல்கின்றனர். வாருங்கள் நாமும் அதுபோன்று செய்து பழகுவோம்.

சரியான இலக்கை நோக்கி பந்தை அனுப்புவேன்.







## தெரிந்து கொள்க

மேற்காணும் நடவடிக்கைகளைப் பல்வேறு தூரத்திலும், பல்வேறு திசைகளிலும் செய்யலாம்.

(1.6.1) (1.6.2) (2.6.1) (2.6.2) (5.1.3)

- மாணவர்கள் பந்தைச் சரியான இலக்கை நோக்கி வீசுவதன் அவசியத்தைக் கலந்துரையாடவும்.
- பந்தைப் பெறும்போது மாணவர்கள் சரியான நிலையில் இருக்க வேண்டியதன் அவசியத்தைக் கலந்துரையாடவும்.



## வளம்படுத்துதல்



குறுகிய தூரம், நீண்ட தூரம் பந்தை அனுப்பும் முறையில் உள்ள வேறுபாடுகளைக் கலந்துரையாடுக.



## ▶ இலாவகமாகப் பந்தை எடுத்துச் செல்லுதல்

எதிரணியை ஏமாற்றி, பந்தை எடுத்துச் சென்று வலைக்குள் புகுத்துவதோ அல்லது தன் அணியினருக்கு அனுப்புவதோ மிகச் சிறந்த திறனாகும்.



## தெரிந்து கொள்க

(1.6.3) (2.6.3) (5.4.1)

- பந்தை எடுத்துச் செல்லும்போது, சற்று காலியான இடத்தை நோக்கி கடத்திச் செல்ல வேண்டும் என்று வலியுறுத்தவும்.
- மாணவர்கள் உற்சாகமாகவும், பாதுகாப்பாகவும் விளையாடுவதை உறுதி செய்யவும்.

எதிரணியை ஏமாற்றி பந்தைத் தம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.





## ▶ பந்தைத் தடுத்தல்

கீழ்க்காணும் பந்தைத் தடுக்கும் முறைகளைக் கவனி.  
உன் நண்பர்களுடன் செய்து பார்.



உயரமான பந்தைத் தடுத்தல்.



அருகில் உள்ள எதிரணியினரைத் தடுத்தல்.



எதிரணியைத் தடுத்துச் சக நண்பருக்கு வழி விடுதல்.



எதிரணியின் இயக்கத்தைத் தாமதப்படுத்துதல்.



தடுக்கத் தயாராகுதல்.



எதிரணியின் அசைவினைத் தடுத்தல்.



குழுவாகத் தடுக்கத் தயாராகுதல்.



(1.6.4) (2.6.4) (5.3.2)

- பந்தைத் தடுக்கும்போது எதிரணியை மோதக் கூடாது என்று வலியுறுத்தவும்.
- பந்தைத் தடுக்கும்போது, எதிரணியின் மிக அருகில் இருப்பதால், அவரின் இயக்கத்தைக் குறைக்க முடியும் என்பதை வலியுறுத்தவும்.



## ▶ பந்தைப் பறி, நண்பனிடம் கொடு

பந்தைப் பறித்தல் என்பது, எதிரணியின் கட்டுப்பாட்டுக்குள் இருக்கும் பந்தைப் பறித்துச் சக நண்பருக்கு அனுப்புதல் ஆகும், வேந்தனும், அவன் நண்பர்களும் பந்தைப் பறித்து விளையாடுவதைக் கவனி, அதுபோல், நீயும் உன் நண்பர்களுடன் விளையாடு.

### காற்பந்து விளையாட்டு

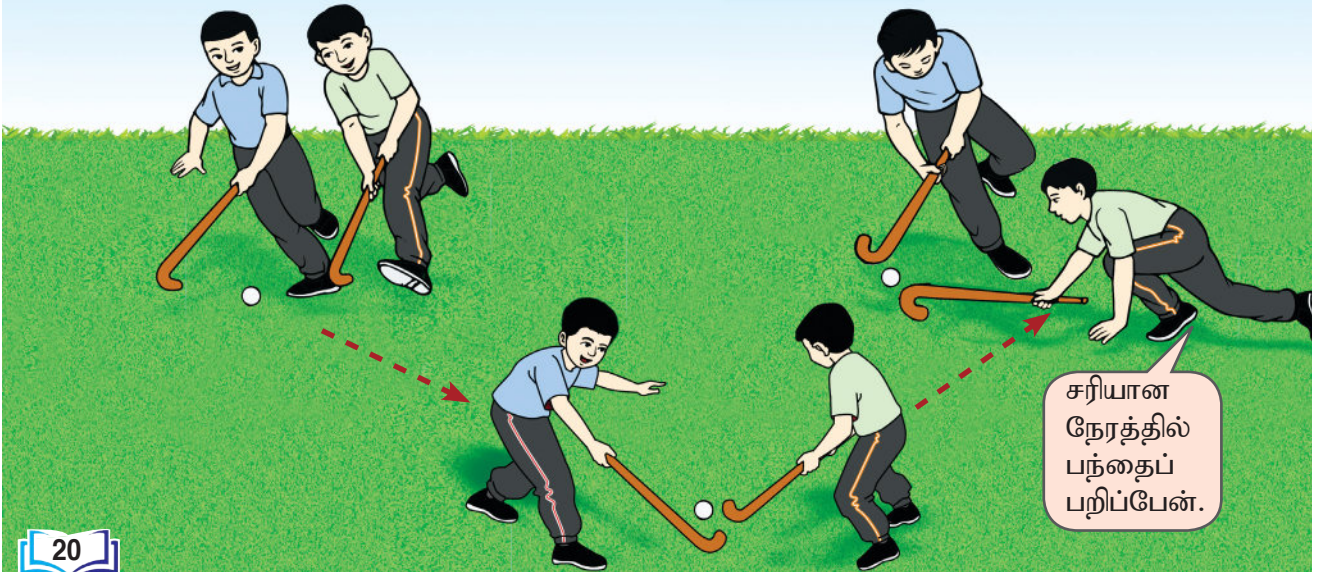


### ஹாக்கி (Hoki) விளையாட்டு

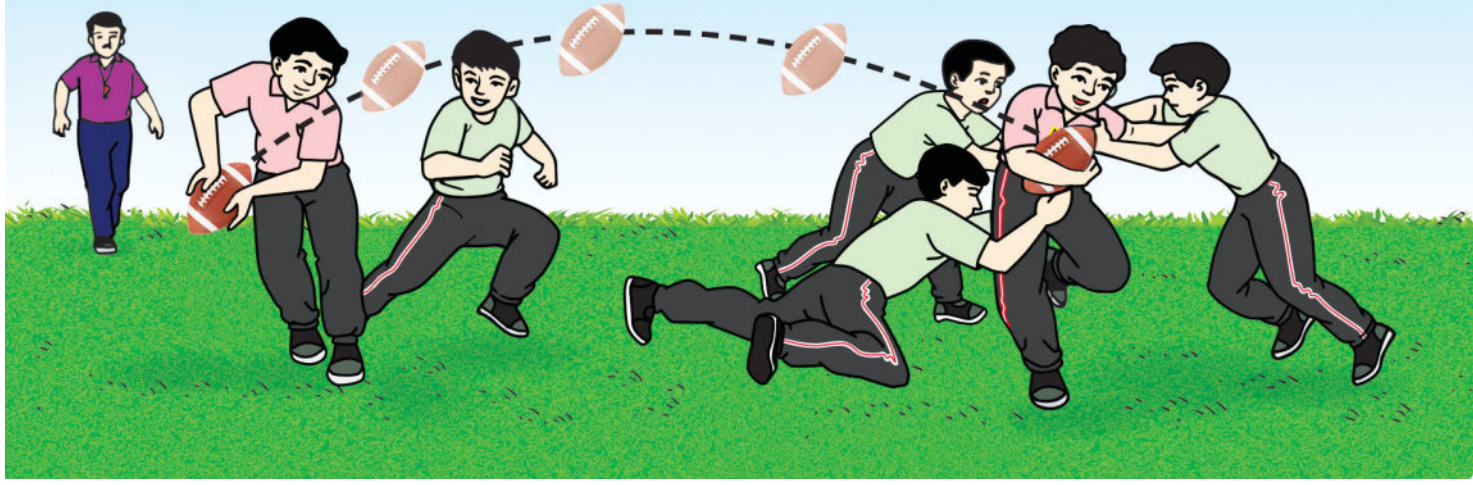


### பொதுக் கட்டளை

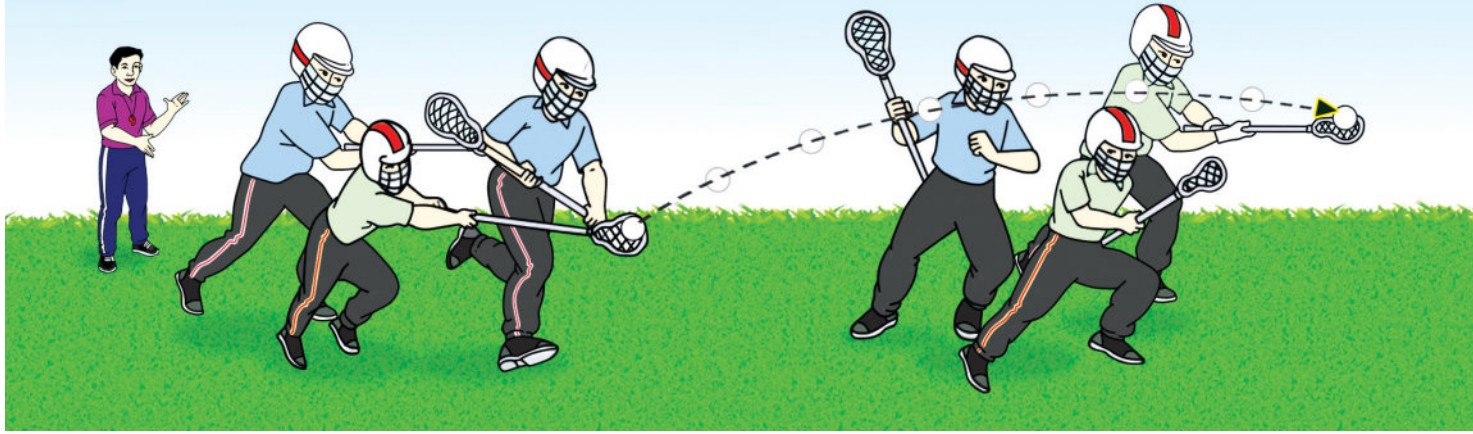
- மாணவர்களைச் சிறுசிறு குழுக்களாகப் பிரித்து விளையாட வைக்கவும்.
- எதிரணியிடமிருந்து பந்தைப் பறித்துச் சக நண்பருக்கு அனுப்பவும்.



## ரக்பி (Ragbi) விளையாட்டு



## லெக்ரோஸ் (Lacrosse) விளையாட்டு



### தி ட ப டு த் து த ல்

லெக்ரோஸ் விளையாட்டுப் பற்றி அறிய [www.lacrosse.game.com](http://www.lacrosse.game.com) என்ற அகப்பக்கத்தில் தேடவும்.



என்னை நுணுகுக



(1.6.5) (1.6.6) (2.6.5) (5.1.3) (5.3.1)

- மாணவர்கள் சரியான நேர இடைவெளியில் பந்தைப் பறிக்கும் உத்தியை விளக்கவும்.
- மேற்காணும் விளையாட்டுகள் பற்றிய விவரங்களைத் திரட்டி, திரட்டேடு செய்ய ஊக்குவிக்கவும்.



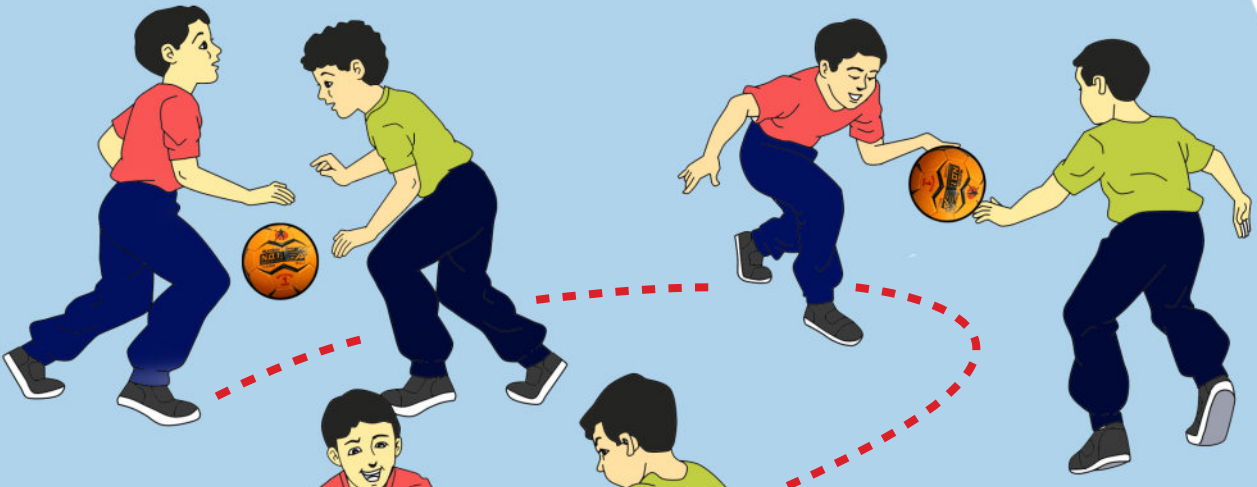
▶ தடையைத் தாண்டி, வலையில் புகுத்து

வலைப்பந்து விளையாட்டு



ரக்பி (Ragbi) விளையாட்டு





### பொதுக் கட்டளை

- மாணவர்கள் இரு குழுக்களாகப் பிரிந்து விளையாடுவர்.
- ஒவ்வொரு அணியினரும் எதிரணியை ஏமாற்றி கோல் புகுத்துவர்.



(1.6.7) (2.6.6) (5.2.1)

- மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப இட வசதி, நேரம், பயன்படுத்தக் கூடிய பந்து ஆகியவற்றை மாற்றிக் கொள்ளலாம்.
- மாணவர்களை இரு குழுக்களாகப் பிரிக்க, இரு வகையான மேலாடைகளைப் (Bips) பயன்படுத்தவும்.



கேள்விகளுக்கு விடையளி.

1 தாக்குதல் பிரிவில் உள்ள இரு திறன்களைப் பட்டியலிடுக.

2 பந்தை அனுப்பும் பல்வகை முறைகளைக் குறிப்பிடுக.

- அ. \_\_\_\_\_
- ஆ. \_\_\_\_\_
- இ. \_\_\_\_\_
- ஈ. \_\_\_\_\_

3 பந்தைத் தடுக்கும் உத்திகளை எழுதவும்.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4 பந்தைப் பறிக்கும்போது, செய்யக்கூடாத நடவடிக்கைகளைப் பட்டியலிடவும்.

- அ. \_\_\_\_\_
- ஆ. \_\_\_\_\_
- இ. \_\_\_\_\_







# தோகுது 4

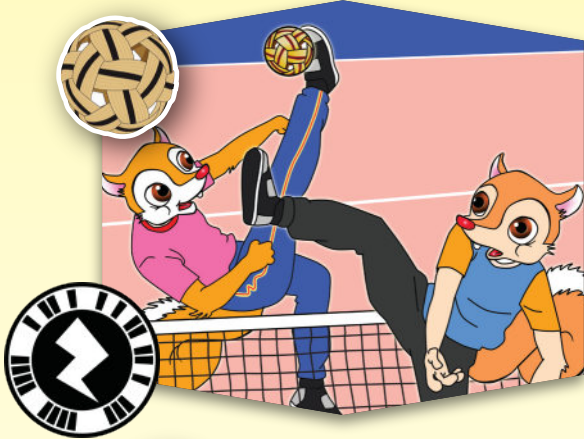
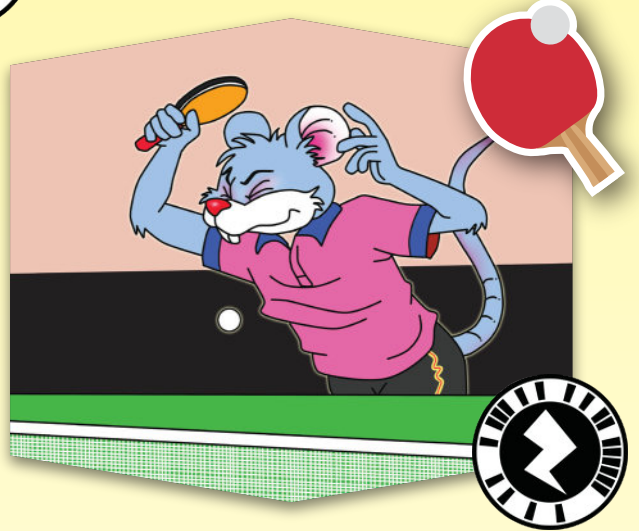
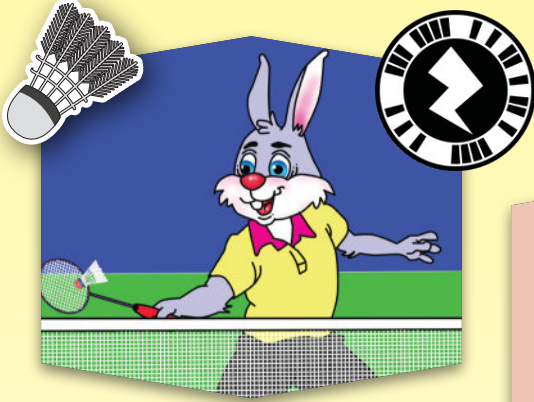
## வலைசார் விளையாட்டுகள்



வலைசார் விளையாட்டுகளை இருவராகவோ, இரு குழுக்களாகவோ விளையாடலாம். உந்து பந்து, 'டென்னிஸ்', மேசைப்பந்து, பூப்பந்து, முடைப்பந்து போன்ற விளையாட்டுகள் இப்பிரிவில் அடங்கும். கீழ்க்காணப்படும் படங்களைப் பார். உன் கருத்தைக் கூறு.



என்னை நுணுகுக

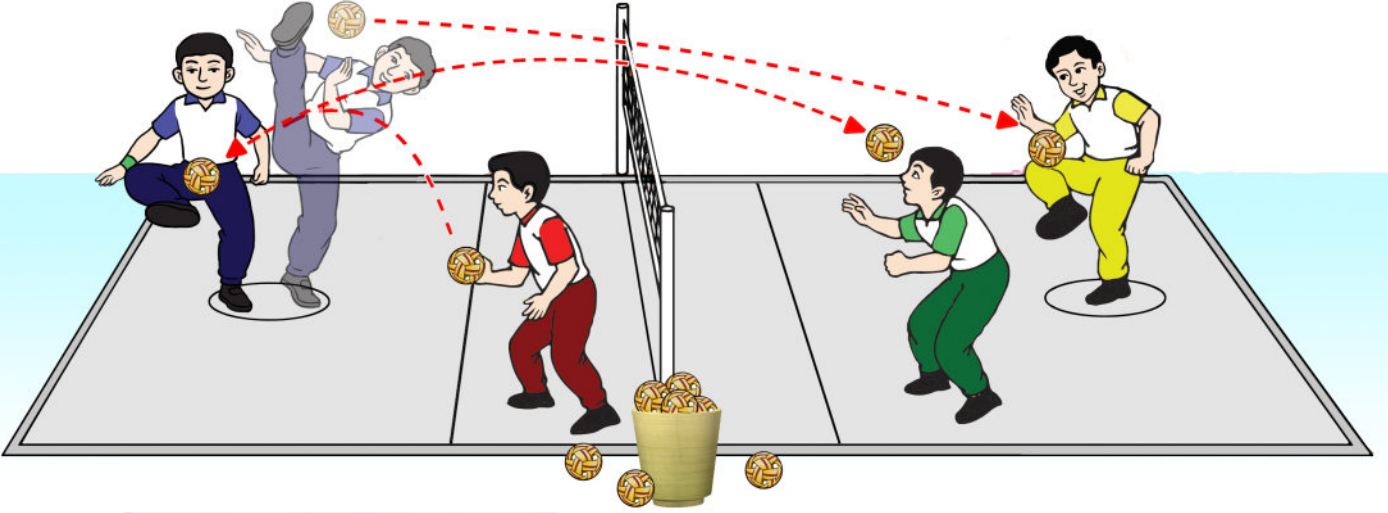




## ▶ ஆட்டத்தைத் தொடங்குவோம், சரியாக அனுப்புவோம்

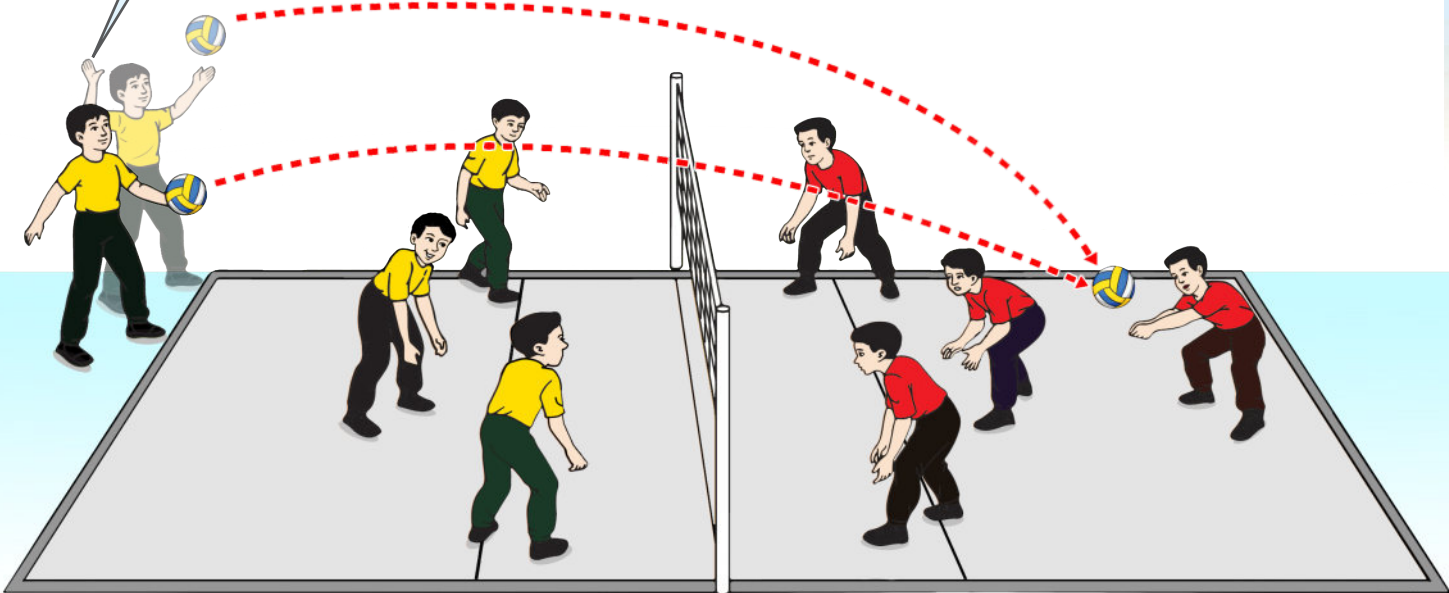
மாணவர்கள் கை, கால், உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தி ஆட்டத்தைத் தொடங்கி (servis), வலையைத் தாண்டி பந்தை அனுப்புவதைக் கவனி. நீங்களும் அவ்வாறு செய்து பழகுங்கள்.

### அ முடைப் பந்து (Sepak Takraw)



### ஆ உந்து பந்து (Volleyball)

சரியான தொடு பகுதியில் அடித்தால் பந்து வலையைத் தாண்டிச் செல்லும்.



## இ 'டென்னிஸ்'

மட்டை, பந்தின் கீழ்ப் பகுதியைத் தொட வேண்டும்.

மட்டை, பந்தின் மேல் பகுதியைத் தொட வேண்டும்.



### வளம்படுத்துதல்

உடல் உறுப்புகள் மற்றும் உபகரணங்களால் பந்தைத் தொடும் வேகத்திற்கும் பந்தின் நகர்ச்சிக்கும் உள்ள தொடர்பு என்ன?



(1.7.1) (1.7.2) (2.7.1) (2.7.2) (5.1.3) (5.3.2)

- வலைசார் விளையாட்டுகளில், தொடக்க முறையே ஆட்டத்தின் ஆரம்பம் என்பதனை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.
- பந்தை அடிக்கும்போது சரியான தொடு புள்ளி அறிந்து அடிப்பதை வலியுறுத்தவும்.

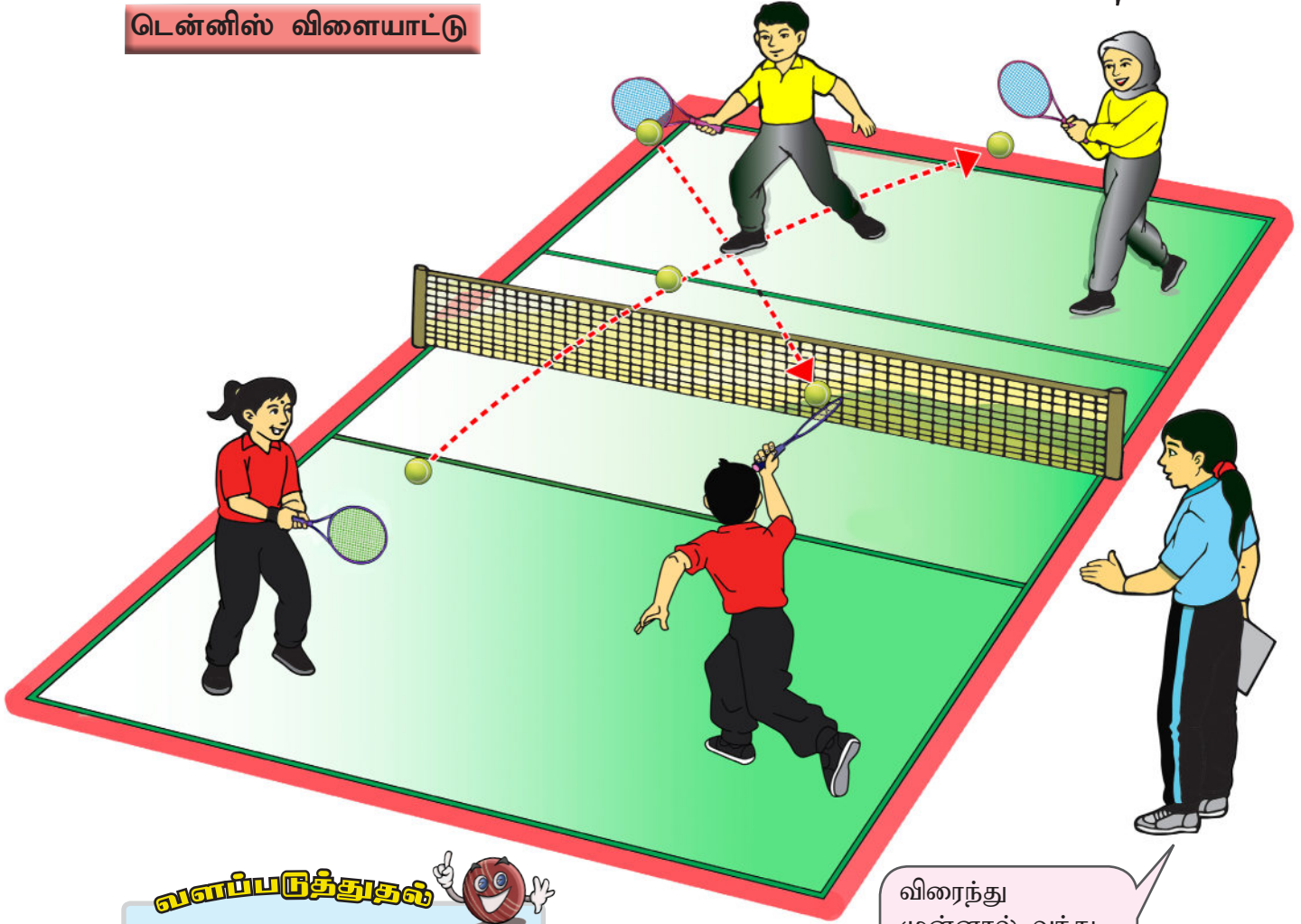


## ▶ சரமாரி (Voli) முறையில் பந்தை அனுப்புவோம்

எதிரணியிடமிருந்து வரும் பந்தைக் கீழே விடாமல் விரைந்து அடித்து அவர்களைத் திணர வைப்பது சரமாரி (Voli) ஆகும். கீழ்க் கொடுக்கப்பட்டுள்ள படத்தில் மாணவர்கள் சரமாரி செய்வதைக் கவனி. அதைப் பின்பற்றி செய்து பழகு.

விளையாட்டில் வெற்றி தோல்வி இயல்பானது என்பதை ஏற்றுக் கொள்கிறேன்.

## டென்னிஸ் விளையாட்டு



## வளப்படுத்துதல்

இணையத்தில் டென்னிஸ் விளையாட்டுத் தொடர்பான விவரங்களைச் சேகரிக்கவும்.

விரைந்து முன்னால் வந்து பந்தை அடிக்கவும்.



(1.7.3) (2.7.3) (5.3.1)

- உபகரணங்கள் பயன்படுத்தும் நிலையில் இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவும்.
- மாணவர்கள் போதுமான வெதுப்பல், தசைநீள் பயிற்சிகள் செய்ய வலியுறுத்தவும்.

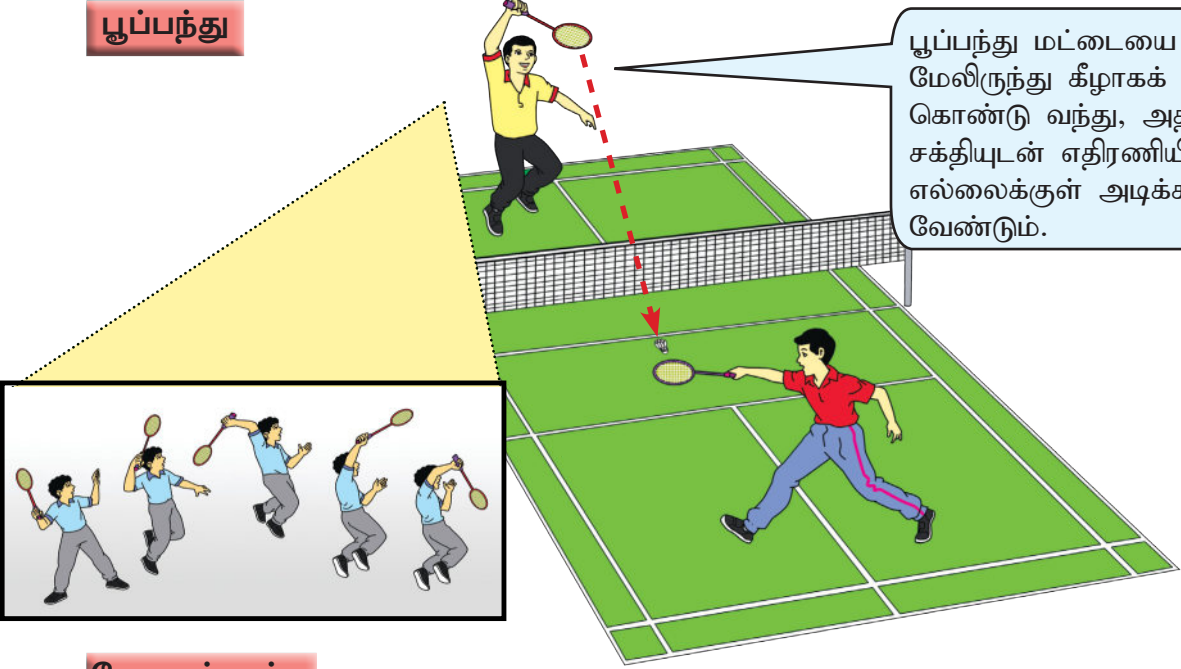


## வல்லடி (Smesy) செய்வோம், புள்ளிகள் பெறுவோம்

வலைசார் விளையாட்டில் எதிரணியின் ஆட்டத்தை உடனே முடிவுக்குக் கொண்டுவர, வல்லடித் திறன் பெரிதும் உதவுகிறது. பூப்பந்து, டென்னிஸ், மேசைப்பந்து போன்ற விளையாட்டுகளில் இத்திறனைப் பயன்படுத்தி, எதிரணியின் பலவீனமான இடத்தில் தாக்குதல் நடத்தி, புள்ளிகள் பெற முடியும். வாருங்கள் நாமும் இத்திறனைச் செய்து பழகுவோம்.

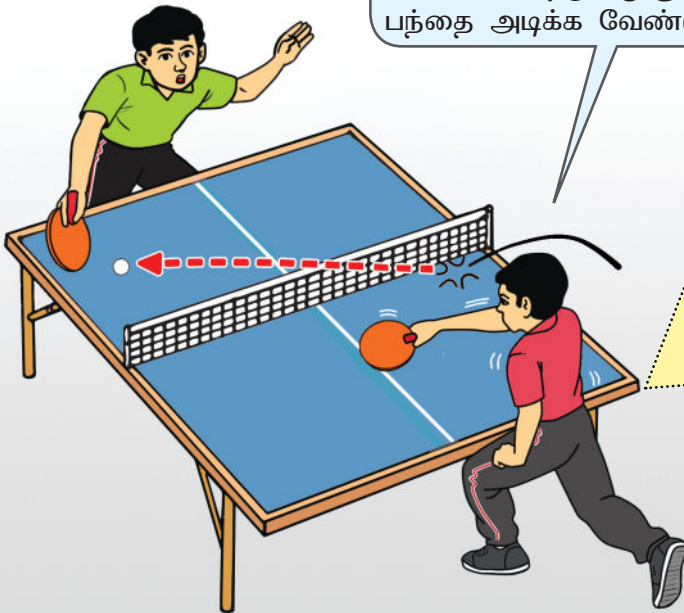
### பூப்பந்து

பூப்பந்து மட்டையை மேலிருந்து கீழாகக் கொண்டு வந்து, அதிக சக்தியுடன் எதிரணியின் எல்லைக்குள் அடிக்க வேண்டும்.

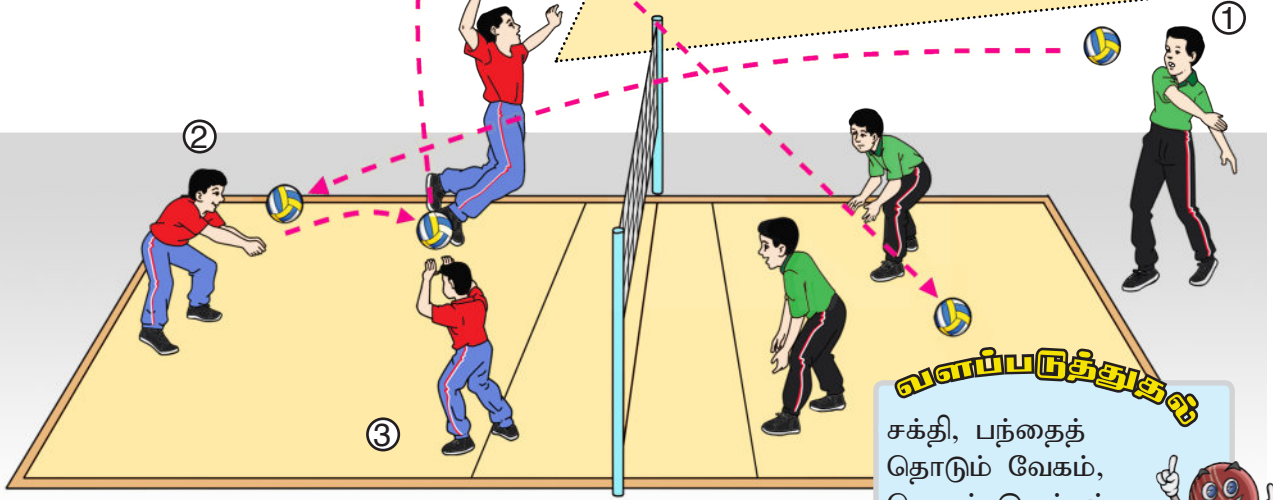
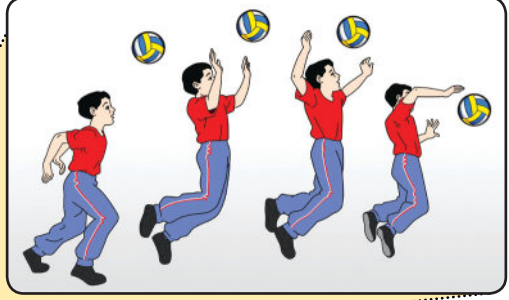


### மேசைப் பந்து

மட்டையை மேலிருந்து கீழாகக் கொண்டு வந்து, முழு ஆற்றலுடன் பந்தை அடிக்க வேண்டும்.



உடலைச் சற்று பின்னோக்கி வளைத்து முழு ஆற்றலுடன் பந்தை அடித்து எதிரணியின் எல்லைக்குள் புகுத்த வேண்டும்.



### வளப்படுத்துதல்

சக்தி, பந்தைத் தொடும் வேகம், தொடர் இயக்கம் ஆகியவற்றிற்கிடையே உள்ள தொடர்பினை விளக்குக.



### திடப்படுத்துதல்

- வலைசார் விளையாட்டுகளில் ஒன்றனைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கீழ்க்காணும் விபரங்களைத் திரட்டி, திரட்டேடு உருவாக்குக.

விளையாட்டு வீரரின் படம்

விளையாட்டு : \_\_\_\_\_

பெயர் : \_\_\_\_\_

அடைந்த வெற்றிகள் :

i) \_\_\_\_\_

ii) \_\_\_\_\_

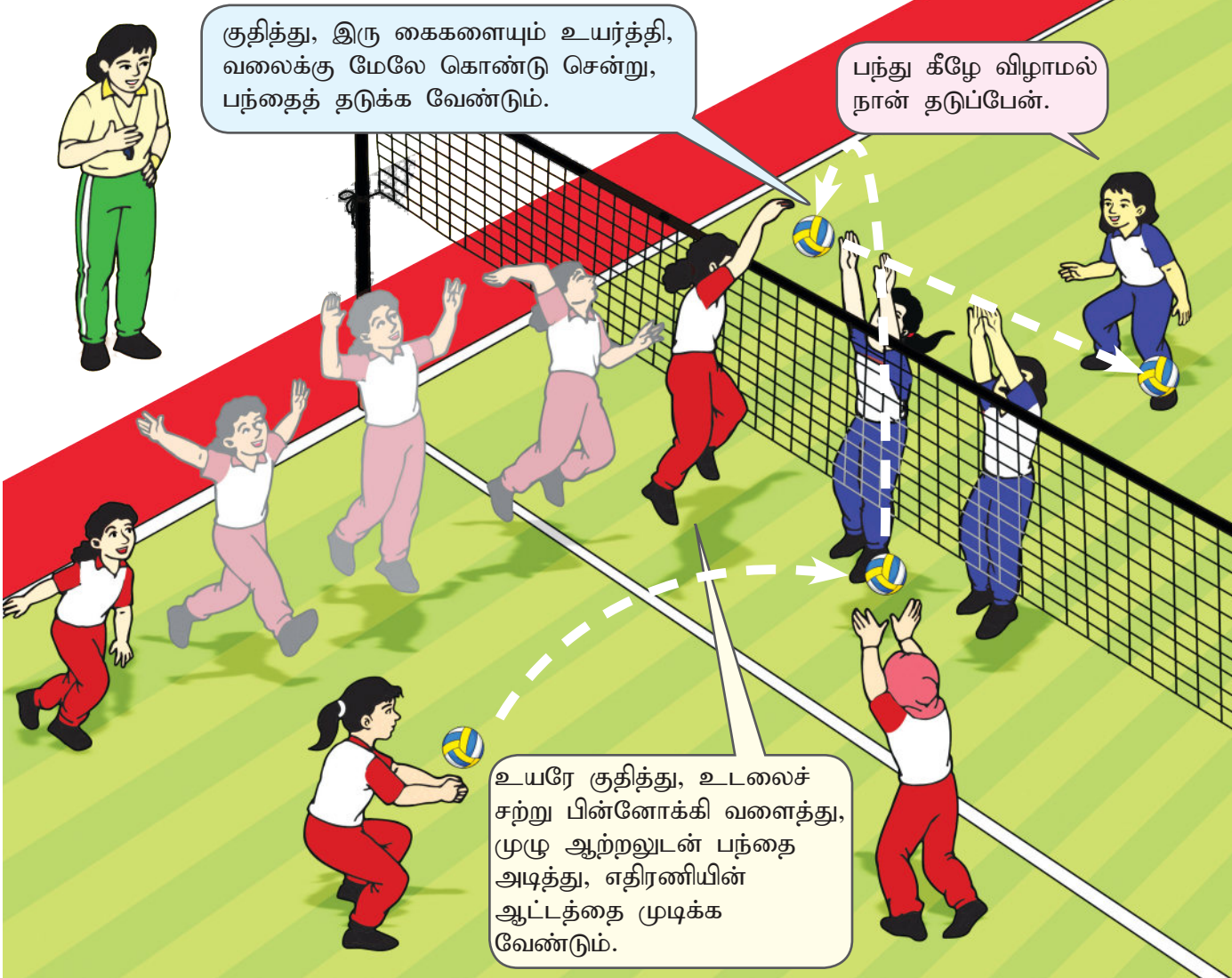
iii) \_\_\_\_\_



(1.7.4) (2.7.2) (5.2.4)

- வலைசார் விளையாட்டுகளில் புள்ளிகள் பெறும் முறையைக் கலந்துரையாடவும்.





## பரதுகரப்பு



- இந்நடவடிக்கைக்கு முன்னர், போதுமான வெதுப்பல், தசைநீள் பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டும்.
- பொருத்தமான உடை அணிந்து விளையாட வேண்டும்.

## வளப்படுத்துதல்



- வலைசார் விளையாட்டுகளில் பல்வேறு தடுக்கும் முறைகளையொட்டிக் கலந்துரையாடுக.
- உங்களுக்குப் பிடித்த வலைசார் விளையாட்டு ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்து, திரட்டேடு தயாரிக்கவும்.



(1.7.5) (1.7.6) (2.7.2) (2.7.4) (5.1.1) (5.1.3) (5.2.4)

- மாணவர்கள் உயரமாகக் குதித்து, பந்தைச் சரியான முறையில் தொட்டு பின் கவனமாக தரையிறங்குவதை உறுதி செய்யவும்.





## ▶ நடைமுறை பயிற்சி

கீழ்க்காணும் தொடக்கமுறைப் பயிற்சியை, உன் குழுவினருடன் செய்து பார்.



### பொதுக் கட்டளை

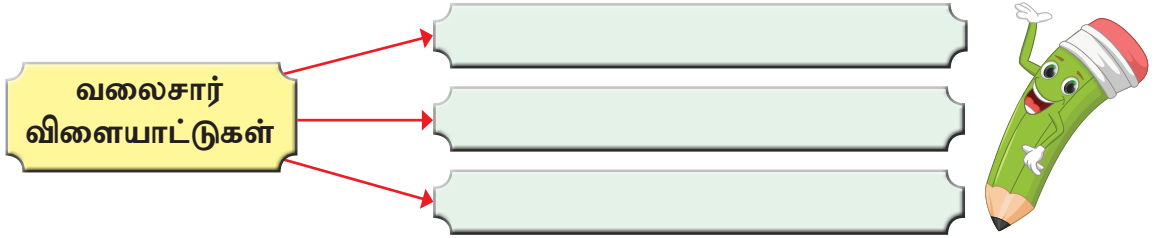
- மாணவர்களை 3 குழுக்களாகப் பிரிக்கவும்.
- ஒவ்வொரு குழுவும், ஒவ்வொரு நிலையத்திலும் வெவ்வேறான தொடக்க முறையைச் செய்ய வேண்டும்.
- பூப்பந்து, தடையைத் தாண்டி பெட்டிக்குள் விழுந்தால் ஒரு புள்ளி வழங்கப்படும்.
- எல்லா நிலையத்திலும் தொடக்கமுறையைச் செய்த பின்னர், அதிக புள்ளிகளைப் பெறும் குழுவே வெற்றியாளராகும்.



1 வலைசார் விளையாட்டுத் திறன்களைப் பட்டியலிடுக.



2 உனக்குத் தெரிந்த வலைசார் விளையாட்டுகளை எழுது.



3 சரியான கூற்றுக்கு (✓) என்றும், தவறான கூற்றுக்கு (X) என்றும் குறிப்பிடுக.

1. வலைசார் விளையாட்டை இருவர் மட்டுமே விளையாட முடியும்.

2. வலைசார் விளையாட்டின் தொடக்கமுறைக்கு உடல் உறுப்புகளையும் உபகரணங்களையும் பயன்படுத்தலாம்.

3. வலைசார் விளையாட்டில் ஆட்டத்தை ஆரம்பிக்க வல்லடி செய்ய வேண்டும்.

4. எதிரணியின் பந்தை விடாமல் விரைந்து அடித்து, அவர்களைத் தினர வைப்பது சரமாரி ஆகும்.

5. எதிரணியின் ஆட்டத்தை உடனே முடிவுக்குக் கொண்டு வர வல்லடித் திறன் உதவும்.

6. வலைசார் விளையாட்டில் அனுமதிக்கப்பட்ட உடல் உறுப்புகளைப் பயன்படுத்தி தூக்கலாம், தடுக்கலாம்.





தோகுது  
5

## திடல்சார் விளையாட்டுகள்



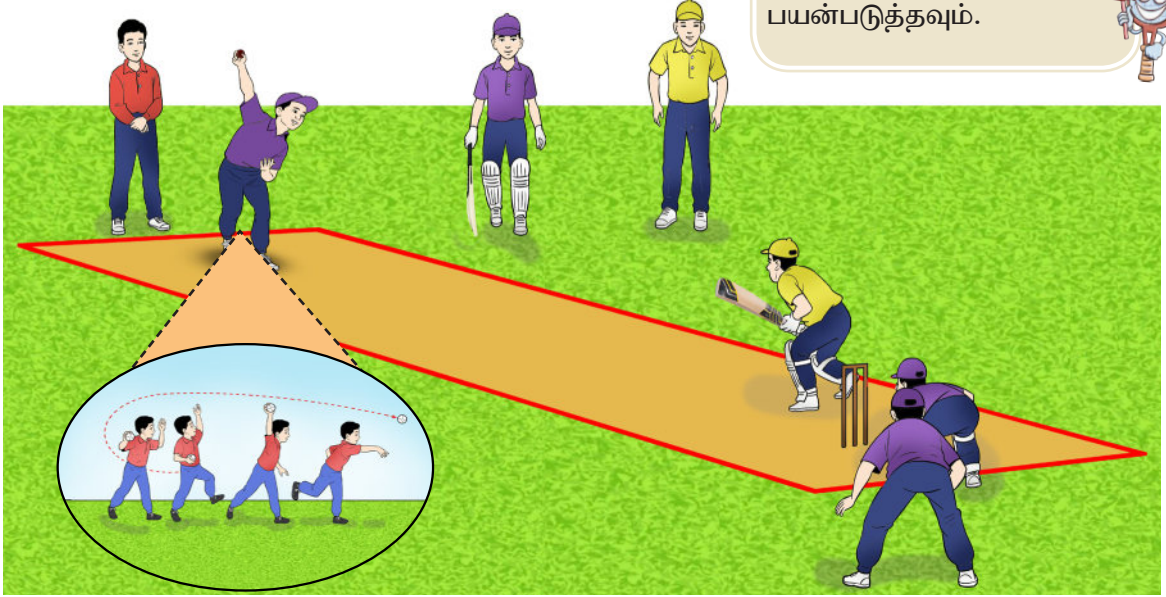
திடல்சார் விளையாட்டில் பந்தை வீசுதல், அடித்தல், தடுத்தல், பிடித்தல், இலக்கை நோக்கி ஓடுதல், சறுக்குதல் ஆகிய திறன்கள் அடங்கியுள்ளன. கீழ்க்காணும் விளையாட்டைப் பார்! உன் நண்பர்களுடன் கலந்துரையாடு.





▶ கடிகார முள் திசைக்கேற்ப வீசுக

இலக்கை நோக்கி வீசவும்



யரதுகரப்பு

மென்மையான பந்தைப் பயன்படுத்தவும்.



குழு விளையாட்டு



பொதுக் கட்டளை

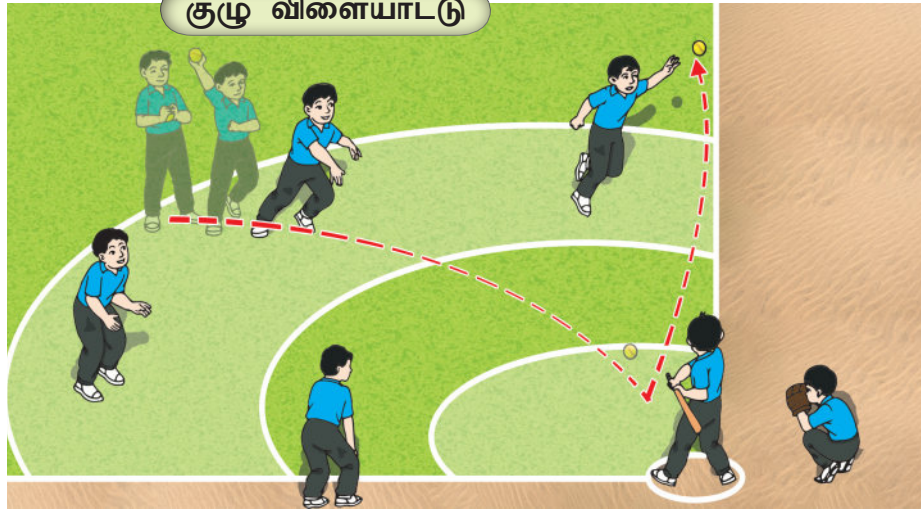
- மாணவர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரிக்கவும்.
- ஒரு குழுவினர் கடிகார முள் திசைக்கேற்ப ஒவ்வொருவராகப் பந்தை வீச வேண்டும்.
- அடுத்த குழுவினர், வீசும் பந்தை அடிக்க வேண்டும்.
- பந்து அடிப்பவருக்கும், வீசப்பவருக்கும் 3 வாய்ப்புகள் வழங்கப்படும்.
- பந்து அடிக்கப்பட்டால் ஒரு புள்ளி வழங்கப்படும்.
- அனைவரும் பந்தை வீசிய பிறகு, இரண்டு குழுவினரும் இடம் மாறிக்கொள்ள வேண்டும்.
- அதிகப் புள்ளிகள் பெற்ற குழு வெற்றியாளர்.



## கடிகார முள் எதிர்த்திசைக்கேற்ப வீசுக



## குழு விளையாட்டு



## வளப்படுத்துதல்

பந்தைக் கடிகார முள் திசைக்கு ஏற்பவும், அதன் எதிர்த்திசைக்கு ஏற்பவும் வீசுவதன் வேறுபாட்டை விளக்கவும்.



(1.8.1) (1.8.2) (2.8.1) (5.4.5)

- மாணவர்கள் பந்தை வீசும்போது கைகள் நேராக இருப்பதை உறுதி செய்யவும்.



## பொதுக் கட்டளை

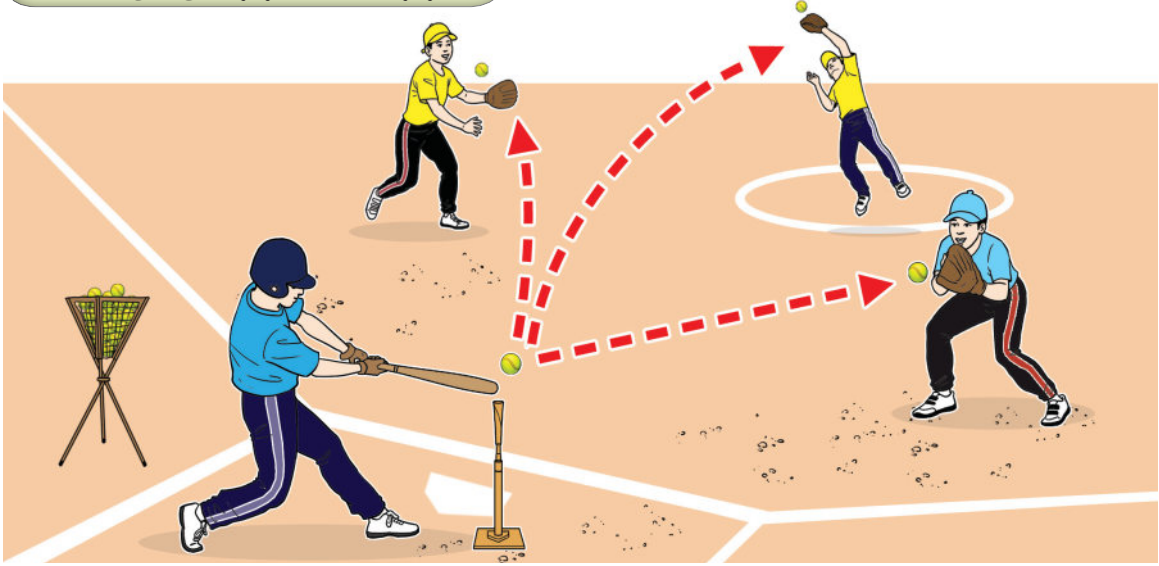
- மாணவர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரிக்கவும்.
- ஒரு குழுவினர் கடிகார முள் எதிர்த்திசைக்கேற்ப ஒவ்வொருவராகப் பந்தை வீச வேண்டும்.
- அடுத்த குழுவினர், வீசும் பந்தை அடிக்க வேண்டும்.
- பந்து அடிப்பவருக்கும் வீசப்பவருக்கும் 3 வாய்ப்புகள் வழங்கப்படும்.
- பந்து அடிக்கப்பட்டால் ஒரு புள்ளி வழங்கப்படும்.
- அனைவரும் பந்தை வீசியப் பிறகு, இரண்டு குழுவினரும் இடம் மாறிக்கொள்ள வேண்டும்.
- அதிகப் புள்ளிகள் பெற்ற குழு வெற்றியாளர்.



## ▶ பந்தை அடித்து, இலக்கை நோக்கி ஓடுதல்

பந்தை பல்வேறு திசைகளிலும், பல்வேறு தூரத்திலும் அடிப்பது திடல்சார் விளையாட்டின் முக்கியத் திறனாகும். வாருங்கள், கீதா, பாலன், ராமு, ஜிட் சிங் போல நாமும் விளையாடுவோம்.

### பல்வேறு தூரத்தில் அடித்தல்



### பல்வேறு திசைகளில் அடித்தல்



## பொதுக் கட்டளை

- மாணவர்கள் இரு குழுக்களாகப் பிரிவர்.
- பந்தை அடிக்கும் குழு, பந்தை அடித்தப் பின், இலக்கை நோக்கி ஓட வேண்டும்.
- இலக்கைச் சுற்றி வந்தால் ஒரு புள்ளி வழங்கப்படும்.
- அனைவரும் பந்தை அடித்தப் பிறகு, குழுவினர் இடம் மாறிக் கொள்வர்.
- அதிகப் புள்ளிகள் பெற்ற குழுவினர் வெற்றியாளர்.



என்னை நுணுகுக



(1.8.3) (2.8.2) (2.8.3) (5.1.2)

- மாணவர்கள் பாதுகாப்பு உபகரணங்களைப் பயன்படுத்துவதை உறுதிப்படுத்தவும்.



## ▶ பந்தைத் தடுத்து, இலக்கை நோக்கி ஓடுதல்

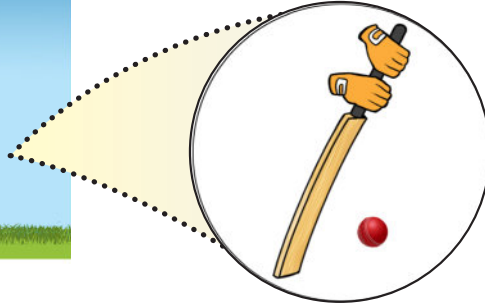
திடல்சார் விளையாட்டில் எதிரணியினர் தூரத்தில் இருக்கும்போது பந்தைத் தடுத்து அருகாமையில் விழச் செய்து இலக்கை நோக்கி ஓடுவது ஓர் உத்தியாகும்.

## ப ர து க ர யீ யு

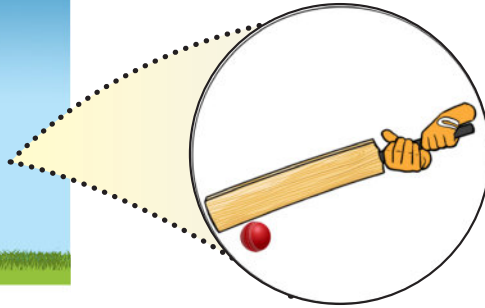
திடல்சார் விளையாட்டிற்குப் பாதுகாப்பு உபகரணங்களை அணிவது கட்டாயமாகும்.



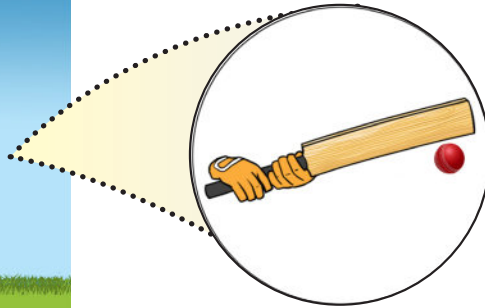
## பந்தைத் தடுத்தல்



உயரே வரும் பந்தைத் தடுத்து, அருகே விழச் செய்தல்.



பந்தைத் தடுத்து, வலது புறம் அனுப்புதல்.



பந்தைத் தடுத்து, இடது புறம் அனுப்புதல்.



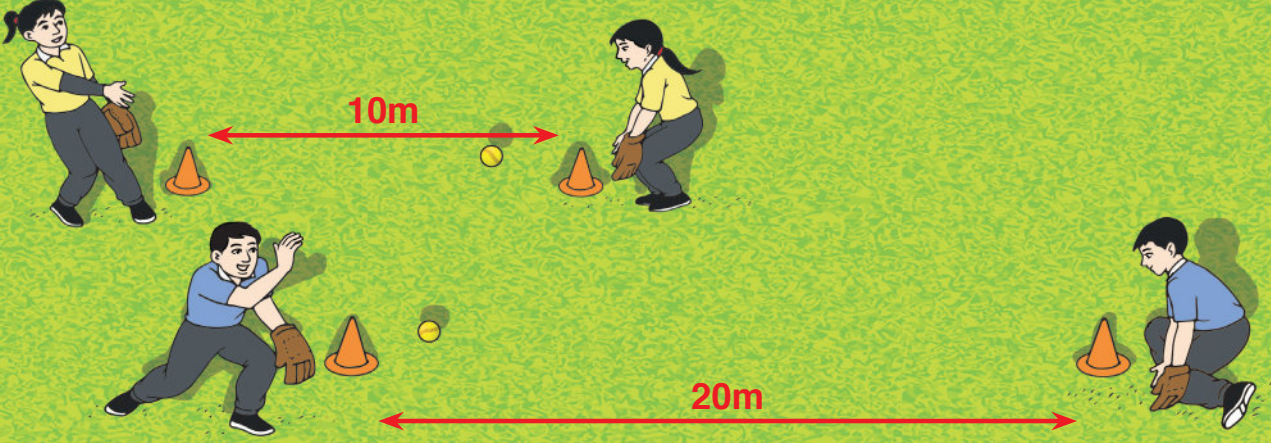
(1.8.4) (2.8.3) (5.2.1)

- மாணவர்கள் மட்டையை இறுக்கமாகப் பிடித்துப் பந்தைத் தடுக்க வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்தவும்.

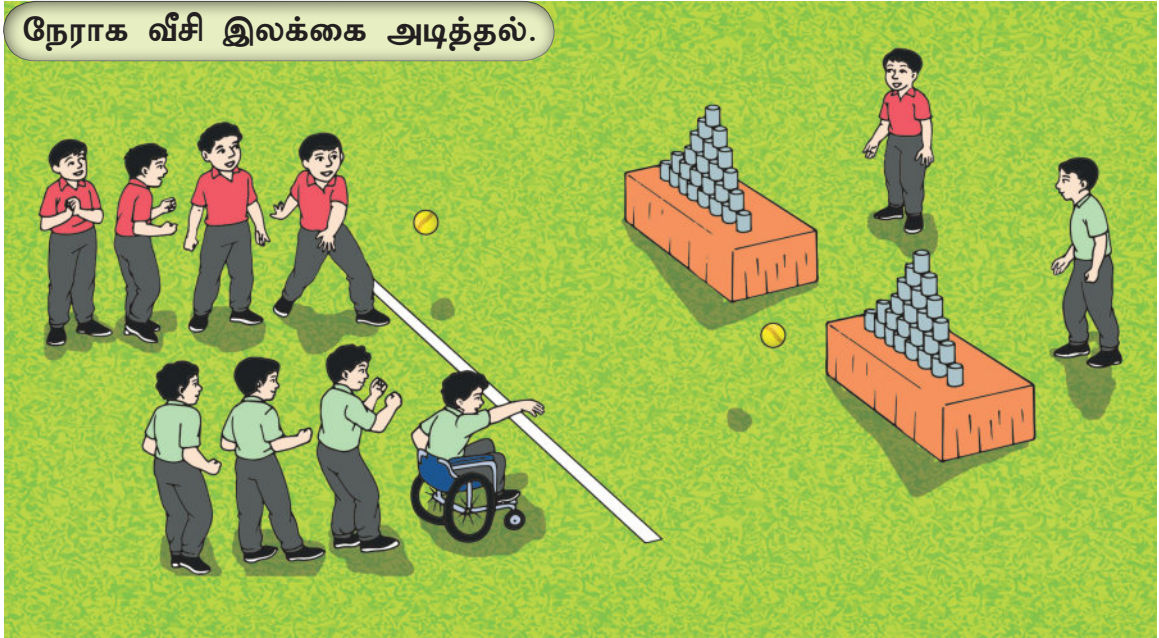


## ▶ பந்தைக் கீழ்வாட்டில் வீசுதல்

மென்பந்து விளையாட்டில், பந்தைக் கீழ்வாட்டில் வீசுவதும் ஒரு முக்கியத் திறனாகும். கீழ்க்கண்டவாறு பல்வேறு வேகத்தில் வீசிப் பழகு.



## நேராக வீசி இலக்கை அடித்தல்.

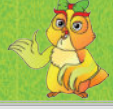


## பொதுக் கட்டளை

- மாணவர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரிக்கவும்.
- ஒவ்வொரு குழுவினரும், புட்டிகளை நோக்கி பந்தைக் கீழ்வாட்டில் வீச வேண்டும்.
- அதிகப் புட்டிகளை அடித்து விழச் செய்த குழுவினர் வெற்றியாளர்.



ஆண்டு 5 மல்லிகை மாணவர்கள், 'ரௌண்டர்ஸ்' விளையாட்டு விளையாடுகிறார்கள். வாருங்கள். நாமும் அவர்களுடன் சேர்ந்து விளையாடுவோம்.



என்னை நுணுகுக



### பொதுக் கட்டளை

- மாணவர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரிக்கவும்.
- ஒரு குழுவினர் இலக்கை நோக்கி பந்தைக் கீழ்வாட்டில் வீச வேண்டும்.
- அடுத்தக் குழுவினர் பந்தை அடிக்க வேண்டும்.
- ஒவ்வொருவருக்கும் 3 வாய்ப்புகள் வழங்கப்படும்.
- பந்தை அடித்தால் ஒரு புள்ளியும், இலக்கை முழுவதும் சுற்றி வந்தால் இரண்டு புள்ளிகளும் வழங்கப்படும்.
- அனைவரும் பந்தை அடித்தப் பிறகு குழுவினர் இடம் மாறிக் கொள்வர்.
- அதிகப் புள்ளிகள் பெற்ற குழுவினர் வெற்றியாளர்.



### தெரிந்து கொள்க

'ரௌண்டர்ஸ்' விளையாட்டு 1500ஆம் ஆண்டுகளில் இங்கிலாந்து நாட்டில் 'Stood ball' என்று ஆரம்பிக்கப்பட்டது. பின், 1884இல், அயர்லாந்து நாட்டில் சில விதிமுறைகளுடன் விளையாடப்பட்டது.

(1.8.5) (2.8.4) (5.1.3)

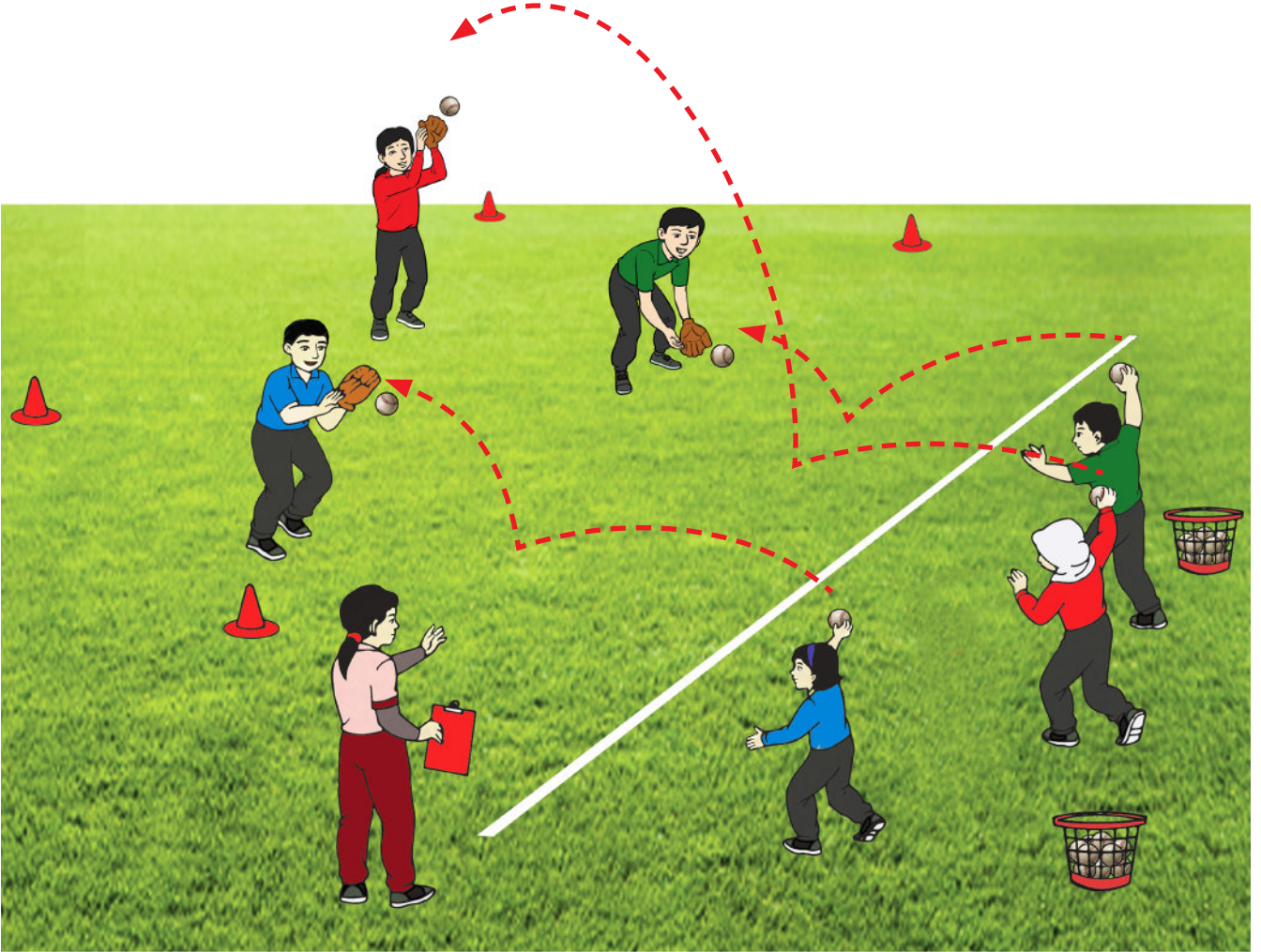


- மாணவர்கள் கீழ்வாட்டில் வீசி விளையாட ஊக்கமுட்டவும்.
- மாணவர்கள் விதிமுறைகளுக்கு ஏற்ப விளையாட வலியுறுத்தவும்.
- கீழ்வாட்டில் வீசும்போது பந்தை எந்த இடத்தில் 'point of release' விட வேண்டும் என்பதை விளக்கவும்.



## ▶ எழும்பி வரும் பந்தைப் பிடித்தல்

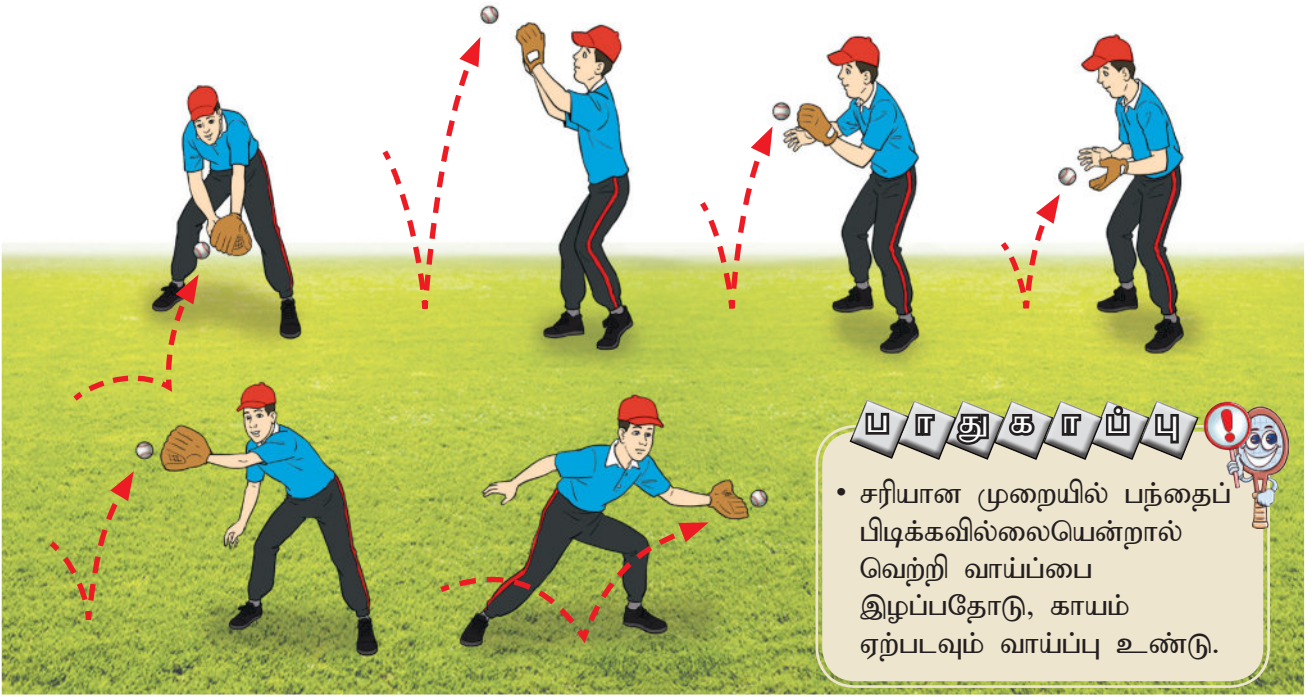
திடல்சார் விளையாட்டில் அடிக்கப்படும் பந்து, சில வேளைகளில் எழும்பி வரும். இப்படிப் பல்வேறு உயரத்தில் எழும்பிவரும் பந்தைப் பிடிப்பதற்குக் கைகள் சரியான இலக்கில் இருக்க வேண்டும்.



## பொதுக் கட்டளை

- இவ்விளையாட்டை இணையராக விளையாடுவர்.
- குழு A வீசியப் பல்வேறு உயரத்தில் எழும்பிவரும் பந்தைக் குழு B பிடிப்பர்.
- தொடர்ந்து குழு B வீசிய பல்வேறு உயரத்தில் எழும்பிவரும் பந்தை குழு A பிடிப்பர்.

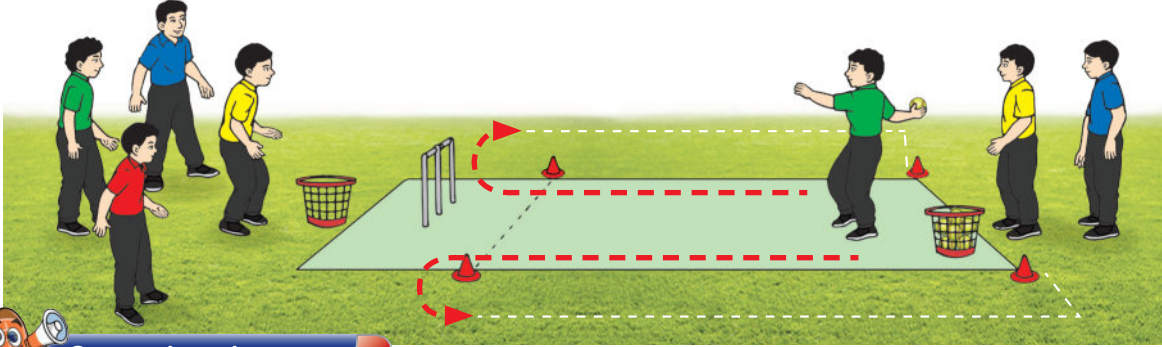
## எழும்பி வரும் பந்தைச் சரியாகப் பிடிக்கும் முறை



### ய ர து க ர ய் பு !

- சரியான முறையில் பந்தைப் பிடிக்கவில்லையென்றால் வெற்றி வாய்ப்பை இழப்பதோடு, காயம் ஏற்படவும் வாய்ப்பு உண்டு.

## மினி-கிரிக்கெட் விளையாட்டு (Mini-kriket)



### பொதுக் கட்டளை

- மாணவர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரிக்கவும்.
- குழு A பந்தை 'ஸ்டம்ப்ஸ்' (stumps) நோக்கி வீசுவர். 'ஸ்டம்ப்ஸில்' படாத பந்து எழும்பி குழு B-ஆல் பிடிக்கப்பட்டால், பந்து வீசியவர் வெளியேற்றப்படுவார்.
- பந்து 'ஸ்டம்ப்ஸில்' பட்டுவிட்டால், பந்து வீசியவர் கூம்பகத்தைச் சுற்றி ஓடி வர வேண்டும்.
- கூம்பகத்தைச் சுற்றி ஓடி வந்தால் ஒரு புள்ளி வழங்கப்படும்.
- அனைவரும் பந்து வீசிய பிறகு, குழுவினர் இடம் மாறிக் கொள்வார்.
- அதிகப் புள்ளிகள் பெற்ற குழுவே வெற்றியாளர்.



(1.8.6) (2.8.5) (5.2.3)

- பந்து வரும் உயரத்திற்கு ஏற்ப மாணவர்கள் செயல்படத் தயார் நிலையில் இருக்க வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்தவும்.
- பந்தைப் பிடிக்கும்போது, கைகளைச் சரியான முறையில் வைத்துப் பிடிக்க வலியுறுத்தவும்.



கேள்விகளுக்கு விடையளி.

1 திடல்சார் பிரிவில் காணப்படும் திறன்களைப் பட்டியலிடுக.



2 கடிகார முள் திசைக்கேற்ப வீசும் திறனுக்கும், கடிகார முள் எதிர்த்திசைக்கேற்ப வீசும் திறனுக்கும் உள்ள வித்தியாசத்தினை விளக்கவும்.



---

---

---

3 திடல்சார் விளையாட்டுகளில் உனக்குப் பிடித்த விளையாட்டு எது? ஏன்? விளக்கவும்.



---

---

---





தோகுது  
6

அடிப்படை ஓட்டம்



திடல்தட விளையாட்டில் ஓட்டம் ஒரு பகுதியாகும். இதில் விரைவு ஓட்டம், அஞ்சல் ஓட்டம், தடை ஓட்டம் என பல பிரிவுகள் உள்ளன. கீழ்க்காணும் படங்களைப் பார். கலந்துரையாடுக.



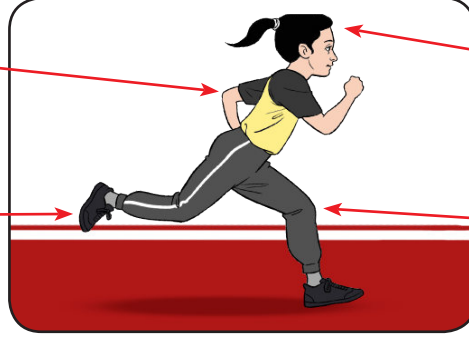


## விரைவாக ஓடுவோம்

திடல்தட விளையாட்டில் அனைவரையும் கவர்ந்திழுப்பது ஓட்டப்பந்தயம் ஆகும். இதில் பல பிரிவுகள் உள்ளன. 100 மீட்டர், 200 மீட்டர், 400 மீட்டர் ஆகியவை விரைவு ஓட்டங்களாகும். வாருங்கள், நாம் விரைவு ஓட்டம் தொடர்பான நுட்பங்களைத் தெரிந்து கொள்வோம்.

கைகளை மேலும் கீழுமாகச் சீராக இயக்கவும்.

நுனிப் பாதத்தில் ஓடவும்.



தலையை நிமிர்த்தி முன்னோக்கிப் பார்க்கவும்.

முட்டியை உயர்த்தவும்.



## தெரிந்து கொள்ச

- விரைவு ஓட்டப் போட்டியில் தடம் மாறி ஓடக் கூடாது. எந்தத் தடத்தில் ஓட்டத்தைத் தொடங்கினீர்களோ, அதே தடத்தில்தான் இறுதி வரை ஓட வேண்டும்.
- நாம் ஓடும்போது, உடலைச் சற்று முன்னோக்கி சாய்த்து, தலையை நிமிர்த்தி, கைகளை மேலும் கீழும் வீசி, நமது நுனிப் பாதங்கள் மட்டுமே பூமியில் படும்படி ஓட வேண்டும். அவ்வாறு செய்வதனால் நாம் விரைவாக ஓட முடியும்.



என்னை நுணுகுக



(1.9.1) (2.9.1) (2.9.2) (5.1.4) (5.2.2)

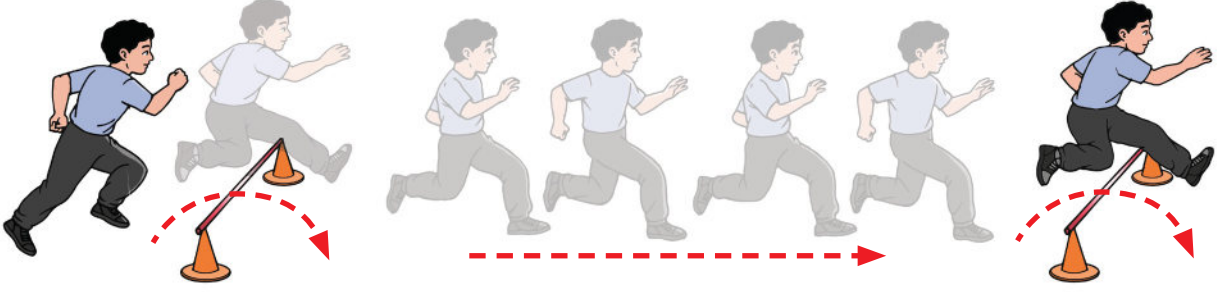
- மாணவர்கள் போதுமான வெதுப்பல் மற்றும் தணித்தல் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வலியுறுத்தவும்.
- பயிற்சிக்கு முன்னும் பின்னும் போதுமான நீர் அருந்த ஊக்குவிக்கவும்.



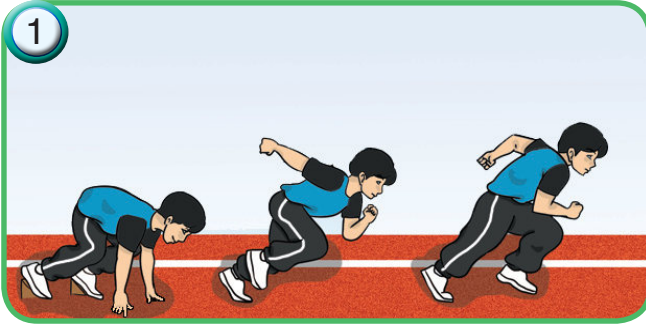


## ▶ தடையைத் தாண்டி ஓடுவோம்

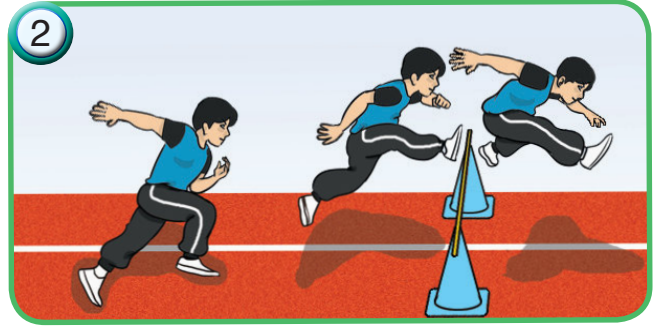
தடைத் தாண்டும் ஓட்டத்தில் சீராக ஓடி, சிரமமின்றித் தடைக் கம்பங்களை விரைவாகவும் கவனமாகவும் தாண்டுதலே வெற்றியாகும். தடைத் தாண்டும் ஓட்டத்திற்கு அடிப்படைத் தேவை சீரான ஓட்டம்தான்.



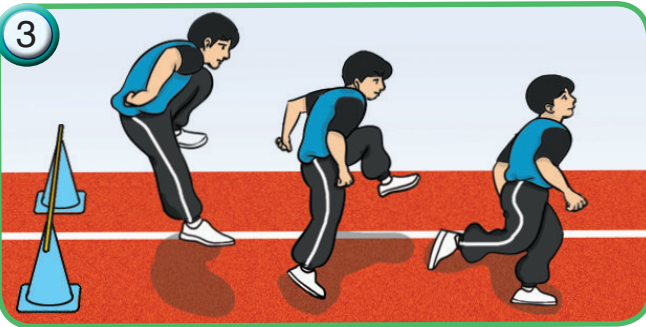
தடைக் கம்பங்களுக்கு இடைபட்ட தூரத்தில் நான்கு அடி வைத்து ஓட வேண்டும். இப்படித் தொடர்ந்து செய்வதனால் நமது ஓட்டத்தின் வேகம் தங்கு தடையின்றி சீராகவும், விரைவாகவும் அமையும். ஓட்டத்தில் சிறந்த நேர அடைவுக்கு இது மிக முக்கியமாகும்.



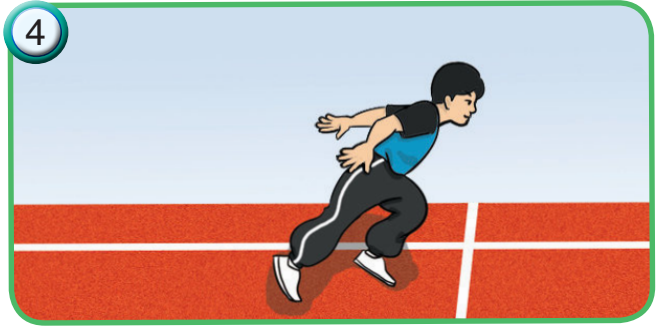
ஓட்டத்தைத் தொடங்குதல், ஓடுதல்



தாண்டுதல்



தரை இறங்குதல்



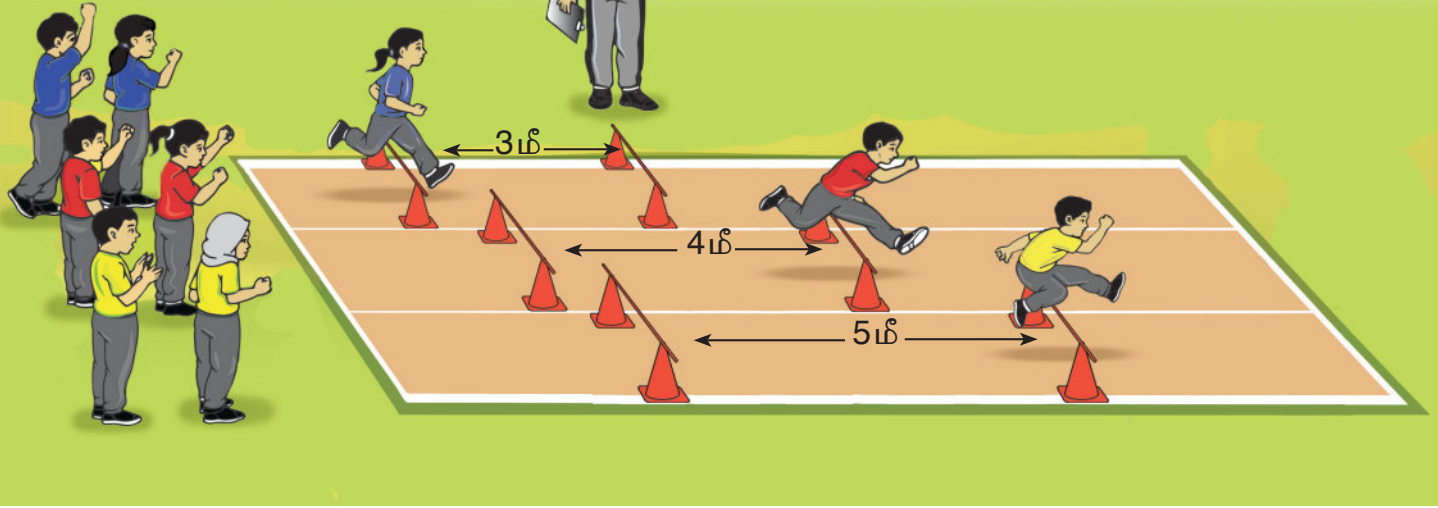
ஓடி முடித்தல்





## ▶ சீராக ஓடி, தடையைத் தாண்டுவதல்

சீராக ஓடி, தடைக் கம்பங்களைத் தாண்டவும். குறுகிய தூரத்திலும் நீண்ட தூரத்திலும் ஓடி தாண்டும் பொழுது ஏற்படும் வேறுபாட்டினை அறியவும்.



## பொதுக் கட்டளை

- மாணவர்கள் பல்வேறு தூரத்தில் உள்ள தடைக் கம்பங்களைத் தாண்டி ஓடி தங்களுக்குப் பொருத்தமான சீரோட்டத் தூரத்தைத் தேர்ந்தெடுக்க ஊக்குவிக்கவும்.
- மாணவர்கள் தாங்கள் தேர்ந்தெடுத்த சீரோட்டத் தூரத்திற்கு ஏற்ப அவர்களைக் குழுக்களாகப் பிரிக்கவும்.
- ஒவ்வொரு குழுவினரும் சீராக ஓடி தடைக் கம்பங்களைத் தாண்டி, இறுதிக் கோட்டை நோக்கி ஓடவேண்டும்.
- முதலில் ஓடி முடித்த குழுவே வெற்றிக் குழுவாகும்.



## தெரிந்து கொள்க

12 வயதிற்குட்பட்ட மாணவர்களுக்கான தடைத் தாண்டும் ஓட்டம் 80 மீட்டர் ஆகும். இதில், 0.762 மீட்டர் உயரம் கொண்ட எட்டுத் தடைக் கம்பங்கள் 8 மீட்டர் இடைவெளியில் வரிசையாக வைக்கப்பட்டிருக்கும்.

மூலம் : Buku Peraturan Kejuhanan Balapan dan Padang MSSM.

## வளப்படுத்துதல்








தடைகளுக்கிடையே உள்ள தூரத்திற்கும் சீரான ஓட்டத்திற்கும் உள்ள தொடர்பினைக் கலந்துரையாடுக.

(1.9.3) (2.9.4) (5.1.4) (5.2.4)



- விளையாடுவதற்கு முன் மாணவர்கள் போதுமான வெதுப்பல், தசைநீர் பயிற்சிகள் செய்திருப்பதை உறுதி செய்யவும்.
- தடைக் கம்பங்களுக்கு இடையே சீராக ஓடுவதற்குப் படிப்படியாகப் பழக்கவும்.
- மாணவர்களின் தரத்திற்கேற்பத் தடையின் உயரத்தை நிர்ணயித்துக் கொள்ளவும்.

அ சரியான கூற்றுக்கு (✓) என்றும் தவறான கூற்றுக்கு (X) என்றும் குறியிடுக.

- 1 விரைவு ஓட்டத்தில் நமது பாதம் பூமியில் பதிய வேண்டும். 
- 2 நுனிப்பாதத்தில் ஓடினால்தான் விரைவாக ஓட முடியும். 
- 3 தடைக் கம்பங்களுக்கு இடையிலான ஓட்டம் சீராக இருக்க வேண்டும். 
- 4 அஞ்சல் ஓட்டத்தில் ஓர் அணியில் நான்கு ஓட்டக்காரர்கள் இருக்க வேண்டும். 
- 5 அஞ்சல் ஓட்டத்தில் பேட்டன் கை மாற்றும் பகுதிக்கு வெளியே பேட்டனைக் கைமாற்றலாம். 

ஆ விபரங்களைப் பூர்த்தி செய்க.



12 வயதிற்கு கீழ்ப்பட்ட மாணவர்களுக்கான தடைத் தாண்டும் ஓட்டம்.

- i) தூரம் : \_\_\_\_\_
- ii) தடைக் கம்பங்களின் எண்ணிக்கை : \_\_\_\_\_
- iii) தடைக் கம்பங்களின் உயரம் : \_\_\_\_\_
- iv) தடைக் கம்பங்களின் இடைவெளி : \_\_\_\_\_

இ தடைத் தாண்டும் ஓட்டத்தின் படிநிலைகளை வரிசையாக எழுதுக.

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_





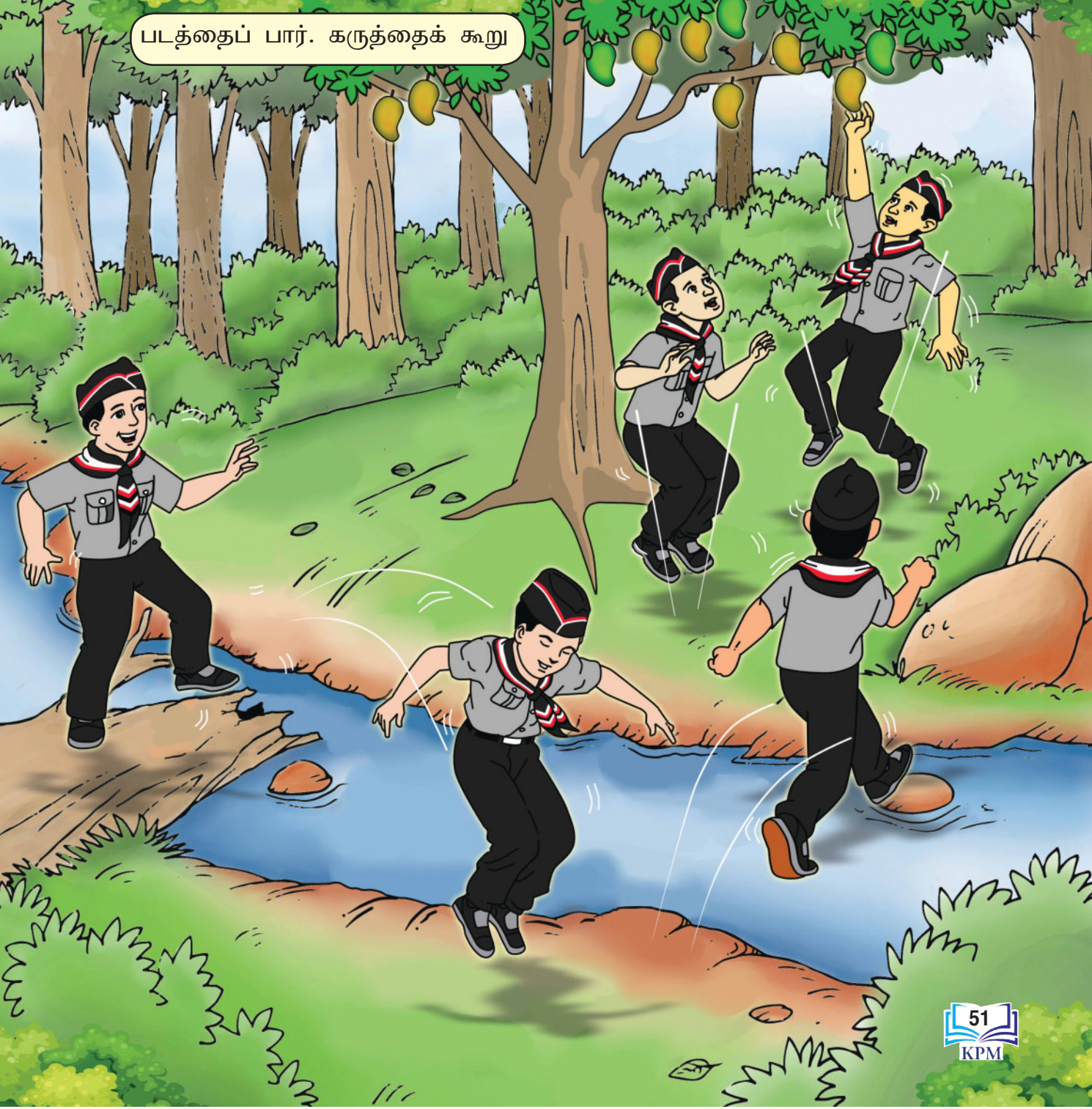
# தோடுது 7

## வாருங்கள் தாண்டுவோம்



நீளம் தாண்டுதலும் உயரம் தாண்டுதலும் திடல்தட விளையாட்டில் ஒரு பகுதியாகும்.

படத்தைப் பார். கருத்தைக் கூறு





## நீளம் தாண்டுவோம்

நீளம் தாண்டும் போட்டியில் ஒருவர் தடத்தின் மீது ஓடி ஒரு காலில் குதித்து எழும்பி மணற்பரப்பில் இருகால்களில் தரையிறங்க வேண்டும். இதில் சரியான நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தி அதிக தூரம் தாண்டுபவரே வெற்றியாளர் ஆவார்.



## தெரிந்து கொள்க

- நீளம் தாண்டுதலில் மூன்று நுட்பங்கள் உள்ளன அவை;
- பறக்கும் முறை (Gaya layar)
  - தொங்கும் முறை (Gaya gantung)
  - உதைத்தல் முறை (Gaya kayuh)

## நீளம் தாண்டும் படிநிலைகள்

### 1 தடத்தில் ஓடுதல்



### 2 எழும்புதல்



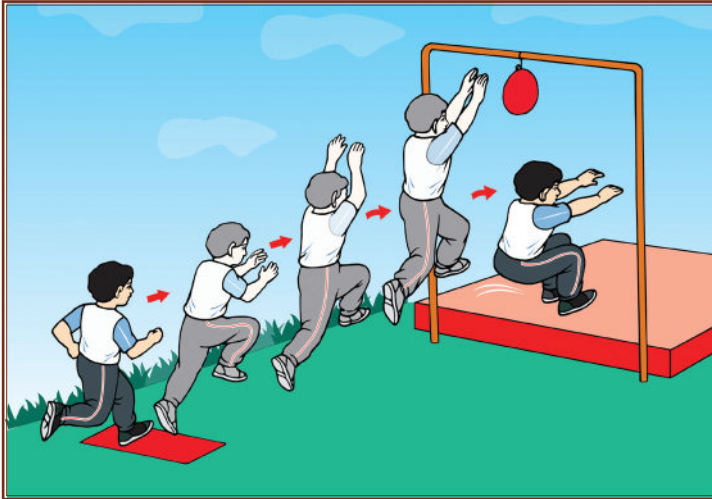
### 3 பறத்தல்



### 4 தரையிறங்குதல்



## பந்தைக் கையால் தொட்டுத் தரையிறங்குதல்



என்னை நுணுகுக

- ஒருவர் எவ்வளவு வேகமாக ஓடி வந்து காலை ஊன்றி எழும்புகிறாரோ, அதற்கு ஏற்ப அவரின் பாயும் தூரம் அமையும்.
- நீண்ட தூரம் தாண்டுவதற்கு வேகமாக ஓடிவர வேண்டும்.



(1.10.1) (2.10.1) (5.1.4) (5.2.3) (5.4.1)

- மாணவர்கள் குதித்துத் தரையிறங்கும் இடம், மென்மையாகவும் பாதுகாப்பானதாகவும் இருப்பதை உறுதி செய்யவும்.
- நீளம் தாண்டுதலில் ஓட்ட வேகத்திற்கும், தாண்டும் தூரத்திற்கும் உள்ள தொடர்பை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.



## உயரம் தாண்டுவோம்

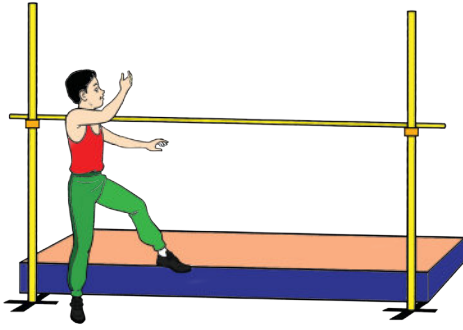
உயரம் தாண்டுதல் திடல்தட போட்டிகளுள் ஒரு பகுதியாகும். இதில் இலக்கை நோக்கி ஓடுதல், எழும்புதல், பறத்தல், தரை இறங்குதல் என நான்கு படிநிலைகள் உள்ளன. இப்போட்டியில் அதிக உயரம் தாண்டுபவரே வெற்றியாளர் ஆவார். வாருங்கள் 'கத்தரி' முறையில் உயரம் தாண்டுவோம்.

- இலக்கை நோக்கி ஓடும்போது கடைசி மூன்று அடிகள் விரைவாக ஓடவேண்டும்.
- அடையாளமிட்ட இடத்தில் ஒரு காலை ஊன்றி, உடல் மேலே எழும்ப வேண்டும்.
- தடையைக் கடந்து, தரை இறங்க வேண்டும்.

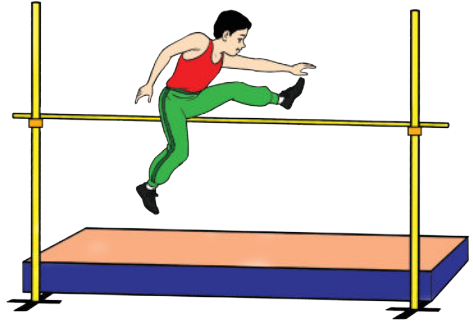


என்னை நுணுகுக

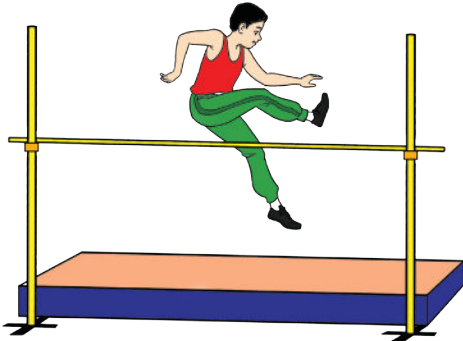
### 1 இலக்கை நோக்கி ஓடுதல்



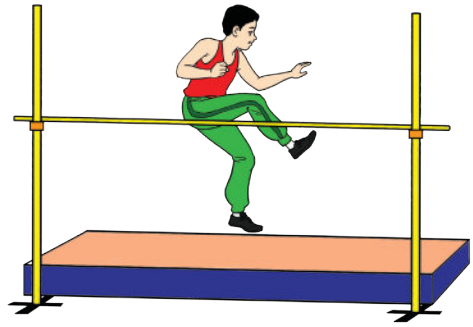
### 2 எழும்புதல்



### 3 பறத்தல்



### 4 தரையிறங்குதல்



ஆசிரியர் குறிப்பு



(1.10.2) (2.10.2) (5.1.4) (5.2.3)

- உயரம் தாண்டுவதற்கு முன்னர் மாணவர்கள் போதுமான வெதுப்பல், வளைவுத் தன்மை பயிற்சிகள் செய்வதை உறுதிப்படுத்தவும்.
- உயரம் தாண்டும் கழிக்குப் பதிலாக இரப்பர் வளையத்தைப் பயன்படுத்தவும்.



அ சரியான கூற்றுக்கு (✓) என்றும், தவறான கூற்றுக்கு (X) என்றும் அடையாளமிடுக.

- 1 நீளம் தாண்டுதலில் நான்கு படிநிலைகள் உள்ளன.
- 2 தாண்டித் தரையிங்கும் இடம் மென்மையானதாகவும் பாதுகாப்பானதாகவும் இருக்க வேண்டும்.
- 3 நீளம் தாண்டுதலில் வெற்றி பெற நாம் மெதுவாக ஓட வேண்டும்.
- 4 உயரம் தாண்டும் போட்டியில் அதிக உயரம் தாண்டியவரே வெற்றியாளர் ஆவார்.
- 5 உயரம் தாண்டுதலில், இலக்கை நோக்கி ஓடும்போது கடைசி மூன்று அடிகள் மெதுவாக ஓட வேண்டும்.
- 6 உயரம் தாண்டுவதற்கு முன்னர் போதுமான வளைவுத் தன்மை பயிற்சிகள் பெற்றிருக்க வேண்டும்.



ஆ படிநிலைகளை வரிசையாக எழுதவும்.

நீளம் தாண்டுதல்

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

இ இணையத்தின் உதவியுடன், நமது நாட்டின் சிறந்த நீளம், உயரம் தாண்டும் வீரர் அல்லது வீராங்கனை தொடர்பான விபரங்களைத் திரட்டி, திரட்டேடு தயாரிக்கவும்.

(படம்)

- பெயர்: \_\_\_\_\_
- வயது: \_\_\_\_\_
- விளையாட்டு: \_\_\_\_\_
- பெற்ற வெற்றிகள்: \_\_\_\_\_
- அடைந்த சாதனைகள்: \_\_\_\_\_





தோகு  
8

## வாருங்கள், வீசி பழகுவோம்



வட்டமான, உருண்டையான பொருள்களை வீசி விளையாடுவது திடல் தட விளையாட்டுகளில் ஒரு பகுதியாகும். வட்டமான பொருளையும் உருண்டையான பொருளையும் வீசும் முறைகள் வேறுபடும்.

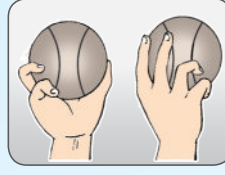




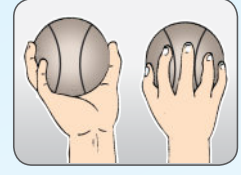
## ▶ பந்து எறிதல்

உருண்டையான பொருளைத் தூரமாக எறிவதற்கு அதனைப் பிடிக்கும் முறை, உடல்வாகு, நகர்ச்சி ஆகியவை முக்கியப் பங்காற்றுகின்றன. வாருங்கள்! நாமும் சரியான முறையில் பந்தை எறிந்து பழகுவோம்.

## பந்தைப் பிடிக்கும் முறை



மூன்று  
விரல்களில்  
பிடித்தல்



ஐந்து  
விரல்களில்  
பிடித்தல்

உருண்டையான பொருள்களை எறியும்போது, கால்கள் இரண்டும் தரையில் பட வேண்டும். இடுப்பைச் சுழற்றி, முழங்கையை நீட்டி, விரைவாக முன்னோக்கி வேகமாக மேலே வீசினால், அப்பொருள் அதிக தூரம் சென்று விழும்.



ஆயத்த நிலை

①



நகருதல்

②



எறிதல்

③

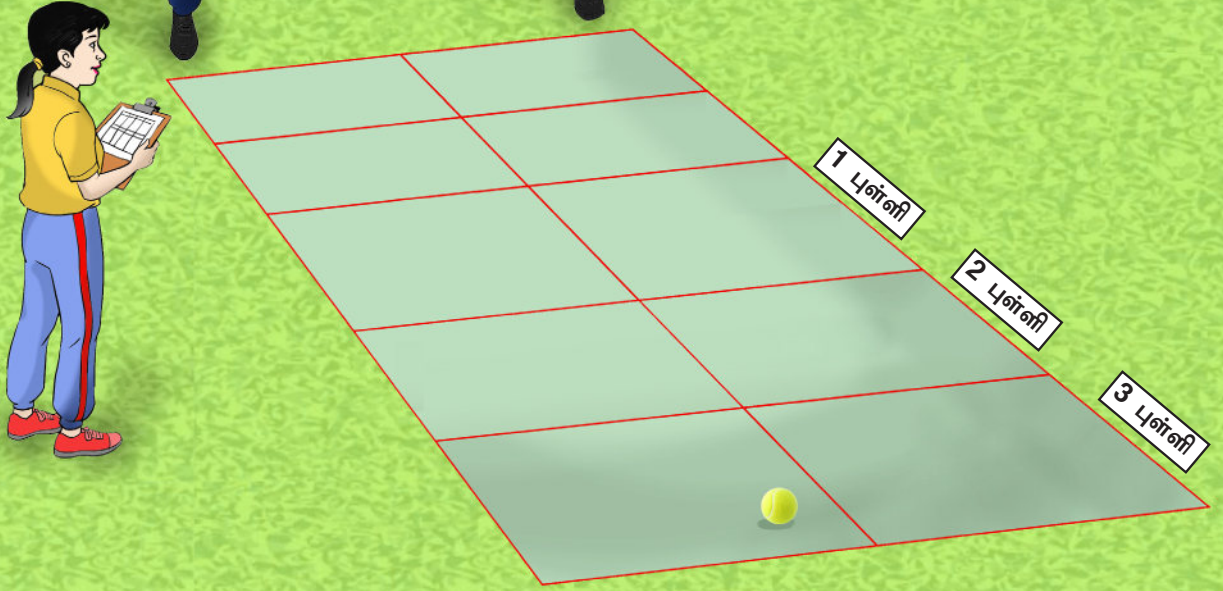


சீரமைதல்

④







### பொதுக் கட்டளை

- மாணவர்கள் இரண்டு குழுக்களாகப் பிரிந்து ஒவ்வொருவராகப் பந்து எறிய வேண்டும்.
- ஒவ்வொருவருக்கும் இரண்டு வாய்ப்புகள் வழங்கப்படும்.
- அதிகப் புள்ளிகளைப் பெற்ற குழுவே வெற்றியாளர்.

### வளப்படுத்துதல்



- இணையத்தில் குண்டு எறிதல் தொடர்பான விபரங்களைச் சேகரித்துத் திரட்டேடு தயாரிக்கவும்.



(1.11.1) (2.11.1) (5.1.3) (5.2.3) (5.1.4)

- இந்நடவடிக்கையை மென்பந்து, ஹாக்கி பந்து போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தி மேற்கொள்ளலாம்.



## வட்டு எறிதல்

வட்டு எறிதலும் திடல் தட போட்டியில் ஒரு பகுதியாகும். இதில் ஆண், பெண் இருபாலரும் விளையாடலாம். வாருங்கள்! நமது சக்தியையும் திறனையும் ஒருங்கிணைத்து, வட்டமான பொருள்களை எறியும் சரியான செயல் முறை நுட்பங்களைத் தெரிந்து கொள்வோம்.

## வட்டமான பொருளைப் பிடிக்கும் முறை



## வட்டமான பொருளை எறியும் முறை



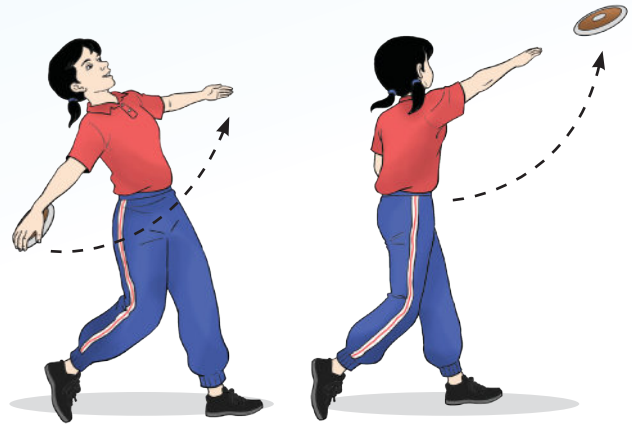
## ஆயத்த நிலை

①



## சுழற்றுதல்

②



## எறிதல்

③

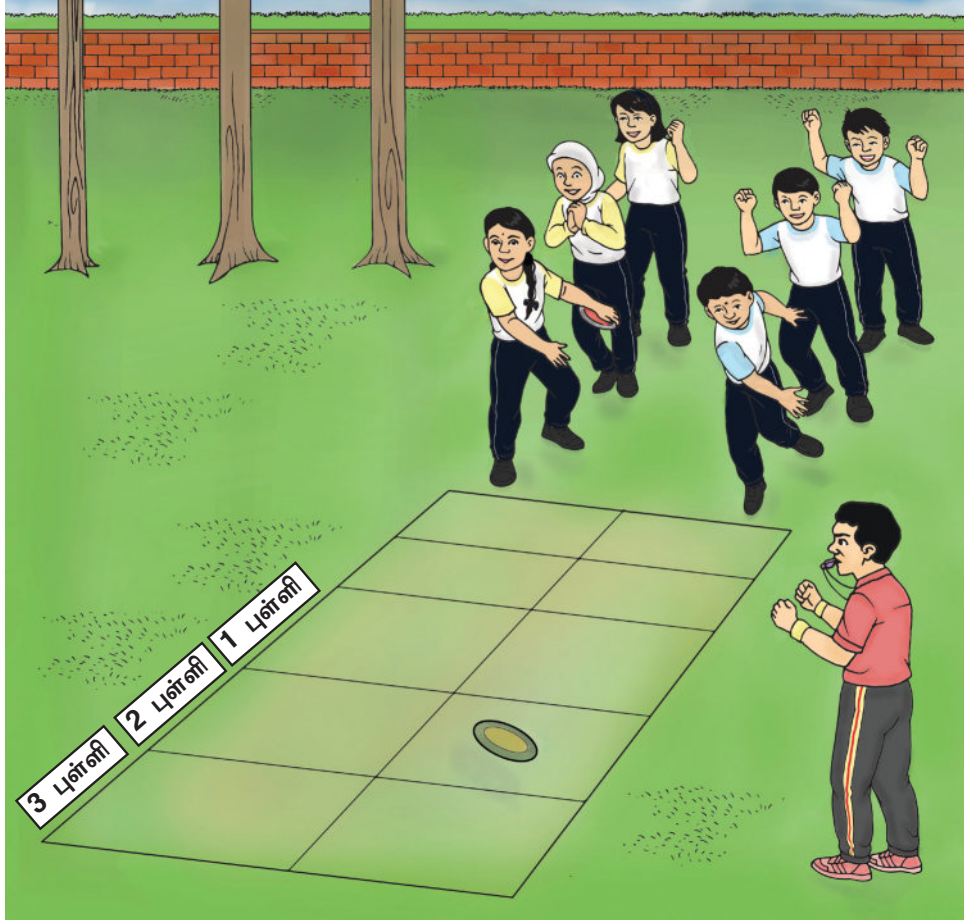


## பொதுக் கட்டளை

- மாணவர்கள் இரண்டு குழுக்களாகப் பிரிந்து ஒவ்வொருவராக வட்டமான பொருளை எறிய வேண்டும்.
- ஒருவருக்கு இரண்டு வாய்ப்புகள் வழங்கப்படும்.
- அதிகப் புள்ளிகளைப் பெற்ற குழுவே வெற்றியாளர்.



என்னை நுணுகுக



## வளப்படுத்துதல்



இணையத்தில் வட்டு எறிதல் தொடர்பான விபரங்களைச் சேகரித்து, திரட்டேடு தயாரிக்கவும்.

## உயர்நிலைச் சிந்தனைத் திறன்



வட்டமான பொருளை எறியும்போது, வேகத்திற்கும், வட்டு விழும் தூரத்திற்கும், உள்ள தொடர்பை விளக்கவும்.



வட்டமான பொருளை எறியும்போது, கால்கள் இரண்டும் தரையில் பட வேண்டும். நமது உடலின் தசைநார் வலிமை, வேகம், சக்தி ஆகிய கூறுகளை ஒருங்கிணைத்து, இடுப்பை வேகமாகச் சுழற்றி, முழு பலத்துடன் விரைவாக முன்னோக்கி எறிந்தால், அப்பொருள் அதிக தூரம் சென்று விழும்.

## பாதுகாப்பு



- வட்டமான பொருள்களை எறியும்போது எறி பரப்புக்குள் யாரும் இல்லாததை உறுதி செய்து கொள்ளவும்.
- எல்லோரும் எறிந்த பிறகுதான் வட்டுகளை எடுக்க வேண்டும்.



(1.11.2) (2.11.2) (5.1.4) (5.2.3) (5.4.1)

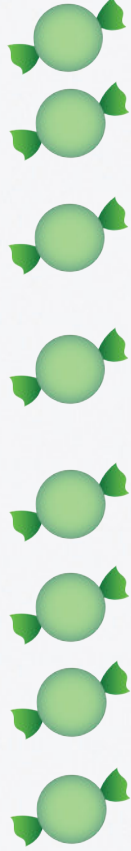
- இப்பயிற்சியினைப் பாதுகாப்பாகவும், ஆசிரியர் கண்காணிப்பிலும் மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- தட்டையான பல்வேறு பொருள்களை வைத்து இந்நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளவும்.



அ சரியான கூற்றுக்கு (✓) என்றும், தவறான கூற்றுக்கு (X) என்றும் அடையாளமிடுக.



- 1 திடல் தட விளையாட்டில் குண்டு எறிதலும் ஒன்று.
- 2 உருண்டையான பொருள்களை மூன்று விரல்களால் மட்டுமே பிடிக்க வேண்டும்.
- 3 உருண்டையான பொருளைத் தூரமாக எறிவதற்கு அதிக சக்தி தேவைப்படும்.
- 4 உருண்டையான பொருளை எறியும்பொழுது கையை உயர்த்தி எறிய வேண்டும்.
- 5 வட்டு எறியும் போது எறி பரப்புக்குள் யாரும் நுழையக்கூடாது.
- 6 வட்டு எறிதல் திடல் தட விளையாட்டு ஆகும்.
- 7 வட்டு எறிதல் விளையாட்டில் ஆண்கள் மட்டுமே பங்கெடுக்க முடியும்.
- 8 வட்டமான பொருளை ஐந்து விரல்களால் பிடிக்க வேண்டும்.



ஆ கீழ்க்காணும் படிநிலைகளைப் பயன்படுத்தி உருண்டையான பொருள்களை எறிய வேண்டும்.

- i)  iii)
- ii)  iv)

இ வட்டமான பொருளை எறியும் விளையாட்டில், வட்டு அதிக தூரம் சென்று விழ நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்?



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





தோகுது  
9

## நீந்தி மகிழ்வோம்



நீச்சல் சிறந்த பொழுது போக்கு நடவடிக்கையாகும். நீரில் நீந்துவது மிகுந்த ஆனந்தத்தைக் கொடுக்கும். நீந்துவதற்கு முன் நாம் முறையான நீச்சல் பயிற்சியினைப் பெற்றிருக்க வேண்டும். சுய பாதுகாப்பு அம்சங்களைக் கடைப்பிடிப்பதோடு ஆபத்தில் இருக்கும் மற்றவரைக் காப்பாற்ற தெரிந்திருப்பதும் அவசியம். கீழ்க்காணும் படத்தைப் பார். கலந்துரையாடுக.





## விரைந்து மீட்போம்

நீரில் தத்தளிப்பவரை நாம் விரைந்து மீட்க வேண்டும். இல்லையேல் அவர் நீரில் மூழ்க நேரிடும். வாருங்கள், கைக்கு எட்டாத தூரத்தில் அல்லது நீரில் ஆழமான பகுதியில் தத்தளிப்பவரை எப்படி மீட்பது என்று தெரிந்து கொள்வோம்.



வீசு பை



கயிறு கட்டிய மிதவை



துணி கட்டிய புட்டி



கயிறு கட்டிய புட்டி

### வளம்படுத்துதல்

நீட்டி மீட்பதற்கும், வீசி மீட்பதற்கும் பொருத்தமான பொருள்களை வகைப்படுத்தவும்.



### இணைய தளம்

இணையத்தில் 'throwing rescue' என்று தட்டச்சு செய்து, வீசி மீட்கும் தொடர்பான செய்முறை காணொலிகளைப் பார்க்கவும்.

### பரதுகாரப்பு

- நீரில் மூழ்குபவர்களை மீட்பதற்கு முன், நாம் பாதுகாப்பான இடத்தில் இருப்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.
- மீட்க உதவும்போது, நாம் வீசும் பொருள் பாதிக்கப்பட்டவரின் முகத்தில் படாதவாறு பார்த்துக் கொள்ளவும்.



(1.12.1) (2.12.1) (5.1.4)

- மீட்புப் பணியில் உதவும் பல வகையான உபகரணங்களைத் தயார் செய்து, மாணவர்கள் வீசும் பழக ஊக்குவிக்கவும்.
- முடிந்தவரை நீரில் இறங்காமல் பாதிக்கப்பட்டவரை மீட்க வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்தவும்.



## ▶ 'போப்பிங்' செய்வோம்

நீந்தும்போது சுவாச நுட்பங்களைத் தெரிந்திருப்பது அவசியம். கீழ்க்காணும் படத்தில் மாணவர் ஒருவர் நீரின் ஆழப்பகுதியிலிருந்து 'போப்பிங்' செய்து கொண்டே தாவி முன்னோக்கி நகர்வதைக் கவனி. வாருங்கள்! நாமும் இவரைப் போன்று செய்து பழகுவோம்.

### போப்பிங் செய்யும் முறை

- தலை நீரின் மேற்பரப்பில் இருக்கும் போது, மூச்சை இழுக்கவும்.
- தலை நீரின் இடையில் இருக்கும்போது, வாய் வழியாக மூச்சை விடவும்.
- கைகளை நீரின் அழுத்தி மேலே எழும்பவும்.
- 'போப்பிங்' செய்து கொண்டு முன்னோக்கி நகரவும்.

### புரதுகாரியு



- பெரியவர்களின் மேற்பார்வையின் கீழ் 'போப்பிங்' செய்யவும்.
- தன்னிச்சையாக நீந்துவதைத் தவிர்க்கவும்.



என்னை நுணுகுக

என்னால் 'போப்பிங்' செய்ய முடியும்.



(1.12.2) (2.12.2) (5.1.1) (5.2.2)

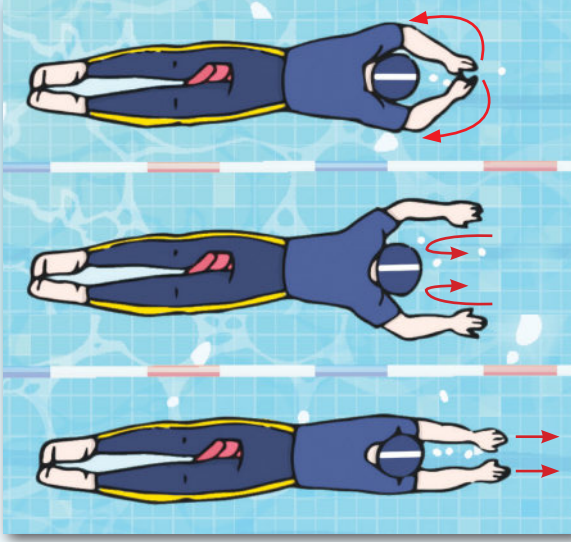
- மாணவர்கள் சரியான முறையில் 'போப்பிங்' செய்யப் பயிற்றுவிக்கவும்.
- நீரின் இடையில் கைகளைக் கீழே அழுத்தும்போது, உடல் மேலே எழும்பும் நுட்பத்தை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.



## ▶ நீச்சலடிப்போம் வாரீர்!

சுறுசுறுப்பையும் புத்துணர்ச்சியையும் கொடுக்கும் ஆற்றல் நீச்சலுக்கு உள்ளது. நீச்சல் சிறந்த பொழுதுபோக்கு மட்டுமல்லாது உடல் நலம் பேணும் சிறந்த உடற்பயிற்சியாகும். முறையாக நீச்சல் பயிற்சி பெற்ற ஒருவரால் சுலபமாக நீந்த முடியும். வாருங்கள்! நாம் 'பிரஸ்ட் ஸ்ட்ரோக்' (Breast Stroke) முறையில் நீந்தக் கற்றுக் கொள்வோம்.

### கை இயக்கமும் - மூச்சு இழுத்தலும்



மிதவையைக் கால் இடுக்கில் வைத்துக் கொண்டு, குப்புறப் படுத்துக் கைகளை நீட்டவும்.

கையைப் பக்கவாட்டில் இழுத்து, தலையை உயர்த்தி, வாயால் மூச்சை இழுக்கவும்.

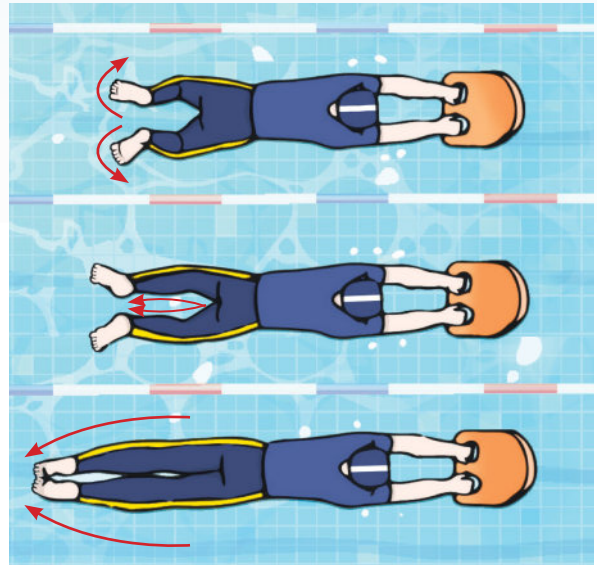
கையை முன்னால் நீட்டி, நீரினுள் வாய் வழியாக மூச்சை விடவும்.

### கால் இயக்கம்

மிதவையைப் பிடித்துக் கொண்டு, கால் முட்டியை மடக்கி பின்னங்கால்களைப் பிட்டத்தை நோக்கி கொண்டு வரவும்.

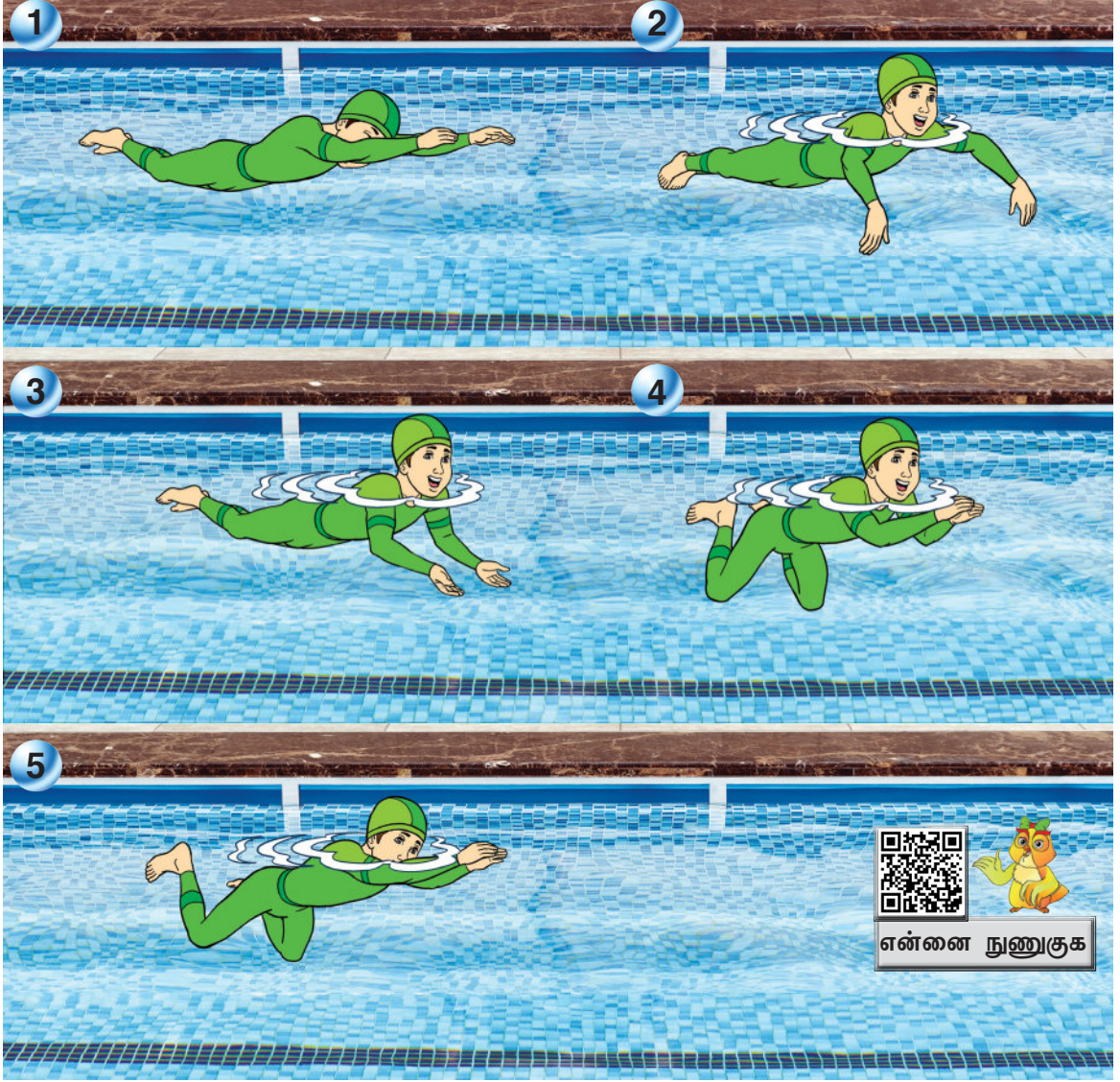
கால்களை விரித்து, பின்னோக்கி உதைக்கவும்.

கால்களை ஒன்றாகச் சேர்த்து நேராக நீட்டவும்.





## ‘பிரஸ்ட் ஸ்ட்ரோக்’ முறையில் நீந்துவோம்



### இணைய தளம்

தேடல் இயந்திரத்தில் (Breast Stroke) என்ற குறிப்புச் சொல்லைப் பயன்படுத்தி நீச்சல் தொடர்பான விபரங்களைத் தேடவும்.

### வளப்படுத்துதல்



‘பிரஸ்ட் ஸ்ட்ரோக்’ (Breast Stroke) நீச்சல் மற்றும் ‘ஃபிரீ ஸ்டைல்’ (Free Style) நீச்சலுக்கிடையில் உள்ள வேறுபாடு என்ன?

(1.13.1) (1.13.2) (1.13.3) (2.13.1) (2.13.2) (5.1.1) (5.1.4) (5.2.3)

- மாணவர்கள் போதுமான வெதுப்பல், தசை நீள் பயிற்சிகள் செய்திருப்பதை உறுதி செய்யவும்.
- தரையில் பயிற்சிப் பெற்ற பின்னரே நீருக்குள் இறங்க அனுமதிக்கவும்.
- கை, கால் இயக்கத்தைத் திறம்பட கற்றபின், இரு திறன்களையும் ஒருங்கிணைத்து ‘பிரஸ்ட் ஸ்ட்ரோக்’ முறையில் நீந்த பயிற்றுவிக்கவும்.



1 நீரில் தத்தளிப்பவரைக் காப்பாற்ற பயன்படும் பொருள்களை எழுதவும்.



2 சூழலுக்கேற்ப நடித்துக் காட்டுக.

நீங்கள் உங்கள் நண்பர்களுடன் ஆற்றில் குளித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். அப்பொழுது உங்கள் நண்பர் ஆழத்தில் சிக்கிக் கொண்டு உதவி கோரி அழைக்கிறார். நீங்கள் எப்படி அவரைக் காப்பாற்றுவீர்கள்?

3 சூழலில் இணைந்து, வீசி மீட்கப் (Throwing rescue) பயன்படும் ஓர் உபகரணத்தை உருவாக்குக. அந்த உபகரணத்தின் பயன்பாட்டினை விளக்கி வகுப்பில் செய்து காட்டுக.

4 வீசி மீட்கப் பயன்படுத்தப்படும் உபகரணங்களை இணையத்தில் தேடி திரட்டேடு தயாரிக்கவும்.





# தோகுது 10

## ஓய்வும் மனமகிழ்வும்



மாணவர்கள் தங்களது ஓய்வு நேரத்தை நன்கு திட்டமிட்டு, மனதிற்கு மகிழ்ச்சியையும், உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தையும் தரக்கூடிய பயனான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவது அவசியமாகும். முகாமிடுதல், 'கெஜட்' அமைத்தல், நீந்துதல், பாடுதல், பாரம்பரிய விளையாட்டு விளையாடுதல் போன்றவை ஓய்வு நேர நடவடிக்கைகளாகும். இவை மாணவர்களிடையே நட்பு, ஒற்றுமை, புரிந்துணர்வு, சகிப்புத் தன்மை ஆகியவை வளர உதவும்.



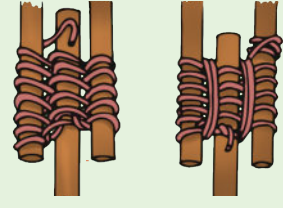
முடிச்சுகள் வலுவாக இருக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் 'கெஜட்' உறுதியாக இருக்கும்.



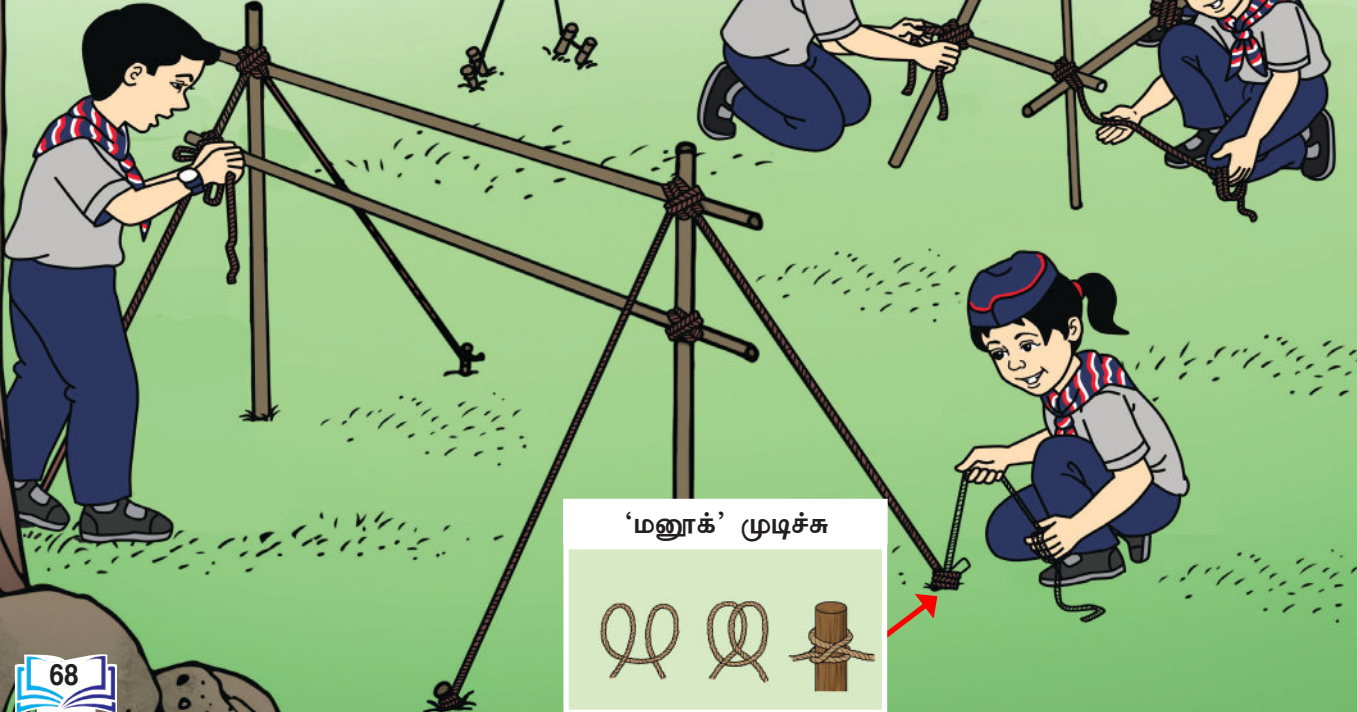
## ‘கெஜட்’ அமைப்போம் வாரீர்

‘கெஜட்’ என்பது மூங்கிலையும் காட்டுக் கம்புகளையும் பயன்படுத்தி உருவாக்கப்படும் தளவாடப் பொருள்களாகும். இவை வலுவாகவும் நேர்த்தியாகவும் இருப்பதற்கு நாம் முறையான கட்டு முறைகளையும் முடிச்சுகளையும் பயன்படுத்த வேண்டும்.

### ‘சிலாங் தூங்கு’ கட்டு

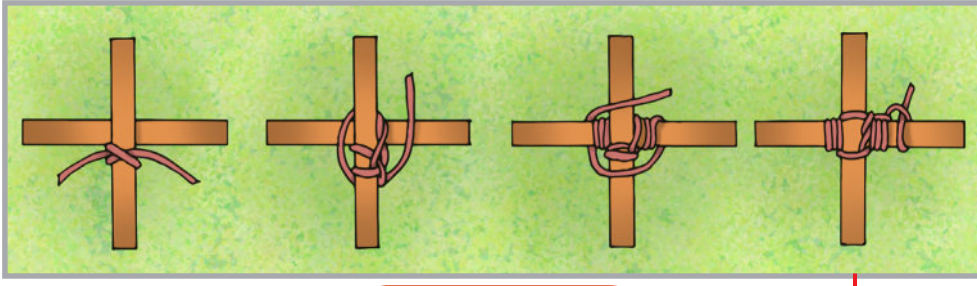


முடிச்சுகளை வலுவாக கட்டினால்தான், இந்த ‘கெஜட்’ உறுதியாக இருக்கும்.



### ‘மனூக்’ முடிச்சு

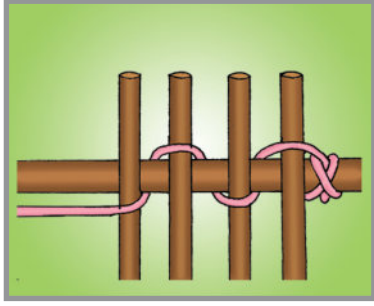




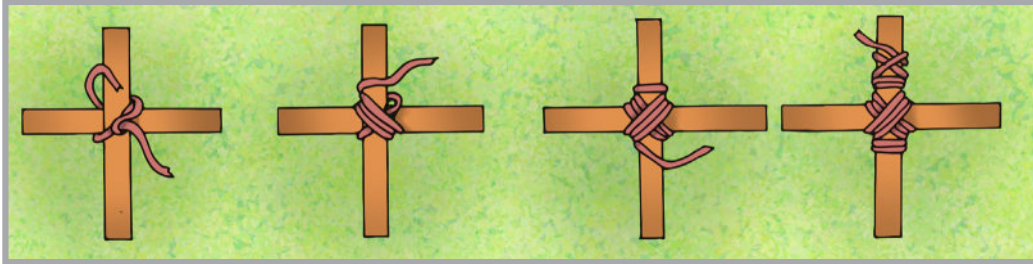
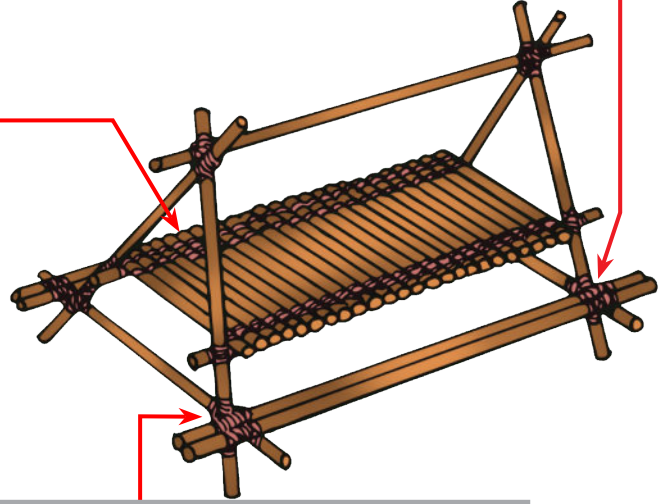
‘செராயா’ கட்டு



என்னை நுணுகுக



‘லிலிட் கச்சாங்’ கட்டு



‘சேரோங்’ கட்டு



என்னை நுணுகுக

### வளப்படுத்துதல்



உங்களுக்குத் தெரிந்த கட்டு மற்றும் முடிச்ச வகைகளைப் பயன்படுத்தி, உங்களது படைப்பாற்றலுக்கு ஏற்ப ‘கெஜட்’ ஒன்றை உருவாக்குக.



### தெரிந்து கொள்க

உலகத்தில் மூவாயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட கட்டுகளும் முடிச்சுகளும் உள்ளன. அவை ஒவ்வொன்றும் ஒரு பயன்பாட்டைக் கொண்டிருக்கும்.

(1.14.1) (2.14.1) (5.1.1) (5.4.3) (5.4.6)



- இயற்கைக்குச் சேதம் ஏற்படாதவாறு ‘கெஜட்’ அமைக்க வலியுறுத்தவும்.
- கூர்மையான பொருள்களைக் கவனமுடன் கையாளும்படி பணிக்கவும்.
- இணையத்தில் கட்டுகள், முடிச்சுகள் தொடர்பான வீடியோக்களைப் பதிவிறக்கம் செய்து மாணவர்களுக்குக் காண்பிக்கவும்.



## ‘கவுண்டா கவுண்டி’ விளையாட்டு

‘கவுண்டா கவுண்டி’ இந்தியர்களின் பாரம்பரிய விளையாட்டுகளுள் ஒன்றாகும். இதில் வீசுதல், அடித்தல், ஓடுதல், பிடித்தல் போன்ற திறன்கள் அடங்கியுள்ளன. வாருங்கள்! ஓய்வு நேரத்தில் நாமும் நமது நண்பர்களும் ‘கவுண்டா கவுண்டி’ விளையாடுவோம்.



பறந்து வரும் குச்சியைப் பிடித்தால் எதிரணியினருக்குப் புள்ளிகள் கிடைக்காது.

நான் இந்தக் குச்சியை நீண்ட தூரம் தள்ள வேண்டும்.



## பொதுக் கட்டளை

1. மாணவர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரிக்கவும் (A & B).
2. A குழுவினர் குச்சியை அடிப்பர். B குழுவினர் குச்சியைப் பிடிப்பர்.
3. A குழுவினர் முதல் விளையாட்டாளர் குச்சியைக் குழிக்கு மேலே வைத்துக் கோலால் உயரே தள்ளி, பின் கோலைக் குழிக்கு மேல் வைத்துவிட வேண்டும்.
4. B குழுவினர் குச்சியைப் பிடித்து விட்டால் இரண்டு குழுக்களும் இடம் மாறிக் கொள்ள வேண்டும்.
5. குச்சி பிடிக்கப்படாவிட்டால், எதிரணி குழியை நோக்கி குச்சியை வீசுவர்.
6. குச்சி விழுந்த இடத்திலிருந்து கோலால் ஒவ்வொரு அடியாக அளக்கவும்.
7. A குழுவினர் விளையாடிய பின், B குழுவினர் விளையாடுவர்.
8. அதிகப் புள்ளிகளைப் பெற்ற குழுவே வெற்றியாளர்.



என்னை நுணுகுக



(1.14.2) (2.14.2) (5.1.3) (5.2.4) (5.4.3)

- பாதுகாப்பாக விளையாட வலியுறுத்தவும்.
- மலேசிய சுற்றுலா பண்பாட்டு அமைச்சின் அகப்பக்கத்தில் ‘கவுண்டா கவுண்டி’ விளையாட்டுத் தொடர்பான விபரங்களைப் பெறவும்.
- விளையாட்டின் விதிமுறைகளைச் சூழலுக்கேற்ப மாற்றிக் கொள்ளவும்.



## இறகு விளையாட்டு

இறகு விளையாட்டு நம் நாட்டின் பாரம்பரிய விளையாட்டாகும். இதில், கோழி இறகை ஒன்றாகச் சேர்த்துக் கட்டி கீழே விழாமல் தொடர்ந்து தட்டுவார்கள். வாருங்கள் நாமும் முயற்சித்துப் பார்ப்போம்.



### பொதுக் கட்டளை

1. மாணவர்களை 3 முதல் 4 பேர் கொண்ட குழுவாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும்.
2. ஒவ்வொருவரும் மூன்று முறை இறகு கீழே விழாதவாறு தட்டியப் பிறகு அடுத்தவருக்கு அனுப்ப வேண்டும்.
3. மூன்று நிமிட விளையாட்டில், குறைந்த எண்ணிக்கையில் இறகை கீழே விழ வைத்தவர் வெற்றியாளர்.
4. விளையாட்டு விதிமுறைகளை மாணவர்களின் தரம், சூழலுக்கு ஏற்ப மாற்றி அமைத்துக் கொள்ளலாம்.

இறகு கீழே விழாதவாறு தொடர்ந்து தட்டுவோம்!

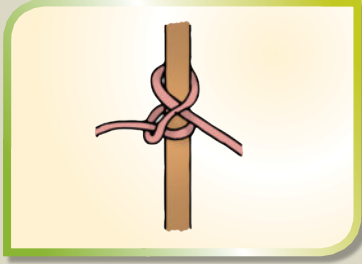


(1.14.3) (2.14.2) (5.3.3) (5.4.3) (5.4.6)

- கோழி இறகிற்கு மாற்றாக வேறு பொருள்களை மாணவர்கள் உருவாக்க பயிற்றுவிக்கவும்.
- விளையாட்டுத் தொடர்பான மேல் விபரங்களுக்கு இணையத்தை நாடவும்.

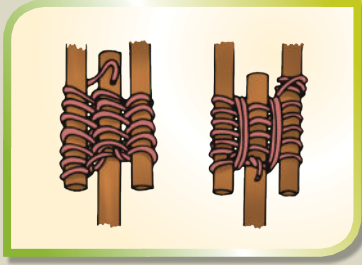


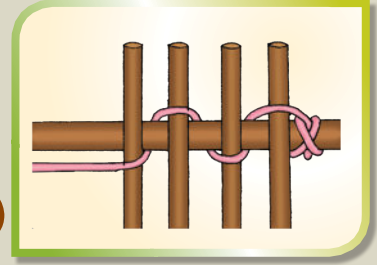
1 படத்தைப் பார். கட்டுகளின் பெயரை எழுதுக.









2 பாரம்பரிய விளையாட்டுகளின் பெயரை எழுதுக.






3 உங்களது படைப்பாற்றலுக்கு ஏற்ப:

- காலணி வைக்கும் 'கெஜட்' ஒன்றை உருவாக்கவும்.
- இறகு விளையாட்டிற்குப் பொருத்தமான மாற்று உபகரணங்களை உருவாக்கவும்.







தோகுது  
11

## சுறுசுறுப்பின் கருத்துரு



விளையாட்டும் உடற்பயிற்சியும் நாம் சுறுசுறுப்புடன் இயங்க பெரிதும் உதவுகின்றன. இவை நம்மிடையே தன்னம்பிக்கையை வளர்த்து ஆரோக்கியமாக வாழத் துணைபுரிகின்றன. தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்வதனால், நமது அன்றாட பணிகள் எளிதாவதுடன் நமது இருதய துடிப்பு, இரத்த ஓட்டம், சுவாசம் ஆகியவை சீராக அமையும்.





## சிறப்பு வெதுப்பல் நடவடிக்கைகள்

விளையாடும்போது தசைகளில் காயங்கள் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க, நாம் முறையான வெதுப்பல் பயிற்சிகள் மேற்கொள்வது அவசியம். மாணவர்கள் தங்களது ஓட்டப் பயிற்சியை ஆரம்பிப்பதற்கு முன், பொதுவான வெதுப்பல் பயிற்சிகளை மேற்கொண்டனர். இஃது அவர்களது உடலில் வெப்ப அளவை அதிகரித்து, இரத்த ஓட்டம் சீராக இருப்பதற்கு உதவுகிறது. தொடர்ந்து அவர்கள் ஓட்டப் பயிற்சிக்கு ஏற்ற கீழ்க்காணும் சிறப்பு வெதுப்பல், தசைநீள் பயிற்சிகளை மேற்கொண்டனர். வாருங்கள்! நாமும் செய்து பழகுவோம்.

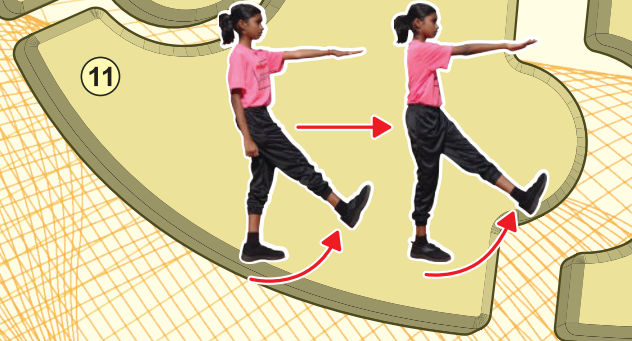
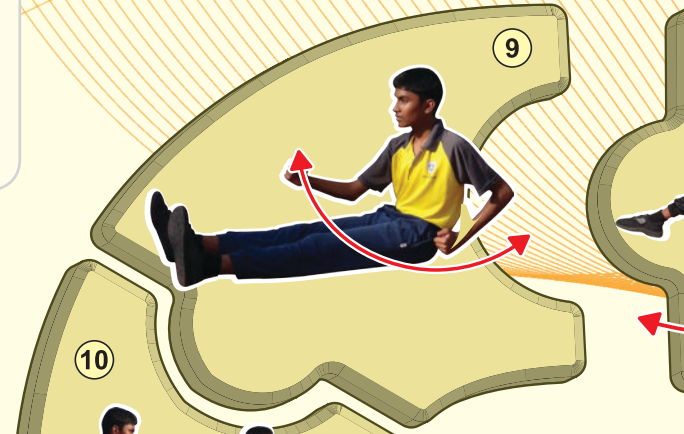
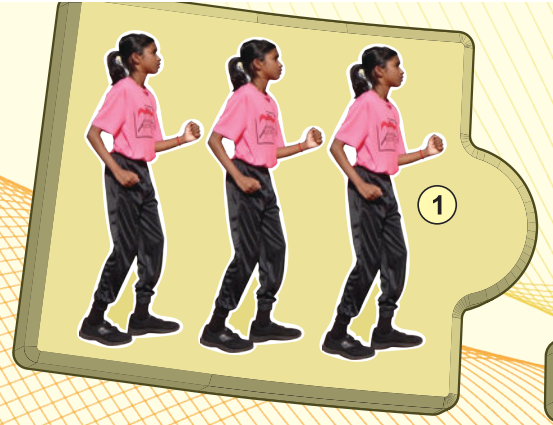


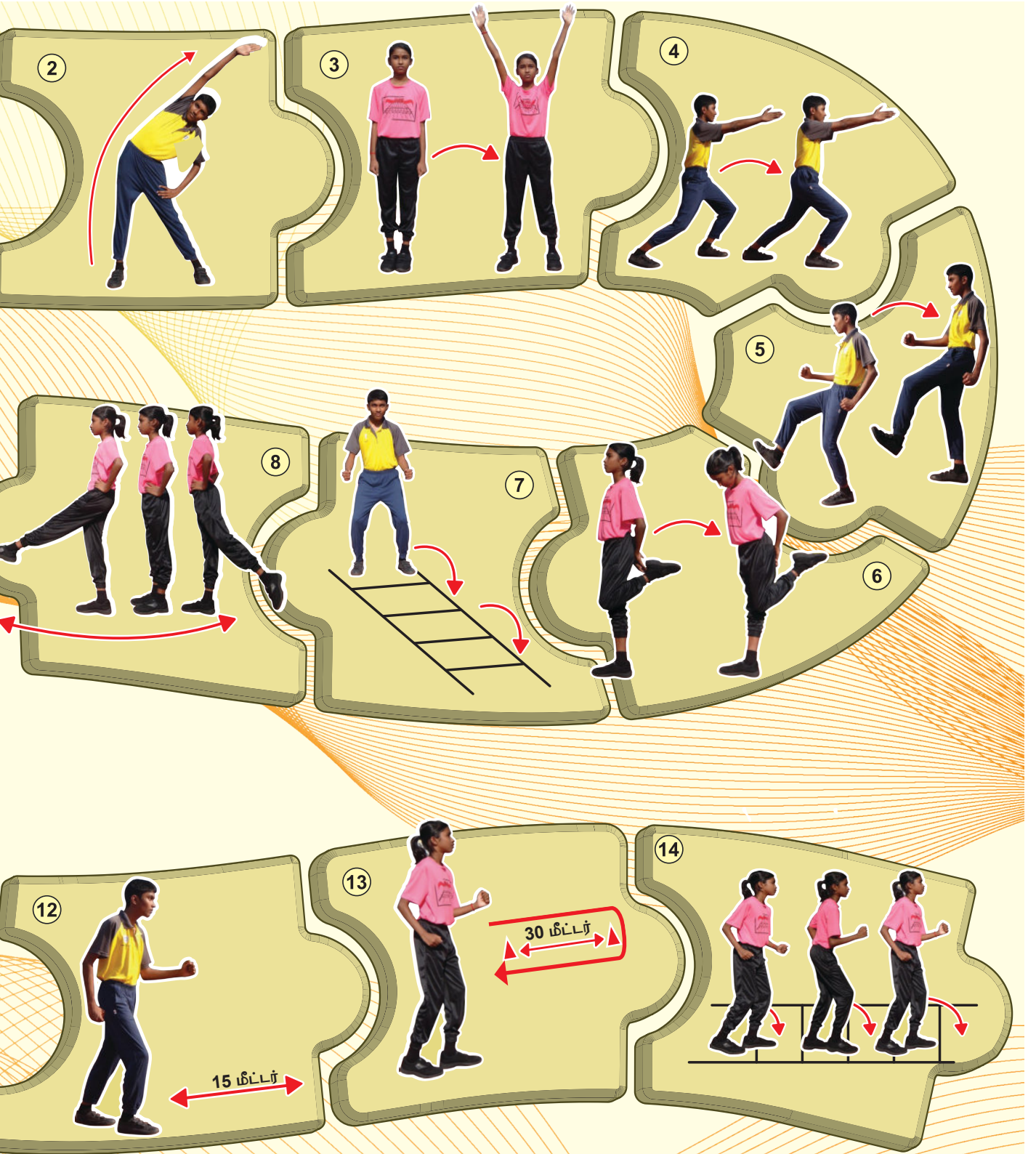
விளையாடுவதற்கு முன்னும் பின்னும் நாடித்துடிப்பைக் கணக்கிட வேண்டும். வெதுப்பல் பயிற்சிகளுக்குப் பின் நமது நாடித்துடிப்பு, ஓய்வு நேர நாடித்துடிப்பை விட அதிகரித்திருக்க வேண்டும்.

### உயர்நிலைச் சிந்தனைத் திறன்



வெதுப்பல் பயிற்சிகளின் போது நமது நாடித்துடிப்பு எவ்வளவு இருக்கலாம்?





(3.1.1) (3.1.3) (4.1.1) (4.1.3) (5.1.4) (5.3.1)

- மாணவர்களுக்குப் பல்வகை வெதுப்பல் பயிற்சிகளை அறிமுகப்படுத்தவும்.
- ஒவ்வொரு விளையாட்டிற்கு ஏற்ப வெதுப்பல் பயிற்சிகள் வேறுபடும் என்பதை மாணவர்களுக்கு வலியுறுத்தவும்.
- மாணவர்கள் போதுமான வெதுப்பல் பயிற்சிகள் பெற்ற பின்னரே விளையாட வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்தவும்.



## தணித்தல் நடவடிக்கைகள்

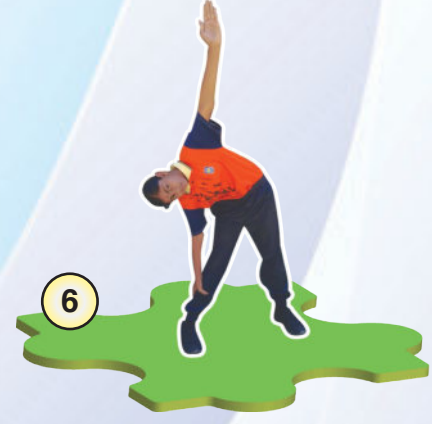
தீவிர ஓட்டப் பயிற்சிக்குப் பின், மாணவர்கள் தணித்தல் பயிற்சிகளை மேற்கொண்டனர். அவர்கள் தணித்தல் பயிற்சிகளின் இயக்கங்களைப் படிப்படியாகக் குறைத்துக் கொண்டு, நிலையான தசைநீள் பயிற்சிகளையும் செய்தனர். இப்படிச் செய்வதனால் அவர்களது நாடித்துடிப்பு, இரத்த ஓட்டம், சுவாசம், தசைகள் அனைத்தும் வழக்க நிலைக்குத் திரும்பும்.

உடற்பயிற்சியின்போது அதிக அளவு நீரும் தாது உப்புகளும் நமது உடலிலிருந்து வியர்வையாக வெளியேறுவதை நீர்ப்போக்கு என்போம். நீர்ப்போக்கு ஏற்படாமலிருக்க நாம் விளையாட்டிற்கு முன்னும் பின்னும், விளையாடும் போதும் போதுமான அளவு நீர் அருந்த வேண்டும்.



## தெரிந்து கொள்க

நீர்ப்போக்கினால் நமது உடலில் இரத்த ஓட்டம் தடைபடுகிறது. இதனால் உடலின் வெப்ப நிலையைக் கட்டுப்படுத்த இயலாது. விளையாட்டின் தரமும் குறையும். நீர்ப்போக்கினால் நமது நாடித்துடிப்பு அதிகரித்து, உடல் சோர்வு, குமட்டல், தசை இறுக்கம் ஆகியவை ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.



### வளப்படுத்துதல்



- உங்களது ஓய்வு நேர நாடித்துடிப்பு என்ன?
- வெதுப்பல், தணித்தல் பயிற்சிகளுக்கிடையே உள்ள வேறுபாடு என்ன?

- தணித்தல் பயிற்சிகளின் போது நிலையான தசைநீர் பயிற்சிகளைப் பாதத்திலிருந்து தலை நோக்கிச் செய்யலாம்.



(3.1.2) (3.1.3) (4.1.2) (4.1.4)

- விளையாட்டிற்கு முன்னும் பின்னும் நாடித்துடிப்பைக் கணக்கிட மாணவர்களைப் பணிக்கவும்.
- தணித்தல் பயிற்சிகள் மிதமான அளவில் இருக்க வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்தவும்.
- சராசரி மனிதரின் ஓய்வு நேர நாடித்துடிப்பு ஒரு நிமிடத்திற்கு 60 முதல் 90 தடவை இருக்கும்.



அ கீழ்க்காணும் பயிற்சிகளினால் ஏற்படும் நன்மைகள் என்ன?

வெதுப்பல்  
பயிற்சிகள்

தணித்தல்  
பயிற்சிகள்

ஆ நீர்ப் போக்கினால் ஏற்படும் விளைவுகளை எழுதுக.

- i) \_\_\_\_\_  
ii) \_\_\_\_\_  
iii) \_\_\_\_\_

இ சரியான கூற்றுக்கு (✓) என்றும், தவறான கூற்றுக்கு (X) என்றும் அடையாளமிடுக.

- i) உடலில் அதிக அளவு நீரும், தாது உப்பும் வியர்வையாக வெளியேறினால் நமக்கு நீர்ப்போக்கு ஏற்படும்.
- ii) நீர்ப் போக்கினால் நமது உடம்பில் இரத்த ஓட்டம் சீராக அமையும்.
- iii) தணித்தல் பயிற்சிகள் மிதமான அளவில் இருக்க வேண்டும்.
- iv) ஓய்வு நேர நாடித்துடிப்பு எல்லோருக்கும் ஒரே மாதிரியாக இருக்கும்.
- v) விளையாட்டின்போது தசைகளில் காயங்கள் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க நாம் போதுமான வெதுப்பல் பயிற்சிகள் செய்திருப்பது அவசியம்.



ஈ வாய்மொழியாகப் பதில் கூறவும்.

i) நீர்ப் போக்கினைத் தவிர்க்க நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்?

ii) தீவிர பயிற்சிக்குப் பின் நாம் ஏன் தணித்தல் பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டும்?





தோகுது  
12

## ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைகள்



ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு உடற்பயிற்சி அவசியம். உடல் ஆரோக்கியம் நிலைத்திருக்க சரியான உடற்பயிற்சி, உடற்பயிற்சியின் கால அளவு, அதன் விளைவு ஆகியவற்றை மாணவர்கள் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

ஆரோக்கியத்தை வளர்க்கக் கூடிய சுறுசுறுப்பின் ஐந்து முக்கியக் கூறுகள்:

- உயிர்வளி கொள்திறன்
- தசைநார் உறுதி
- தசைநார் வலிமை
- நெகிழ்வுத் தன்மை
- உடல் அமைவு

காலை மாலை உலாவி நிதம்  
காற்று வாங்கி வருவோரின்  
காலைத் தொட்டுக் கும்பிட்டுக்  
காலன் ஓடிப் போவானே!

- கவிமணி தேசிக விநாயகம் பிள்ளை





## ▶ இதயத்தை நேசிப்போம்

உடல் சுறுசுறுப்பிற்கு இதயம் வலிமையாக இருப்பது அவசியம். உயிர்வளி நிறைந்த இரத்தத்தை உடல் முழுக்கச் சீரான முறையில் தடையின்றி செலுத்தும் ஆற்றல், வலிமையான இதயத்திற்கு மட்டுமே உண்டு. இதயம் வலிமைப் பெற, உயிர்வளி கொள்திறன் பயிற்சிகளில் ஒன்றான மிதிச்சவாரிப் பயிற்சி சிறந்ததாகும். மாறனும், மாலினியும் F.I.T.T. (தடவை, பயிற்சியின் தீவிரம், கால அளவு, பயிற்சி வகை) பயிற்சி முறையைப் பின்பற்றி ஆர்வத்துடன் மிதிச்சவாரி செய்வதைக் கவனி. நீங்களும் அவ்வாறு முயற்சிக்கலாமே!

1 மிதிச்சவாரி செய்வதற்கு முன்னர் நாம் முறையான வெதுப்பல் பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டும். மாலினி, வா நாம் மிதமான வேகத்தில் மிதிச்சவாரி செய்யலாம்.



2 அப்படியே செய்யலாம் அண்ணா. நான் தயார்.

3 நாம் பயிற்சியை ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னும் பின்னும் பயிற்சியின் போதும், நமது நாடித்துடிப்பைக் கணக்கிடுவது அவசியம்.



4 இப்பொழுது எனது நாடித் துடிப்பு — அண்ணா.

5 அண்ணா, வாரத்தில் எத்தனை தடவை இப்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளலாம்?



6 உயிர்வளி கொள்திறன் பயிற்சிகளை வாரத்தில் 3-5 தடவை மேற்கொள்வது நல்லது. இதனால் நமது உடலின் ஆற்றல் அதிகரிக்கும் (Frequency).

7 நாம் பயிற்சியின் தீவிரத்தை நிர்ணயம் செய்து கொள்ள வேண்டும், பயிற்சிகள் நமது உச்ச நாடித்துடிப்பில் 60% முதல் 80% வரை இருக்கலாம் (Intensity).



8 நாம் நிர்ணயம் செய்த பயிற்சி தீவிரத்திற்கு ஏற்பத் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.





9 நாம் எவ்வளவு நேரம் இப்பயிற்சியைச் செய்ய வேண்டும் அண்ணா?

10 குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் இப்பயிற்சியைச் செய்வது நல்லது. கூடுதல் நேரம் செய்தால் கூடுதல் பலன் கிடைக்கும் (Time).



13 தீவிர பயிற்சிக்குப் பிறகு நாம் தணித்தல் பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும், மாலினி. போதுமான நீர் அருந்துவதோடு நமது நாடித்துடிப்பையும் கணக்கிட வேண்டும்.

14 இனி நான் F.I.T.T. பயிற்சி முறையைப் பின்பற்றி உயிர்வளி கொள்திறன் பயிற்சிகளை மேற்கொள்வேன் அண்ணா!



11 அண்ணா, வேறு எந்தப் பயிற்சிகள் உயிர்வளி கொள்திறனை மேம்படுத்த உதவும்?

12 மிதிச்சவாரியைத் தவிர்த்து நீச்சல், மெது ஓட்டம், கயிறு அடித்தல் போன்றவை நமது இதயம் வலிமைப் பெற உதவும் (Type).



### தெரிந்து கொள்

- F.I.T.T. பயிற்சி முறை  
 F - Frequency (வேளை/தடவை)  
 I - Intensity (பயிற்சி தீவிரம்)  
 T - Time (கால அளவு)  
 T - Type (பயிற்சி வகை)

### வளப்படுத்துதல்

F.I.T.T. பயிற்சி முறையைப் பின்பற்றி, உனக்குப் பிடித்த உயிர்வளி கொள்திறன் பயிற்சி ஒன்றைத் திட்டமிடுக.



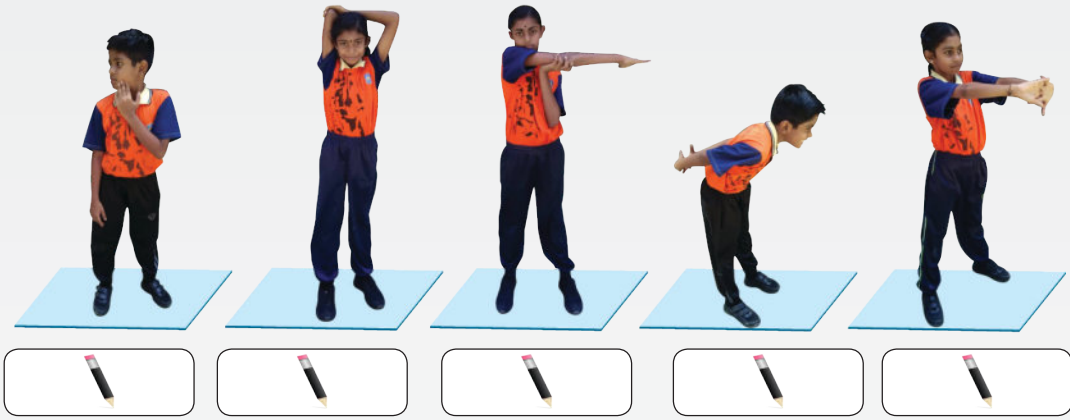
(3.2.1) (4.2.1) (4.2.2) (5.1.4) (5.2.1)

- பயிற்சிக்குமுன், பயிற்சிக்குப் பின் நாடித்துடிப்பைக் கணக்கிட்டு மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.
- நாடித்துடிப்பைக் கணக்கிட மாணவர்களுக்குப் பயிற்றுவிக்கவும்.



## ▶ நெகிழ்வுத் தன்மை

நாம் நமது உடலைச் சிரமமின்றி வளைக்கவும், அசைக்கவும், சுழற்றவும், நெகிழ்வுத் தன்மை அவசியமாகும். நெகிழ்வுத் தன்மை ஒருவருக்கொருவர் வேறுபடும். இதை அதிகரிக்க யோகா முறையிலான தசை நீள் பயிற்சிகள் பெரிதும் உதவும். வாருங்கள் F.I.T.T பயிற்சி முறைக்கு ஏற்ப கீழ்க்காணும் யோகா முறையிலான தசை நீள் பயிற்சிகளைச் செய்வோம். இதில் நீட்சிப் பெறும் தசைநார்களைக் கூறுக.



## தெரிந்து கொள்க

- ஆண்களைவிட பெண்களுக்கு நெகிழ்வுத் தன்மை அதிகம்.
- வயது ஏற ஏற நெகிழ்வுத் தன்மையின் ஆற்றல் படிப்படியாகக் குறையும்.
- ஒருவரின் வயது, எடை, உடல் சுறுசுறுப்பு, சக்தி போன்ற கூறுகளுக்கு ஏற்ப நெகிழ்வுத் தன்மை ஆற்றல் வேறுபடும்.
- வெதுப்பல் பயிற்சிகள் தசைநார்களில் நெகிழ்வுத் தன்மை ஏற்படவும், சுலபத்தில் தசைகள் நீட்சிப் பெறவும் உதவுகின்றன.

பயிற்சி முறை	விளக்கம்
(F) Frequency	தசைநீள் பயிற்சிகளை வாரத்தில் 3 தடவை செய்வது நல்லது.
(I) Intensity	தசை நார்களில் சற்று வலி ஏற்படும்வரை தசைநீட்சியைச் செய்ய வேண்டும்.
(T) Time	தசை நீட்சியை 10 விருந்து 30 வினாடிகள் வரை நிலை நிறுத்தவும்.
(T) Type	குறிப்பிட்ட தசையை நீட்சி செய்வதற்கான பல்வேறு பயிற்சிகள்.



(3.3.1) (4.3.1) (4.3.2) (4.3.3) (5.2.1) (5.3.1) (5.3.3)



- யோகா பயிற்சிகள் நமது உடல் நெகிழ்வுத் தன்மையை அதிகரிக்க உதவும் என்பதை மாணவர்களுக்கு உணர்த்தவும்.
- தசை நீள் பயிற்சியின்போது நீட்சிப் பெறும் முதன்மை தசைநார்களின் பெயர்களை மாணவர்களிடம் கலந்துரையாடவும்.



## உறுதியும் வலிமையும்

தசைநார் உறுதியும் வலிமையும் கொண்ட ஒருவர், ஒரு வேலையைப் பலமுறை திரும்பத் திரும்ப செய்யும் ஆற்றலும், தொடர்ந்தாற்போல் நீண்ட நேரம் செய்யும் திறனும் கொண்டிருப்பார். கீழ்க்காணும் பயிற்சிகள் F.I.T.T. பயிற்சி முறைக்கு ஏற்ப நமது உடல் எடையை ஆதாரமாகக் கொண்டு உருவாக்கப்பட்ட பயிற்சிகளாகும். வாருங்கள்! நமது தசைநார்களின் உறுதியையும் வலிமையையும் மேம்படுத்த இப்பயிற்சிகளைச் செய்து பழகுவோம்.

1



எழுதல்

2



நுனிக்காலில் எம்புதல்

3



கை கால்களை உயர்த்தி எம்புதல்

4



கால்களை மாறி மாறி உயர்த்துதல்

5



சாய்ந்து உடலை வளைத்தல்

6



முழங்காலை மடக்கி எழுதல்

7



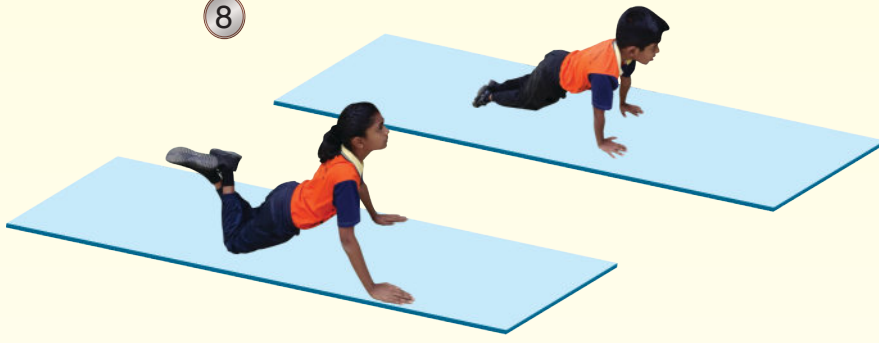
சாய்ந்து எழுதல்

(3.4.1) (4.4.1) (4.4.2) (5.1.1)



- போதுமான வெதுப்பல் தசைநீள் பயிற்சிகளுக்குப் பின்னரே, தசைநார் உறுதி, வலிமை பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்தவும்.
- மாணவர்கள் தங்களது உடல் வலிமைக்கு ஏற்றவாறு, நிர்ணயிக்கப்பட்ட 30 விநாடிக்குள் பலமுறை இயங்க ஊக்குவிக்கவும்.

8



கைகளை ஊன்றி எழுதல்



கைத் தசை

முதுகுத் தசை

பிட்டத் தசை

பின்தொடைத் தசை

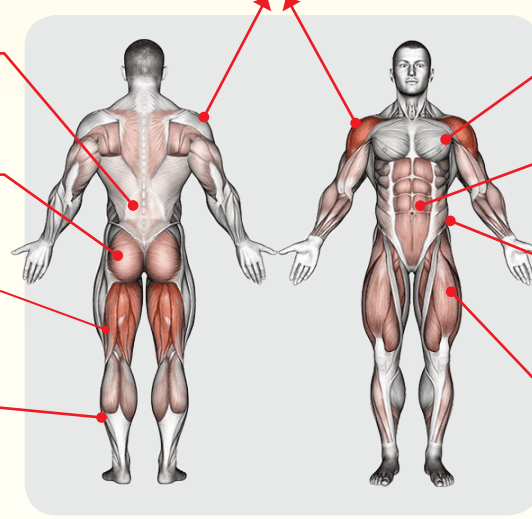
கெண்டைக்கால் தசை

மார்புத் தசை

வயிற்றுத் தசை

இடுப்புத் தசை

முன்தொடைத் தசை



வளம்படுத்துதல்



F.I.T.T. பயிற்சி முறையைப் பின்பற்றி தசைநார் உறுதியையும் வலிமையையும் மேம்படுத்தும் பயிற்சிகளைத் திட்டமிடுக.

இப்பயிற்சிகளின் போது இயங்கும் பெரிய தசைகள்.

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



தெரிந்து கொள்க

- உறுதியான தசைகளால் நாம் ஒரு பொருளை எளிதாக தூக்கவோ, தள்ளவோ, இழுக்கவோ முடியும்.
- வலிமையான தசைகளால் நாம் ஒரு வேலையைப் பலமுறை தொடர்ந்து செய்ய முடியும்.



## உடல் அமைப்பு

சரிவிகித உணவு, சீரான உடற்பயிற்சி, போதுமான உறக்கம் ஆகியவை நமது உடல் எடையைச் சீராக வைத்துக் கொள்ளவும், உடலிலுள்ள கொழுப்பின் அளவைக் குறைக்கவும் உதவுகின்றன. சராசரி உடல் அமைப்பைக் கொண்ட ஒருவரால் எளிதில் இயங்கவும் தனது விளையாட்டுத் தரத்தை மேம்படுத்திக் கொள்ளவும் முடியும். உங்களது உடல் அமைப்பைத் தெரிந்து கொள்ள உங்களது உயரத்தையும் எடையையும் அளந்து உடல் நிறைக் குறியீட்டு அட்டவணையுடன் ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள்.



தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்தால்தான் உடலிலுள்ள கொழுப்பு குறையும்.

### உயர்நிலைச் சிந்தனைத் திறன்



உடற்பயிற்சி எப்படி ஒருவரின் உடல் எடையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகிறது?

### திட்பப்படுத்தல்

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



### Norma Indeks Jisim Badan (BMI)

உடல் நிறைக் குறியீட்டு அட்டவணை

வயது	குறைந்த எடை	சராசரி எடை	அதிக எடை	பருமன் எடை
<b>ஆண்கள்</b>				
10	<14.2	14.2-19.4	>19.4-22.2	>22.2
11	<14.6	14.6-20.2	>20.2-23.2	>23.2
<b>பெண்கள்</b>				
10	<14.0	14.0-19.9	>19.9-22.9	>22.9
11	<14.4	14.4-20.8	>20.8-24.0	>24.0

மூலம்: SEGAK வழிகாட்டிப் புத்தகம், மலேசியக் கல்வி அமைச்சு

வணக்கம் மாணவர்களே!

இன்று நான் உடல் பருமன் தொடர்பில் சில கருத்துகளை உங்களோடு பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்.



மாணவர்களே, உடல் பருமன் எதனால் ஏற்படுகிறது தெரியுமா? கட்டுப்பாடற்ற உணவு பழக்கங்களாலும் மிகக் குறைவான உடல் இயக்கங்களாலும் நமது உடலில் கொழுப்பு அதிகரித்து உடல் பருமனாகிறது. உடல் பருமனால் பலவித நோய்கள் வர வாய்ப்புள்ளது.

உடலில் சேரும் கொழுப்பை எப்படி குறைப்பது என்று நீங்கள் கேட்கலாம். அதற்குச் செலவில்லாமல் சுலபமான இரண்டு வழிகள் உள்ளன. ஒன்று, சீராக உடற்பயிற்சிகள் மேற்கொள்வது. நாம் வாரத்தில் குறைந்தது மூன்று தடவை முப்பது நிமிடங்களுக்குக் குறையாமல் உடற்பயிற்சிகள் மேற்கொள்வது அவசியம். அடுத்து, பொரித்த உணவு, துரித உணவு வகைகள், நொறுக்குத் தீனி போன்றவற்றைத் தவிர்ப்பது நல்லது. சரிவிகித உணவே மிகச் சிறந்தது.

மாணவர்களே, சரிவிகித உணவோடு போதுமான உடற்பயிற்சி, ஓய்வு, உறக்கம் ஆகியவற்றை முறையாகப் பின்பற்றினால் நமது உடலிலுள்ள கொழுப்புகள் குறைந்து நாம் சராசரி உடல் அமைப்பைப் பெற முடியும்.

**உயர்நிலைச் சிந்தனைத் திறன்**



ஏன் நாம் உடல் எடையைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்?



(3.5.1) (3.5.2) (4.5.1) (4.5.2) (5.2.3) (5.3.3)

- மாணவர்கள் தங்களது உயரத்தையும் எடையையும் கணக்கிடப் பணிக்கவும்.
- உடல் நிறைக் குறியீடு (BMI) கணக்கிடும் முறையை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.
- மாணவர்கள் தங்களது உடல் அமைப்பு விவரங்களை உடல்நிறை குறியீட்டு அட்டவணையுடன் ஒப்பிட்டு மதிப்பீடு செய்ய உதவும்.



## உடல் ஆற்றலை அளவிடுவோம்

உடல் ஆற்றல் மதிப்பீட்டுச் சோதனை (SEGAK) வாரம் ஆரம்பமானது. மாணவர்கள் தங்களது உடல் ஆற்றலைத் தெரிந்து கொள்ள ஆர்வத்துடன் அதில் பங்கு கொண்டனர். இச்சோதனை ஒவ்வொரு வருடமும் மார்ச் மற்றும் ஆகஸ்டு மாதத்தில் நடத்தப்படும். வாருங்கள், நாமும் இச்சோதனையில் பங்கேற்று நமது உடல் ஆற்றலைத் தெரிந்து கொள்வோம்.

உடல் ஆற்றல் மதிப்பீட்டு அட்டவணை

### 10 வயது (ஆண் & பெண்)

சோதனை / மதிப்பெண்		5	4	3	2	1
1. ஏறி இறங்குதல் (உயிர்வளி கொள்திறன்)	ஆண்	< 79	80-101	102-125	126-148	> 149
	பெண்	< 84	85-108	109-133	134-158	> 159
2. கைகளை ஊன்றி எழுதல் (தசைநார் உறுதி)	ஆண்	> 15	13-14	9-12	7-8	< 6
	பெண்	> 21	17-20	13-16	9-12	< 8
3. முழங்காலை மடக்கி எழுதல் (தசைநார் வலிமை)	ஆண்	> 18	15-17	11-14	8-10	< 7
	பெண்	> 18	15-17	11-14	8-10	< 7
4. கைகளை முன்னோக்கிச் செலுத்துதல் (நெகிழ்வுத் தன்மை)	ஆண்	> 37	32-36	25-31	19-24	< 18
	பெண்	> 35	30-34	24-29	18-23	< 17

### 11 வயது (ஆண் & பெண்)

சோதனை / மதிப்பெண்		5	4	3	2	1
1. ஏறி இறங்குதல் (உயிர்வளி கொள்திறன்)	ஆண்	< 78	79-101	102-124	125-147	> 148
	பெண்	< 86	87-111	112-136	137-161	> 162
2. கைகளை ஊன்றி எழுதல் (தசைநார் உறுதி)	ஆண்	> 16	13-15	9-12	7-8	< 6
	பெண்	> 21	17-20	13-16	9-12	< 8
3. முழங்காலை மடக்கி எழுதல் (தசைநார் வலிமை)	ஆண்	> 19	16-18	12-15	8-11	< 7
	பெண்	> 18	15-17	11-14	8-10	< 7
4. கைகளை முன்னோக்கிச் செலுத்துதல் (நெகிழ்வுத் தன்மை)	ஆண்	> 39	32-38	25-31	18-24	< 17
	பெண்	> 36	31-35	25-30	19-24	< 18

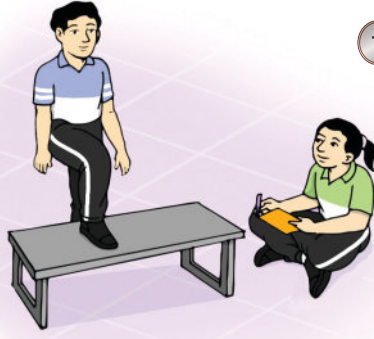
### நான்கு சோதனைகளுக்கான மொத்த மதிப்பீடு

எண்	மொத்தப் புள்ளிகள்	தரம்	சாதனை	குறிப்பு
1	18-20	A	5 நட்சத்திரம்	மிக நன்று
2	15-17	B	4 நட்சத்திரம்	நன்று
3	12-14	C	3 நட்சத்திரம்	மிதம்
4	8-11	D	இல்லை	பயிற்சி குறைவு
5	4-7	E	இல்லை	பயிற்சி மிகக் குறைவு

(மூலம் : SEGAK வழிகாட்டிப் புத்தகம், மலேசியக் கல்வி அமைச்சு)







1

### ஏறி இறங்குதல்

3 நிமிடங்கள் ஏறி இறங்கிய பின், ஒரு நிமிடம் நாடித்துடிப்பைக் கணக்கிடவும்.

அடைவுநிலை (நாடித்துடிப்பு)	மதிப்பெண்	உடற்பயிற்சி பரிந்துரைகள்
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• மெதுவூட்டம்</li> <li>• மிதிச்சவாரி</li> <li>• நீச்சல்</li> </ul>
* அட்டவணையைப் பார்க்கவும்.		



2

### கைகளை ஊன்றி எழுதல்

ஒரு நிமிடத்தில் எத்தனை தடவை கையை ஊன்றி எழு முடிகிறது என்று கணிக்கிடவும்.

அடைவுநிலை (தடவை)	மதிப்பெண்	உடற்பயிற்சி பரிந்துரைகள்
* அட்டவணையைப் பார்க்கவும்.		

### முழங்காலை மடக்கி எழுதல்

ஒரு நிமிடத்தில் எத்தனை தடவை முழங்காலை மடக்கி எழு முடிகிறது என்று கணக்கிடவும்.

அடைவுநிலை (தடவை)	மதிப்பெண்	உடற்பயிற்சி பரிந்துரைகள்
* அட்டவணையைப் பார்க்கவும்.		

3

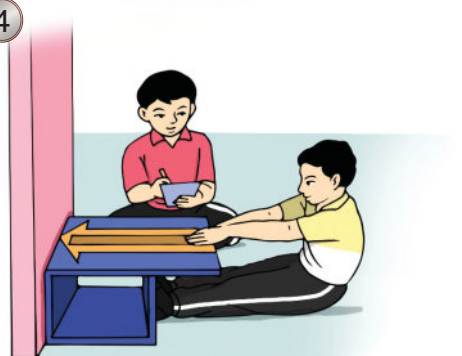


### கைகளை முன்னோக்கிச் செலுத்துதல்

மூன்று முயற்சிகளில் சிறந்த ஒன்றைக் குறித்துக் கொள்ளவும்.

அடைவுநிலை (cm)	மதிப்பெண்	உடற்பயிற்சி பரிந்துரைகள்
* அட்டவணையைப் பார்க்கவும்.		

4



(3.6.1) (3.6.2) (3.6.3) (4.6.1) (4.6.2) (5.1.1) (5.2.3)

- நான்கு சோதனைகளையும் வரிசைப்படி ஒரே சமயத்தில் நடத்த வேண்டும்.
- மாணவர்களின் அடைவுநிலை ஒருவருக்கொருவர் வேறுபட்டிருக்கும் என்பதை உணர்த்தவும்.
- Surat Pekeliling Ikhtisas Bil.4/2008 என்ற சுற்றறிக்கை வழி, உடல் ஆற்றல் மதிப்பீட்டுச் சோதனை தொடர்பான முழுமையான விபரங்களைப் பெறவும்.



1 சுறுசுறுப்பின் கூறுகளை மேம்படுத்த உதவும் பயிற்சிகளைப் பரிந்துரை செய்க.

உயிர்வளி கொள்திறன்

அ)

ஆ)

தசைநார் உறுதி /  
தசைநார் வலிமை

அ)

ஆ)

நெகிழ்வுத் தன்மை

அ)

ஆ)

2 சைரா பானுவின் உயரம் 150 cm எடை 45 kg ஆகும். அவளின் உடல்நிறைக் குறியீடு (BMI) என்ன?

3 உடல் ஆற்றல் மதிப்பீட்டுச் சோதனையில் இன்பசேகரன் பெற்ற மதிப்பெண்களைக் கவனி.

சோதனை	ஏறி இறங்குதல்	கைகளை ஊன்றி எழுதல்	முழங்காலை மடக்கி எழுதல்	கைகளை முன்னோக்கிச் செலுத்துதல்
மதிப்பெண்	3	2	3	2

அ) இன்பசேகரன் பெற்ற அடைவு நிலைத் தொடர்பாக உனது கருத்தை வாய்மொழியாகக் கூறுக.

ஆ) அவன் தன் உடல் ஆற்றலை மேம்படுத்திக் கொள்ள, நீ கூறும் ஆலோசனைகளை எழுதுக.



i) \_\_\_\_\_  
ii) \_\_\_\_\_  
iii) \_\_\_\_\_

4 வாய்மொழியாகக் கலந்துரையாடுக.

அ) உடல் பருமன் ஏன் ஏற்படுகிறது? அதை எப்படித் தவிர்க்க முடியும்?

ஆ) சுறுசுறுப்பின் கூறுகள் எவ்வாறு ஒரு சிறந்த விளையாட்டாளரை உருவாக்கத் துணை புரிகின்றன?



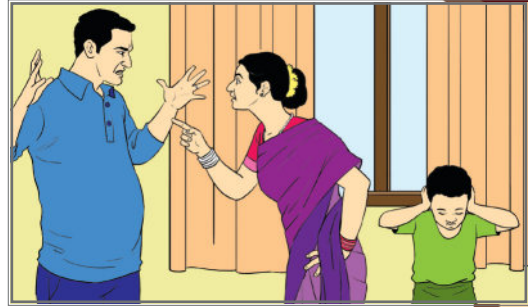
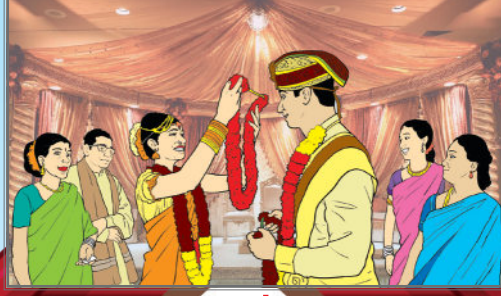


தொகுப்பு  
13

சுகாதாரம், இனப்பெருக்கம்,  
சமூகக் கல்வி



கீழ்க்காணும் சூழலின் அடிப்படையில் கலந்துரையாடுக.





## ▶ மனித இனப்பெருக்கம்

எல்லா உயிரினங்களும் இனப்பெருக்கம் செய்யப்படுகின்றன. இஃது உயிரினங்கள் அழியாமல் காப்பதற்கு வழிவகுக்கும். அமுதன் இனப்பெருக்கம் தொடர்பாகத் தெரிந்து கொள்ள விரும்பினான். அவனது பெற்றோர் அவனுக்குப் புரியும்படி விளக்கினர்.



1 அப்பா, மனித இனப்பெருக்கம் எப்படி ஏற்படுகிறது?

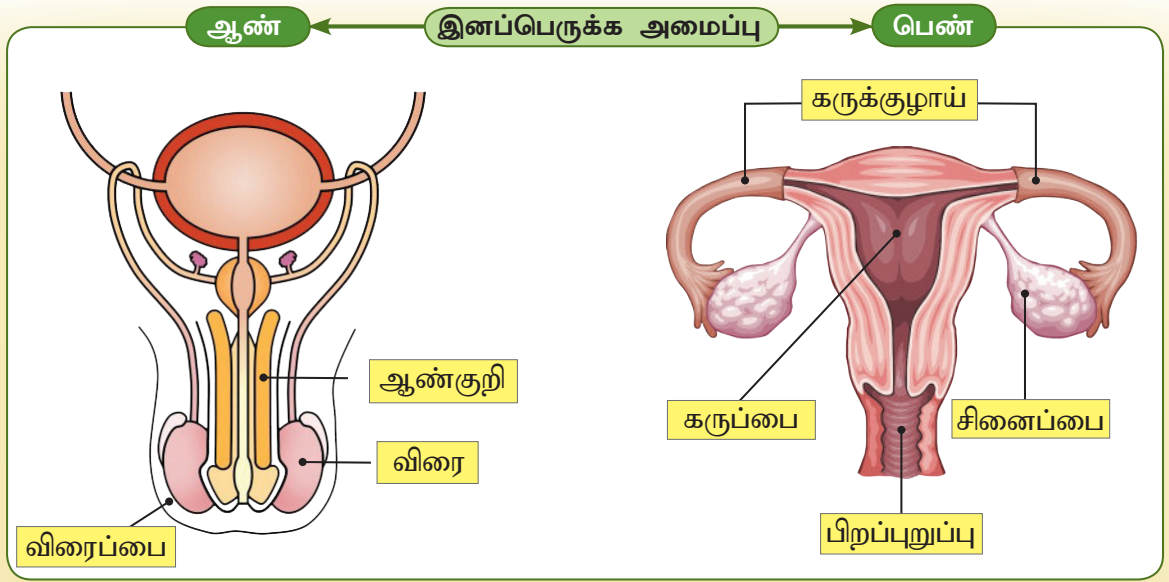
2 மனித இனப்பெருக்கம் கருத்தரித்தல் மூலம் ஏற்படுகிறது. அதை விளக்குவதற்கு முன் இதைப் பார். மனித இனப்பெருக்க உறுப்புகளின் அமைப்பும், செயல்பாடுகளும் வேறுபட்டவை.

3 ஆண்களுக்கு விரை உள்ளது. இதில் உற்பத்தியாகும் விந்து, ஆண்குறியின் வழி பெண் பிறப்புறுப்புகளுக்குள் செலுத்தப்படுகிறது.

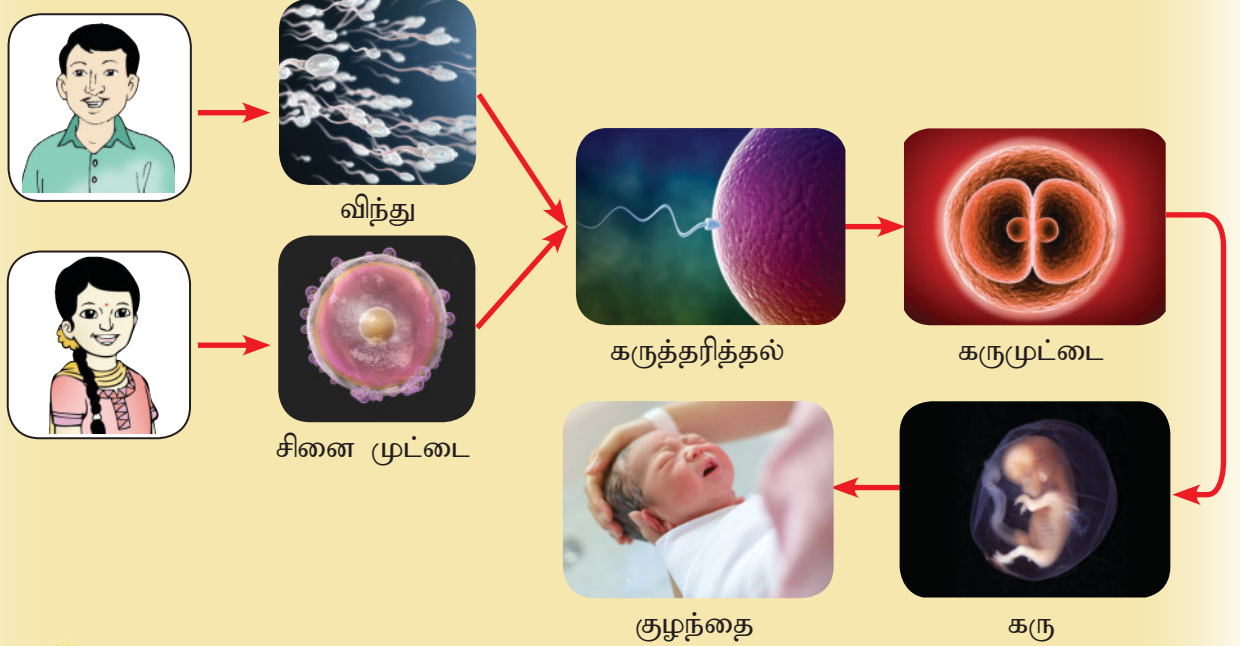
4 பெண்களுக்குச் சினைப்பை உள்ளது. இதில் ஒவ்வொரு மாதமும் சினை முட்டை உற்பத்தி ஆகும். விந்துவும், சினை முட்டையும் இணைந்து கருத்தரிக்கிறது.

6 தாயின் கருப்பையில் சுமார் 10 மாதங்கள் வளரும் கரு, முழு வளர்ச்சி அடைந்து குழந்தையாகப் பிறக்கிறது.

5 விந்துவுடன் இணைந்து சினை முட்டை கருவுற்று கரு முட்டையாகிறது. இது கருக்குழாய் வழியாக நகர்ந்து கருப்பையை அடைகிறது. அங்கே கருமுட்டை வளர்ந்து கருவாகிறது.



### கருத்தரித்தலும், அதன் பரிணாம வளர்ச்சியும்



### தெரிந்து கொள்க

ஆரோக்கியமான ஆண்களுக்கு 100 முதல் 600 மில்லியன் உயிரணுக்கள் இருக்கும். அவற்றில் ஒன்று மட்டுமே சினை முட்டையுடன் இணைந்து கருத்தரிக்கிறது.



என்னை நுணுகுக



(1.1.1) (1.1.2)

- ஆண் பெண் இனப்பெருக்க உறுப்புகள் வெவ்வேறானவை என்பதை விளக்கவும்.
- இனப்பெருக்க உறுப்புகளின் பெயர்களையும், அதன் செயல்பாடுகளையும் விளக்கவும்.

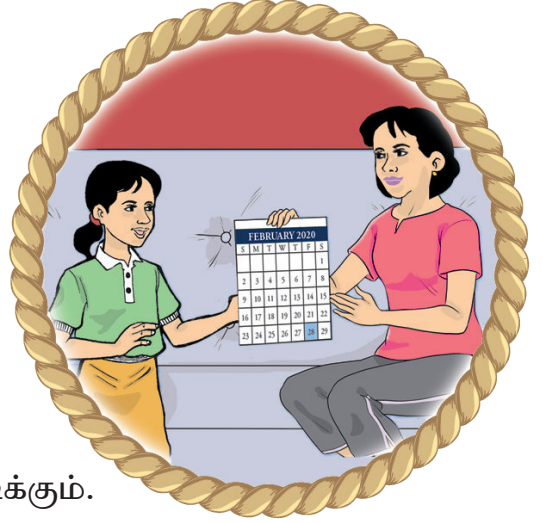


## மாதவிடாய் சுழற்சி

கீழ்க்காணும் உரையாடலைப் பாகமேற்று நடி.

மாதவி : அம்மா, மாதவிடாய் என்றால் என்ன?

அம்மா : இது பருவமடைந்த பெண்களுக்கு ஏற்படும் இயல்பான நிகழ்வாகும். பெண்களின் கருத்தரிக்காத சினை முட்டை உதிர்ந்து இரத்தத்தின் வழி வெளியேறுவதைத்தான் மாதவிடாய் என்கிறோம். இந்த இரத்தப் போக்கு மூன்று முதல் ஏழு நாட்கள் வரை நீடிக்கும்.



மாதவி : மாதவிடாய் எப்போது வரும்?

அம்மா : பொதுவாக 21 நாட்களிலிருந்து 35 நாட்களுக்கு ஒருமுறை வரும். இதை மாதவிடாய் சுழற்சி என்போம். இஃது ஒருவருக்கொருவர் மாறுபடும்.

மாதவி : அப்படி என்றால் நமது மாதவிடாய் சுழற்சியைத் தெரிந்து கொள்வது எப்படி அம்மா?

அம்மா : சுலபம்தான் மாதவி, முதலில் இந்த மாதம் மாதவிடாய் தொடங்கிய தேதியை நாள் காட்டியில் குறித்துக்கொள். பிறகு அடுத்த மாதம் மாதவிடாய் தொடங்கும் தேதியையும் குறித்துக் கொள். அதன் பிறகு, இந்த மாதவிடாய் முதல் தேதிக்கும் அடுத்த மாதவிடாய் முதல் தேதிக்கும் இடைப்பட்ட நாட்களைக் கணக்கிடு. இதுபோன்று மூன்று மாதங்கள் தொடர்ந்து செய்து அதன் சராசரியைக் கண்டுபிடி. அதுதான் உனது சராசரி மாதவிடாய் சுழற்சி நாட்கள். மாதவிடாய் சுழற்சி நாட்களை ஒவ்வொரு பெண்ணும் தெரிந்து கொள்வது அவசியம்.

மாதவி : ஏன் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் அம்மா?

அம்மா : அப்பொழுதுதான் மாதவிடாய் சுழற்சி முறையாக நடைபெறுகிறதா என்று தெரியும். 21 நாட்களுக்குக் குறைவாகவோ 35 நாட்களுக்கு அதிகமாகவோ இருந்தால் உடனே மருத்துவரைச் சந்தித்து ஆலோசனைகள் பெற வேண்டும்.

மாதவி : நன்றி அம்மா. உங்களது ஆலோசனைப்படியே நான் நடந்து கொள்கிறேன்.

## உதாரணம் 1

மாதவிடாய் சுழற்சி நாள்களைக் கணக்கிடுதல்.

முதல் மாதவிடாய் தொடக்கம்

Sun ஞாயிறு	Mon திங்கள்	Tue செவ்வாய்	Wed புதன்	Thu வியாழன்	Fri வெள்ளி	Sat சனி
29	30	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	26
27	28	29	30	31	1	2

இரத்தப் போக்கு  
மாதவிடாய்  
சுழற்சி நாள்கள்

அடுத்த மாதவிடாய் தொடக்கம்

மாதவிடாய் இறுதி நாள்

முதல் மாதவிடாய் 2ஆம் தேதி தொடங்குகிறது. அடுத்த மாதவிடாய் 30ஆம் தேதி தொடங்குகிறது. முதல் மாதவிடாய் தொடங்கிய 2ஆம் தேதியிலிருந்து மாதவிடாய் இறுதி நாளான 29ஆம் தேதிவரை கணக்கிட்டால் 28 நாள்கள் வரும். இதுதான் இந்த மாதத்தின் மாதவிடாய் சுழற்சி நாள்கள் ஆகும்.

## உதாரணம் 2

சராசரி மாதவிடாய் சுழற்சியைக் கணக்கிடுதல்.

Januari  
ஜனவரி

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	26	27	28	29	30	31	

Februari  
பிப்ரவரி

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	26	27	28				

Mac  
மார்ச்

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	26	27	28	29	30	31	

இரத்தப் போக்கு

மாதவிடாய் சுழற்சி நாள்கள்  
ஜனவரி : 28  
பிப்ரவரி : 29  
மார்ச் : 28

சராசரி மாதவிடாய் சுழற்சி  
=  $28 + 29 + 28$   
=  $\frac{85}{3}$   
= 28.33 @ 28 நாள்கள்



என்னை நுணுகுக



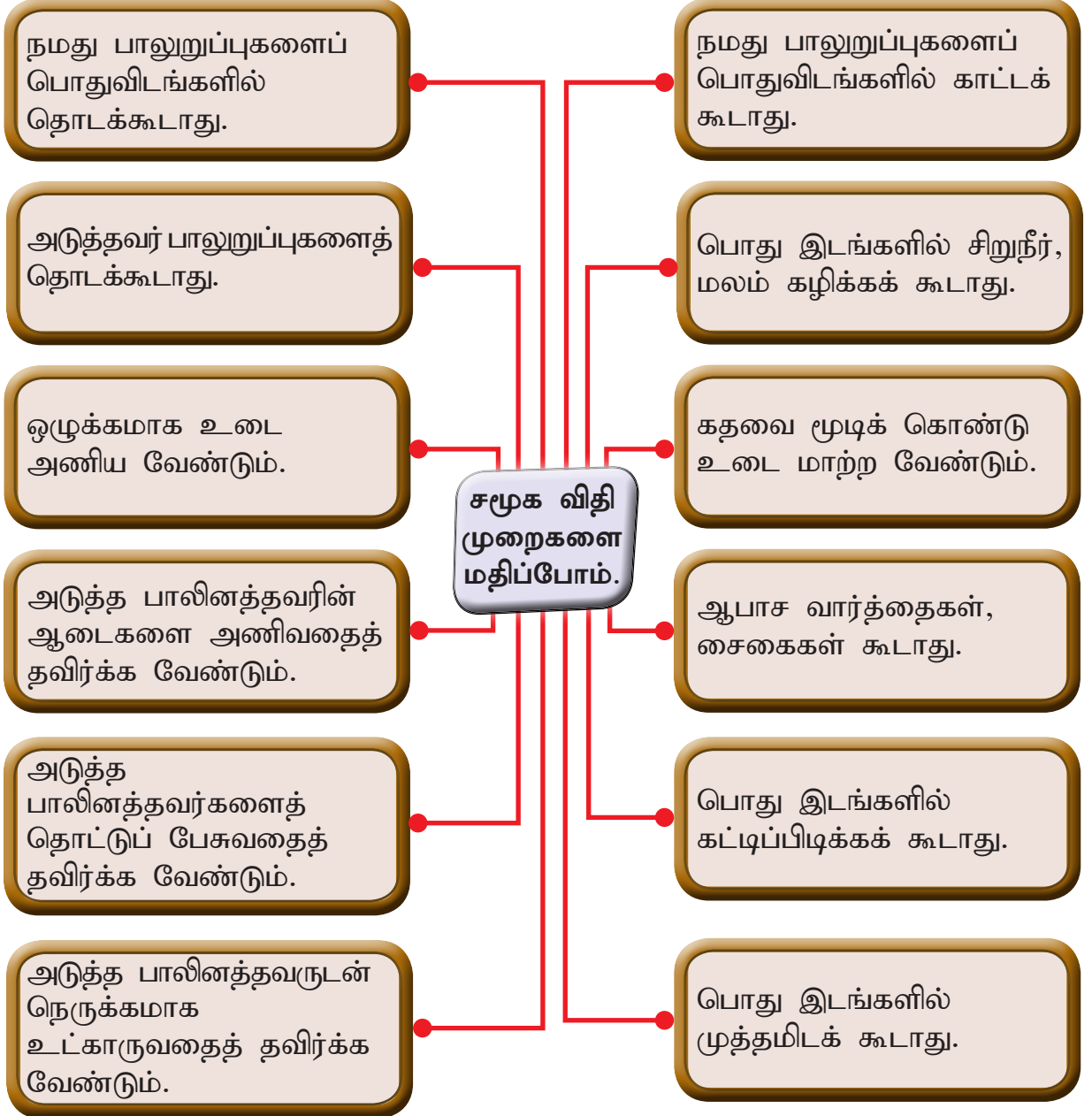
(1.1.3) (1.1.4)

- மாதவிடாய் தொடர்பான விபரங்களைத் திரட்டி மாணவர்களிடம் பகிர்ந்து கொள்ளவும்.
- ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய் சுழற்சியை மருத்துவரிடம் பரிசோதிக்க வேண்டும் என்று வலியுறுத்தவும்.



## சமூக விதிமுறைகளை மதித்து நடப்போம்

சமுதாயத்தில் நாம் ஓர் அங்கம். நாம் சமூக விதிமுறைகளுக்குக் கட்டுப்பட்டு நடப்பதினால் நமது சுய மாண்பையும் குடும்பத்தின் மரியாதையையும் காப்பாற்றிக் கொள்ள முடியும்.

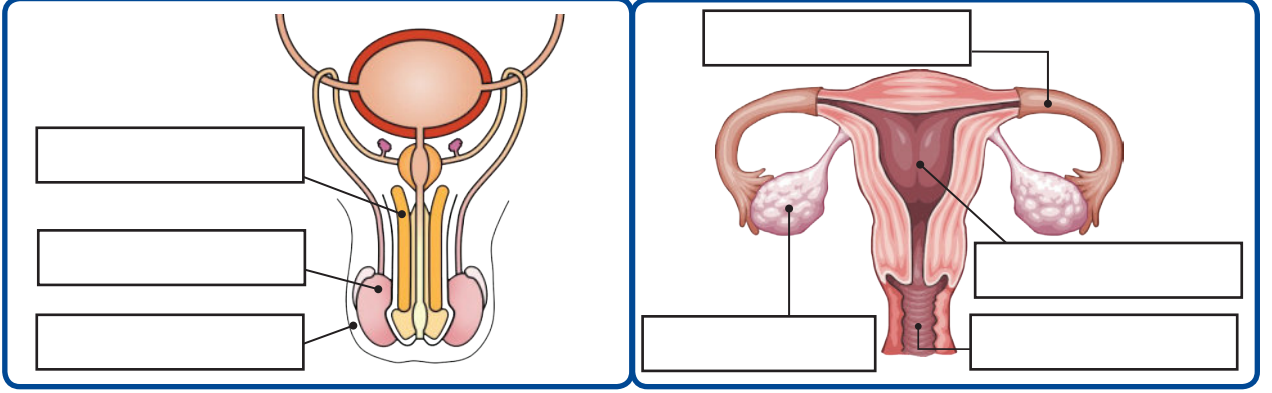


(1.2.1) (1.2.2) (1.2.3)

- ஏன் சுயமரியாதை மிக முக்கியம் என்பதை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.
- மாணவர்கள் சமூக விதிமுறைகளுக்கு மதிப்பளிக்கும்படி வலியுறுத்தவும்.



1 இனப்பெருக்க உறுப்புகளைப் பெயரிடுவோம்.



2 கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள நாள்காட்டி தேவகியின் மாதவிடாய் சுழற்சியைக் காட்டுகிறது. எத்தனை நாள் கணக்கிடுக.

Sun ஞாயிறு	Mon திங்கள்	Tue செவ்வாய்	Wed புதன்	Thu வியாழன்	Fri வெள்ளி	Sat சனி
			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
26	27	28	29	30	31	

ஜூலை

Sun ஞாயிறு	Mon திங்கள்	Tue செவ்வாய்	Wed புதன்	Thu வியாழன்	Fri வெள்ளி	Sat சனி
30	31					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	26	27	28	29

ஆகஸ்ட்

தேவகியின் மாதவிடாய் சுழற்சி : \_\_\_\_\_ நாள்.

3 மாதவிடாய் காலம் மூன்று மாதங்களாக தனது மாதவிடாய் சுழற்சி நாட்களைக் குறித்து வைத்துள்ளாள். அவளின் சராசரி மாதவிடாய் சுழற்சியைக் கணக்கிடுக.

ஜனவரி : 27 நாள்  
பிப்ரவரி : 28 நாள்  
மார்ச் : 30 நாள்

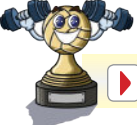
சராசரி மாதவிடாய் சுழற்சி

4 சமூக விதி முறைகளை மதித்து நடப்பதனால் மட்டுமே நமது சுயமரியாதையைக் காப்பாற்ற முடியும்.



தலைப்பையொட்டி குழுவில் விவாதித்து வகுப்பின் முன் கூறு.





## ▶ நுகர்வுப் பொருள்களின் தவறான பயன்பாடு

சந்தையில் பலவிதமான நுகர்வுப் பொருள்கள் (Bahanihalan) உள்ளன. இதில் உடல் நலத்தைப் பாதிக்கும் கொடிய இரசாயனக் கலவைகள் கலக்கப்பட்டுள்ளன. இந்தப் பொருள்களைத் தவறாகப் பயன்படுத்துவதால், நமது உடல் நலம் பெரிதும் பாதிக்கும். கீழ்க்காணும் படங்களைக் கவனி. இப்பொருள்களை நுகர்வதனால் ஏற்படும் விளைவுகளைக் கலந்துரையாடுக.

உயர்நிலைச்

சிந்தனைத் திறன்



உடல் நலத்தைப் பாதிக்கும் பொருள்களை நுகர மற்றவர்கள் விடுக்கும் அழைப்பை எவ்வாறு தவிர்க்கலாம்?

வளம்படுத்துதல்



உங்களுக்குத் தெரிந்த வேறு நுகர்வுப் பொருள்களைப் பட்டியலிடவும்.

எரிபொருள்  
(Petrol)



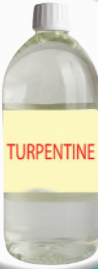
வண்ணத் தூவல்  
(Marker)



திரவ  
அழிப்பான்



போதை நுகர்வுப்  
பொருள்கள் வேண்டாம்



இரசாயன  
திரவம்



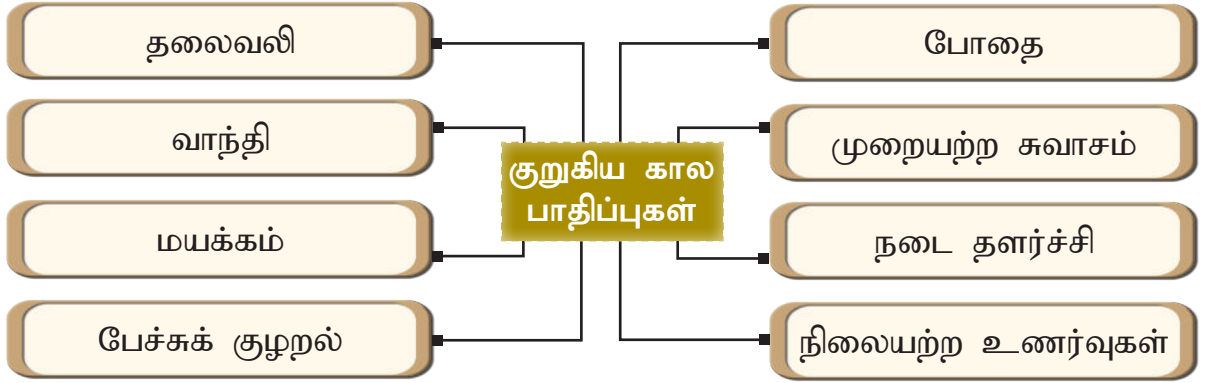
நகப் பூச்சு



காலணி பசை

வாசனைத் திரவம்  
(Perfume)

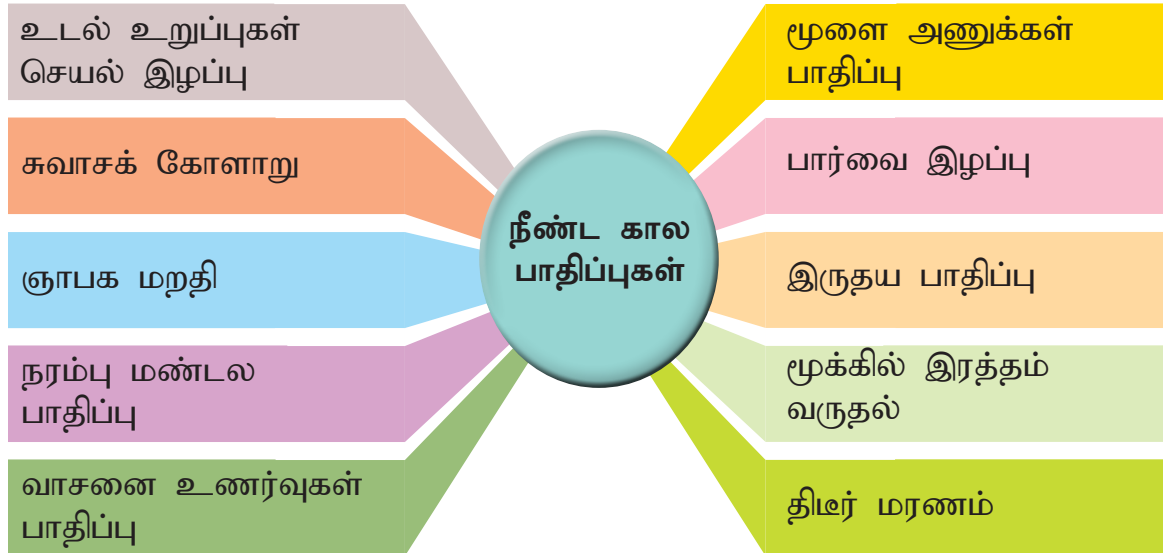
நுகர்வுப் பொருள்களின் தவறான பயன்பாட்டினால் ஏற்படும் விளைவுகள்.



மனவோட்டவரையில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் கருத்துகளைத் துணையாகக் கொண்டு, போதை நுகர்வுப் பொருள்களின் தவறான பயன்பாட்டினால் ஏற்படும் விளைவுகள் என்ற தலைப்பில் உரையாற்றவும்.



என்னை நுணுகுக



(2.1.1) (2.1.2)

- நுகர்வுப் பொருள்களைச் சேகரித்துக் கண்காட்சி நடத்தலாம்.
- நுகர்வுப் பொருள்களைத் தவறாகப் பயன்படுத்தக் கூடாது என்பதனை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.



## வருமுன் காப்போம்

நுகர்வுப் பொருள்களைத் தவறாகப் பயன்படுத்தினால் நமது வாழ்க்கை சீரழிந்துவிடும். இம்மாதிரியான பொருள்களைப் பயன்படுத்தும் தேவை ஏற்படும்போது மிகக் கவனமுடனும் பாதுகாப்புடனும் செயல்பட வேண்டும். இப்பொருள்களை யாராவது தவறாகப் பயன்படுத்தினாலோ உங்களுக்குக் கொடுத்தாலோ “வேண்டாம்” என்று உறுதியாக மறுக்கவும்.

## வளம்படுத்துதல்

- நுகர்வுப் பொருள் பழக்கத்திற்கு அடிமையாக நேரிடும் வேறு சூழல்களைக் கூறவும்.
- அச்சூழல்களில் எப்படி ‘வேண்டாம்’ என்று கூறுவீர்கள்?

### சூழல் 1

வகுப்பில் ஆசிரியர் இல்லாதபோது சாரா வண்ணத் தூவலை நுகர்ந்து பார்க்கிறாள். பிறகு அதை சாந்தியிடம் நீட்டுகிறாள். சாந்தி என்ன செய்ய வேண்டும்?

சாந்தி, இந்த வண்ணத்தூவலை முகர்ந்து பார். எவ்வளவு மணமாக இருக்கிறது!



‘வேண்டாம்’ சாரா. இந்தப் பழக்கத்திற்கு அடிமையானால் நமது உடல் நலம் பாதிக்கும்.

‘வேண்டாம்’ முத்து, பசையை நுகராதே. இஃது உன் முளையில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.



அப்படியா மோகன். இனி நான் இந்தத் தவற்றைச் செய்ய மாட்டேன்.

### சூழல் 2

விளையாட்டுப் பூங்காவில் முத்து காலணி பசையை நுகர்வதை அவனது நண்பன் மோகன் பார்த்து விட்டான். பசை நுகர்வதனால் ஏற்படும் விளைவுகளை விளக்கி அவன் முத்துவைத் தடுத்தான்.



(2.1.3) (2.1.4)

- அகப்பக்கத்தில் ‘effects of inhalants’ என்று தட்டச்சு செய்து நுகர்வுப் பொருளால் ஏற்படும் பாதிப்புகளின் விபரங்களைத் தேடவும்.
- நுகர்வுப் பொருள் பழக்கத்திற்கு அடிமையானவர்கள் அருகிலுள்ள அரசாங்க மருத்துவமனையில் தகுந்த ஆலோசனைகளையும் சிகிச்சையையும் பெற வலியுறுத்தவும்.



1 நுகர்வுப் பொருள்களை அடையாளங்கண்டு சொற்குவியலில் கண்டுப் பிடித்து எழுதுக.

1 \_\_\_\_\_  
2 \_\_\_\_\_  
3 \_\_\_\_\_  
4 \_\_\_\_\_  
5 \_\_\_\_\_  
6 \_\_\_\_\_

ப	ந	பெ	சா	ய	ம்	க்
ஆ	க	கே	வ	அ	க்	ப
சி	ப்	ப	ங்	ந்	இ	சை
வ	பூ	க்	பு	து	க்	க
பூ	ச்	சி	ம	ரு	ந்	து
ம	சு	த்	ட	ண்	கே	ற
பெ	ட்	ரோ	ல்	டை	வ	பு



2 நுகர்வுப் பொருள் பழக்கத்தினால் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகளைப் பட்டியலிடுக.

குறுகிய கால விளைவுகள்  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

நீண்ட கால விளைவுகள்  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3 நுகர்வுப் பொருள்களைச் சேகரித்து உனது வகுப்பில் கண்காட்சி ஒன்றை ஏற்பாடு செய்யவும். நுகர்வுப் பொருள் பழக்கத்தினால் ஏற்படும் விளைவுகள் தொடர்பில் கையேடும், விளக்க அட்டைகளும் உருவாக்கி பார்வையாளர்களுக்குக் கொடுக்கவும்.





## ▶ கலங்காதே மனமே!

முரண்பாடான சூழ்நிலை ஒருவருக்கு மனக் குழப்பத்தை ஏற்படுத்தும். நீண்டகால மனக்குழப்பம் மன அழுத்தத்திற்கு வித்திடும். மன அழுத்தம் ஒருவரது உணர்வு நிலையைப் பாதிக்கும். கீழே, செல்வி தன் தோழிக்கு அனுப்பிய மின் அஞ்சலைப் படி. அவளுக்கு நீ கூறும் ஆலோசனை என்ன?

## வளப்படுத்துதல்

குடும்ப உறுப்பினர்களிடையே மனக்குழப்பம், மன அழுத்தம் ஏற்படக்கூடிய வேறு சூழல்களைக் கூறுக.

SPGmail
Find messages, documents, photos or people

Compose

← Back ↶ ↷ →

🗳️ Archive 📁 Move 🗑️ Delete 🛡️ Spam ⋮

Inbox 593

SPGmail/Inbox ★

Unread  
Starred  
Drafts 17  
Sent  
Archive  
Spam  
Deleted Items  
^ Less

👤 Selvi <selvikumar@spgmail.com>  
To: kavyakannan@spgmail.com

📧 🕒 Wed, 19 Feb 2020 at 4:47pm

வணக்கம் காவியா. உன் மின்னஞ்சலையும் நீ குடும்பத்தோடு சுற்றுப் பயணம் மேற்கொண்ட படங்களையும் பார்த்தேன். மகிழ்ச்சி.

உனக்குத்தான் தெரியுமே! எனது அம்மாவும் அப்பாவும் வியாபாரம் செய்கிறார்கள். வாரத்தில் ஏழு நாள்களும் வேலை. இரவில் தான் வீடு திரும்புவார்கள். என்னையும் என் தங்கையையும் வீட்டுப் பணிப்பெண் பார்த்துக் கொள்கிறார்.

எனக்கும் என் தங்கைக்கும் எப்பொழுதுமே சண்டைதான். சில சமயங்களில் அவள் அடம் பிடிக்கும்போது, அவளை என்னால் சமாளிக்க முடிவதில்லை. இதனால் எனது பெற்றோர் என்னைத் திட்டுகிறார்கள். நான் எனது தேர்வுக்குத் தயார் செய்வதா அல்லது என் தங்கையைப் பார்த்துக் கொள்வதா என்று ஒரே குழப்பமாக இருக்கிறது காவியா.

என் பெற்றோர்கள் எங்களுடன் செலவழிக்கும் நேரம் மிகக் குறைவு. சில சமயங்களில் நாங்கள் தூங்கிய பிறகுதான் அவர்கள் வீடு திரும்புகிறார்கள். அவர்களின் அன்புக்கும் அரவணைப்புக்கும் நாங்கள் ஏங்குகிறோம். நினைத்துப் பார் காவியா, எங்கள் பெற்றோர்கள் எங்கள் மீது அக்கறை காட்டி எங்களுக்காக நேரம் ஒதுக்கி, எங்களுடன் அதிக நேரம் செலவழித்தால் எவ்வளவு ஆனந்தமாக இருக்கும்!

நட்டபுடன்,  
செல்வி.

(3.1.1)

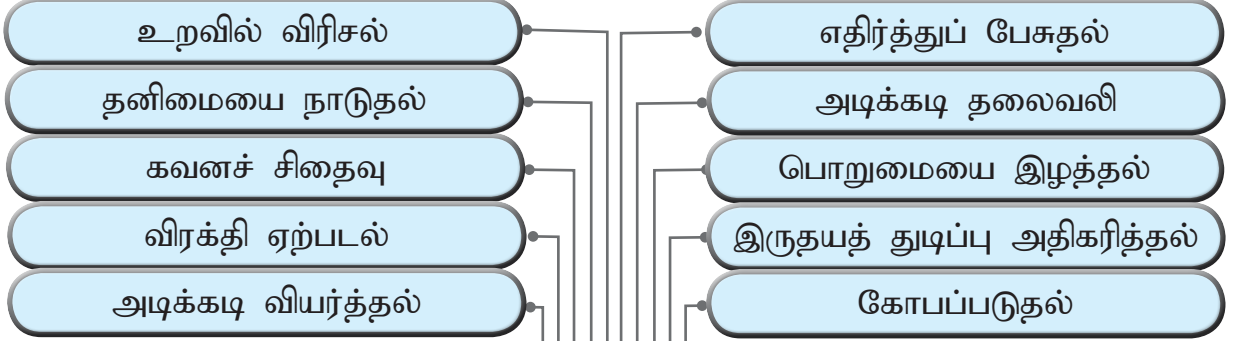
- மாணவர்கள் தங்களுக்கு ஏற்படும் மன குழப்பங்களுக்கான அறிகுறிகளை அடையாளம் காண வழிகாட்டவும்.

102  
KPM

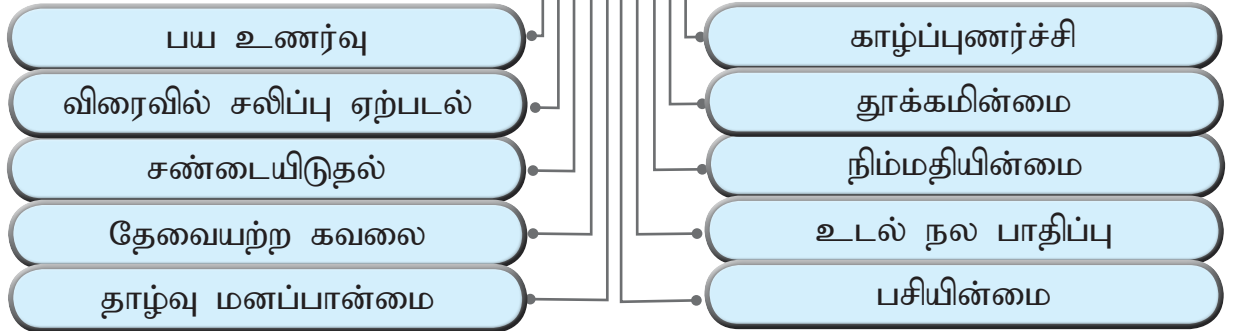


## ▶ கவலையை விடு கண்ணீரைத் துடை

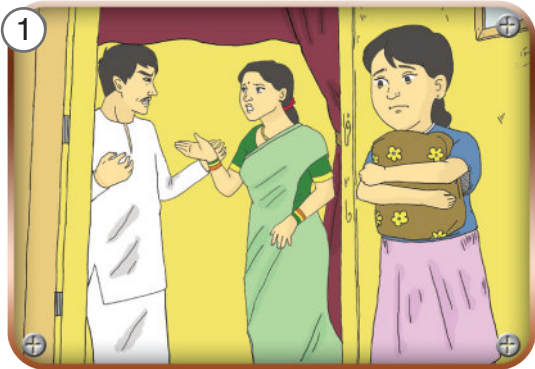
குடும்பத்தில் அடிக்கடி ஏற்படக்கூடிய குழப்பத்தினால் செல்வி மிகுந்த மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகிறாள். இச்சூழல்களை அவள் முறையாக நிர்வகிக்கத் தவறினால் பல விளைவுகள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.



குடும்பத்தில் மனக் குழப்பத்தாலும் மன அழுத்தத்தினாலும் ஏற்படும் விளைவுகள்



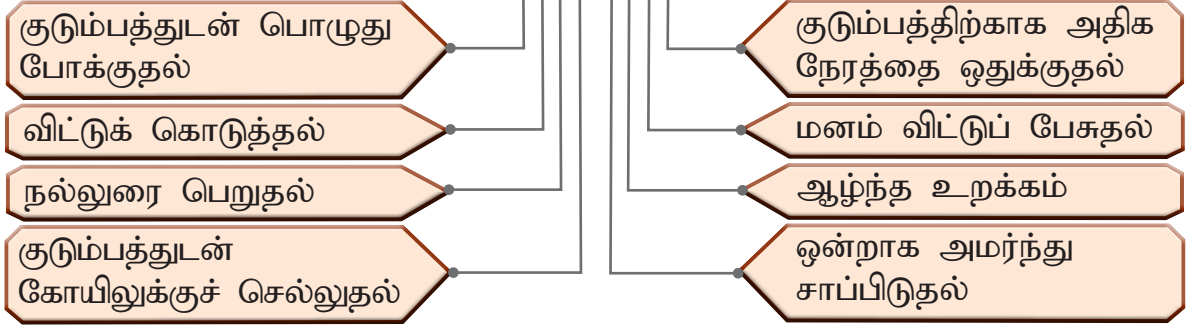
கீழ்க்காணும் சூழல்களில் ஏற்படும் மனக் குழப்பத்தையும் மன அழுத்தத்தையும் எப்படிக் கையாள்வது என்று கூறுக.



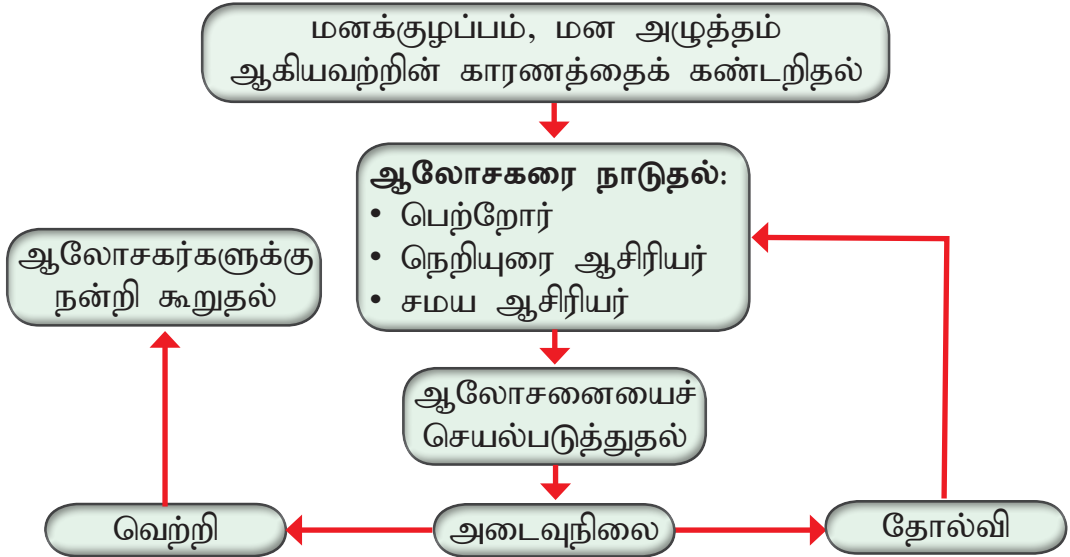




குடும்ப உறவுகளை வலுப்படுத்த மனக் குழப்பத்தையும் மன அழுத்தத்தையும் கையாளும் வழிகள்



மனக் குழப்பத்தையும் மன அழுத்தத்தையும் எதிர்கொள்ளும் மனவோட்டவரை



தொரிந்து கொள்க

உற்றநோய் நீக்கி உறாஅமை முற்காக்கும் பெற்றியார்ப் பேணிக் கொளல் (குறள்-442)

விளக்கம்:

வந்துள்ள துன்பத்தைப் போக்கி மேலும் துன்பம் நேராமல் பாதுகாக்கவல்ல பெரியோர்களைத் துணையாகக் கொள்ள வேண்டும்.



(3.1.2) (3.1.3)

- மாணவர்களுக்கு ஏற்படும் மன குழப்பத்திற்கு உடனடியாகத் தீர்வு காண வேண்டும் என்று வலியுறுத்தவும்.
- மன அழுத்தம் ஏற்படுவதற்கான சூழல்களையும் அதற்கான தீர்வையும் மாணவர்கள் கூறத் தூண்டவும்.





1 எது மனக்குழப்பம், எது மன அழுத்தம் என்று வகைப்படுத்துக.

குடும்ப உறுப்பினர்களிடையே ஏற்படும் கருத்து வேற்றுமை.

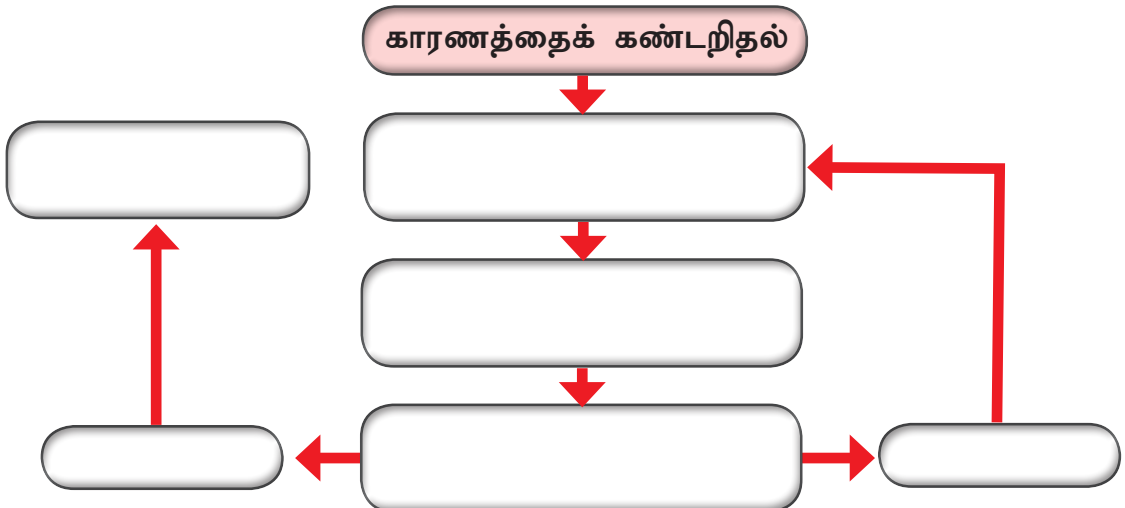
மனதாலும் உடலாலும் ஏற்படும் பாதிப்புகள்.

2 மனக்குழப்பம், மன அழுத்தத்தினால் ஏற்படும் விளைவுகளைக் குழு முறையில் (one-two-group) கலந்துரையாடி வகுப்பில் படைக்கவும்.

வழிமுறைகள்

- ஆசிரியர் மாணவர்களுக்குக் கேள்வியை வழங்குதல்.
- கொடுக்கப்பட்ட நேரத்திற்குள் தனியாள் முறையில் விடைகளை எழுதுதல்.
- பிறகு இணையராகக் கலந்துரையாடி விடைகளைச் சரிபார்த்தல்.
- இறுதியாக, மாணவர்கள் எழுதிய விடைகளைக் குழுவில் கலந்துரையாடுதல்.
- கலந்துரையாடிய விடைகளைக் குழுநிகராளி வகுப்பில் படைத்தல்.

3 மனக்குழப்பம், மன அழுத்தத்தைக் கையாளும் மனவோட்டவரையை நிறைவு செய்க.





## குடும்பவியல்

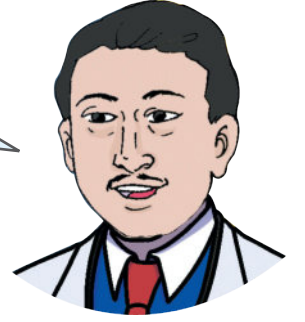
நலக்கல்வி வாரத்தின்போது கம்பர் தமிழ்ப்பள்ளியில் குடும்பவியல் தொடர்பான கலந்துரையாடல் நிகழ்வு ஏற்பாடு செய்யப்பட்டது. மாணவர் நலக்கல்வி ஆசிரியை திருமதி ரேவதி தலைமையில் சமூக நலனபிவிருத்தித் துறை அதிகாரிகள் டாக்டர் சிவா, டாக்டர் சலீமா மற்றும் நெறியுரை ஆசிரியர் திரு. மாதவன் ஆகியோர் கலந்துரையாடினர்.

1 டாக்டர் சிவா அவர்களே, குடும்ப வதை என்றால் என்ன? இது யாரால் ஏற்படுகிறது என்பதை எடுத்துக் காட்டுகளுடன் விளக்க முடியுமா?

2 குடும்ப வதைச் சம்பவங்கள் ஏற்படுவதற்கான சூழல்கள் என்ன? இதை ஏன் எதிர்கொள்ள வேண்டும் டாக்டர் சலீமா?

3 அப்படி எதிர்பாராத விதமாக குடும்ப வதைச் சம்பவங்கள் ஏற்படும் பொழுது அதை எப்படித் தவிர்ப்பது திரு. மாதவன்?

குடும்பத்தில் ஏற்படும் வதைச் சம்பவங்கள் பல. அடித்தல், உதைத்தல், உடலில் சுடுநீர் ஊற்றுதல், இரும்பு கம்பியால் குடு வைத்தல், சங்கிலியில் கட்டிப் போடுதல், அறையில் அடைத்து வைத்தல், பயமுறுத்துதல், ஒதுக்கி வைத்தல், ஆபாசமாகப் பேசுதல், உடல் அங்கங்களைத் தொடுதல், பாலியல் துன்புறுத்தல் போன்றவற்றால் ஒருவர் உடலாலோ, மனதாலோ, உணர்வாலோ பாதிப்படைய வாய்ப்புள்ளது. இதுபோன்ற செயல்கள் பெரும்பாலும் பெற்றோர்கள், பாதுகாப்பாளர்கள் மற்றும் உடன்பிறப்புகளால் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.



டாக்டர் சிவா



டாக்டர் சல்மா

குடும்ப வதைச் சம்பவங்கள் நாளுக்குநாள் அதிகரித்து வருகின்றன. பல சூழ்நிலைகளால் இவை ஏற்பட வாய்ப்பிருக்கிறது. குடும்ப உறுப்பினர்களிடம் இருக்கும் மதுப் பழக்கம், போதைப் பழக்கம், வறுமை, பொருளாதாரச் சிக்கல் அதனால் ஏற்படக்கூடிய மன அழுத்தம் போன்றவற்றால் குடும்ப வதைகள் ஏற்படுகின்றன. இதனால் குடும்பத்தில் ஒற்றுமை, நல்லிணக்கம் ஆகியவை சீர்க்குலைவதோடு மன அழுத்தம் மற்றும் விரக்தி போன்றவை ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது, ஆகவே, குடும்ப வதைச் சம்பவங்களை நம்பத்தகுந்த நபர்களிடம் கூறி, அவை தொடர்ந்து நடைபெறாமல் தவிர்ப்பது நல்லது.

குடும்ப வதைச் சம்பவங்கள் ஏற்படும்போது, பாதிக்கப்பட்டவர் துணிந்து அதை எதிர்கொள்ள வேண்டும். வேண்டாம்! அப்படிச் செய்யாதீர்கள், என்று தைரியமுடன் கூறப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். தெரிந்து கொள்ளுங்கள்! நாம் துணிந்து எதிர்க்காவிடில், குடும்ப வதையிலிருந்து மீள முடியாது. ஆகவே, மாணவர்களுக்கு நான் கூறும் ஆலோசனை என்னவென்றால், குடும்ப வதைச் சம்பவங்களை மூடி மறைக்காமல் மன உறுதியுடன், துணிந்து எதிர்கொள்ளுங்கள். குடும்ப வதைப் பாதிப்பிலிருந்து மீள்வதற்கு இஃது உங்களுக்கு நிச்சயமாக உதவும்.



திரு. மாதவன்



(4.1.1) (4.1.2)

- மாணவர்களை மேற்காணும் நடவடிக்கை போல் செய்ய உதவவும்.
- குடும்ப வதைத் தொடர்பாக மாணவர்களிடையே கருத்துப் பரிமாற்றம் செய்ய வலியுறுத்தவும்.



**தெரிந்து கொள்க**

குடும்பத்தில் ஏற்படும் வதைச் சம்பவங்கள் உடல், மனம், உணர்வு ரீதியான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும்.



## குடும்ப வன்முறையைத் தடுப்போம்

சூழலுக்கேற்ப சரியான வழிமுறையைக் கையாண்டால் குடும்பத்தில் ஏற்படும் வன்முறை அல்லது வதைச் சம்பவங்களைத் தடுக்க முடியும்.

இம்மாதிரியான சூழல்களை எவ்வாறு கையாளலாம்?



## தெரிந்து கொள்க

குடும்ப வதைச் சம்பவங்களைக் கீழ்க்கண்டவர்களிடம் தெரிவிக்கலாம். மேல் விபரங்களுக்கு [www.jkm.gov.my](http://www.jkm.gov.my) என்ற அகப்பக்கத்தை நாடவும்.



Talian kasih 15999

Teledera 1 800 88 3040

சமூகநல இலாகா அதிகாரி

அண்டை வீட்டுக்காரர்

நெறியுரை ஆசிரியர்

பெற்றோர்

காவல்துறை அதிகாரி

மருத்துவமனை / சுகாதார மையம்



(4.1.3)

- மாணவர்களுக்கு மேலும் இம்மாதிரியான சூழல்களைக் கொடுத்துத் தீர்க்கும் வழிமுறைகளைக் கையாள உதவவும்.

அனைத்துக் கேள்விகளுக்கும் பதிலளி.

1 உமக்குத் தெரிந்த குடும்ப வன்முறைச் சம்பவங்களைப் பட்டியலிடுக.

அ. \_\_\_\_\_

ஆ. \_\_\_\_\_

இ. \_\_\_\_\_

2 உன் தோழி வகுப்பறையில் மிகவும் அமைதியாகவும் தனிமையாகவும் இருக்கிறாள். அவளுக்கு ஏதோ பிரச்சனை என்று உணரும் நீ எவ்வாறு உதவுவாய்?



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3 இஃது என்ன சம்பவமாக இருக்கும்? இதை எப்படித் தடுக்கலாம்?



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## ▶ நட்புறவு

நட்பு என்பது இருவரிடையே அல்லது பலரிடையே ஏற்படும் ஓர் உறவாகும். இதற்கு வயது, மொழி, இனம் என எந்த எல்லைகளும் இல்லை. நண்பர்கள் தங்களின் தனிப்பட்ட விருப்பு வெறுப்புகளை மறந்து ஒருவரையொருவர் அனுசரித்துச் செல்வார்கள். கீழ்க்காணும் நட்புறவின் சிறப்பியல்புகளைக் கலந்துரையாடுங்கள்.



என்னை நுணுகுக

தி ட ப் ப டு த் து த ல்

நீ உன் நண்பனை எப்படித் தேர்ந்தெடுப்பாய்?



(5.1.1)

- மேற்காணும் நட்புறவின் சிறப்பியல்புகள் தவிர்த்து, வேறு சிறப்பியல்புகளைப் பட்டியலிட உதவவும்.
- மாணவர்களைச் சிறு குழுக்களாகப் பிரித்து, 'நல்ல நட்பு' எனும் தலைப்பில் உரையாற்ற உதவவும்.



## ▶ நட்புறவின் சரியான பண்புகள்

சக நண்பர்களுடன் மன வேற்றுமை ஏற்படுவது தவிர்க்க முடியாத ஒன்றாகும். அப்படி ஏற்படும்போது, மன வேற்றுமையைச் சமாளித்து, மீண்டும் நல்லுறவைப் பேணுவதே நட்பின் தன்மையாகும். கீழ்க்காணும் சூழல்களைக் கவனி. குழுவில் அமர்ந்து இந்த ஒவ்வொரு சூழலுக்கும் தீர்வைக் காண்க.



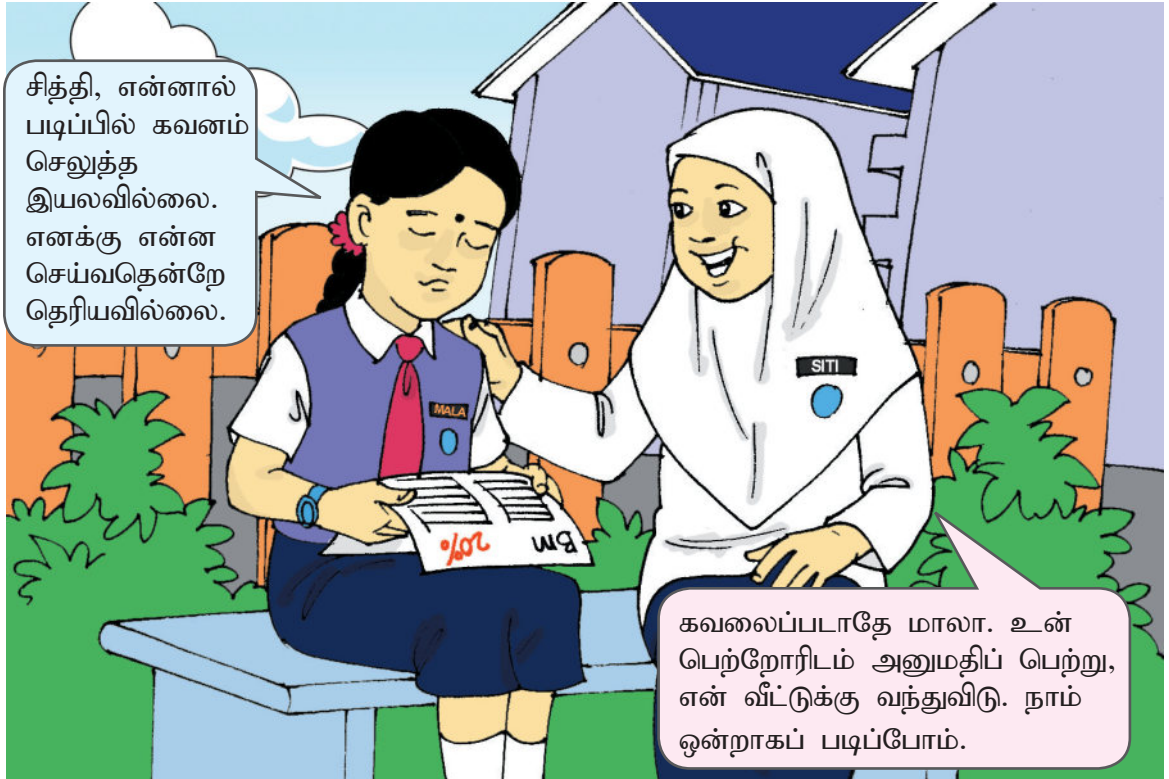
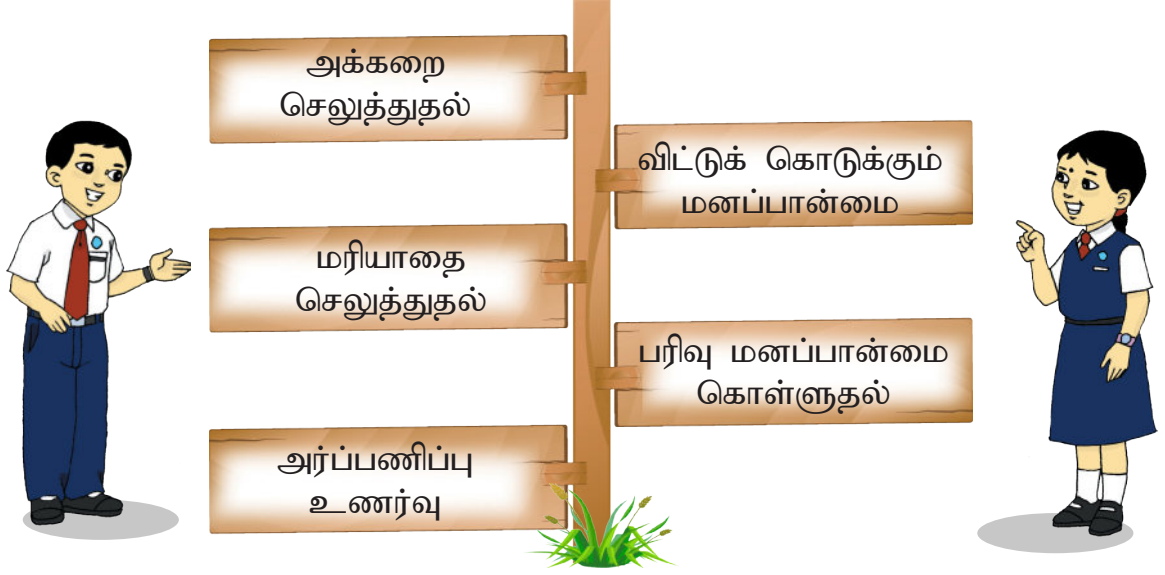
உன் நண்பன் கணிதப் பாடத்தில் பிரச்சனையை எதிர்நோக்குகிறான். அப்பாடத்தில் திறமைசாலியான நீ அவனுக்கு எப்படி உதவுவாய்?



உன் தோழி ஹாக்கி விளையாட்டில் சிறந்தவள். இருப்பினும் கல்வியில் பின்தங்கி விடுவாளோ என்ற மனக்குழப்பம் அவளுக்கு ஏற்பட்டு விட்டது. அவளுக்கு என்ன ஆலோசனை கூறுவாய்?



சரியான நல்லுறவுக்குக் கீழ்க்காணும் நற்பண்புகள் வித்திடும்.



(5.1.2) (5.1.3)

- மாணவர்கள் தங்கள் நண்பருடன் பழகிய இனிய நாள்களைப் பற்றி கூறப் பணிக்கவும்.
- தங்கள் நண்பருக்குப் பாராட்டு அட்டை செய்து கொடுக்க வழிகாட்டவும்.





அ) உன் நெருங்கிய நண்பனைப் பற்றி 3 சிறப்பு இயல்புகளை எழுதுக.

i.

ii.

iii.

ஆ) நல்ல நட்புக்கு வித்திடும் 3 நற்பண்புகளைப் பட்டியலிடுக.

i.

ii.

iii.

இ) 'நட்பு' பற்றி குறிப்பிடும் மூன்று திருக்குறள்களை எழுதுக.

i.

ii.

iii.








## நோய்

‘நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்’ என்பதற்கேற்ப நோயின்றி உடல் நலத்துடன் வாழ்வதனால் நாம் உண்மையான செல்வத்தைப் பெற்று விடுவோம். இருப்பினும், நோய் ஏற்படுவது இயற்கையே. ஆக நமக்கு ஏற்படக்கூடிய நோயைப் பற்றி அறிந்து கொண்டு அதற்கேற்ற சிகிச்சைப் பெற்றுக் கொள்வது சிறப்பு. கீழ்க்காணும் நோய்களைப் பற்றி அறிந்து கொள்வோம்.



## தெரிந்து கொள்சு

கோவிட் 19 எனப்படும் கொரோனா வைரஸ் தொற்று, 2019 இறுதியில் சீனாவின் வுஹான் (Wuhan) மாநிலத்தில் இருந்து பரவத் தொடங்கியது. இந்நோய் சுவாச உறுப்பைத் தாக்குகிறது. உலகளவில் அதிகமானோர் இந்நோய்க்குப் பலியாகியுள்ளனர். <http://covid-19.moh.gov.my> என்ற வளைதளத்தில் மேல் விபரங்கள் பெறலாம்.

நோய்	அறிகுறிகள்	தொற்று விதம்
 அம்மை	• காய்ச்சல், இருமல், சளி, தொண்டை வலி, கண்ணிலிருந்து நீர் வடிதல், வெயில் ஒவ்வாமை, தசை வலி	• இருமல் அல்லது தும்மல் • சுவாச திரவம் பரவிய விளையாட்டுப் பொருளைத் தொடுதல்.
 ருபேல்லா	• காய்ச்சல், தொண்டை வலி, சிவப்புக் கொப்பளங்கள்	• ருபேல்லா காய்ச்சல் உள்ளவர் மற்றவரைத் தொடுதல் • காற்றின் வழி
 சின்னம்மை	• காய்ச்சல், உடல் அசதி, உடலில் சிவப்புக் கொப்பளங்கள், உடல் அரிப்பு	• கொப்பளத் திரவம் தொடுதல் வழி
 தாளம்மை	• காய்ச்சல், தலைவலி, வாய் காய்ந்து போதல், உமிழ் நீர் சுரப்பிகளில் வீக்கம், சாப்பிடும் போது வாய் வலித்தல்	• இருமல் அல்லது தும்மல் வழி வைரஸ் பரவுதல்



(6.1.1)

- மேற்காணும் நோய்கள் யாவும் தொற்று நோய்கள் என்று வகைப்படுத்திக் கூறவும்.
- மாணவர்களுக்கு இதுபோன்ற நோய்கள் கண்டிருந்தால் அவர்களின் அனுபவத்தைக் கூறச் செய்யவும்.



## ▶ தொற்று நோய்களைத் தடுப்போம்

5 தாமரை மாணவர்கள் நோய்கள் பற்றிய தலைப்பில் ஆசிரியை சாந்தியுடன் கலந்துரையாடுகின்றனர்.

இந்நோய்கள் யாவும் தொற்று நோய்கள். இவற்றைத் தடுக்க நாம் முதலில் நோயின் ஆரம்ப நிலையைக் கண்டறிந்து பெற்றோரிடம் கூற வேண்டும். கண்டறியப்பட்ட பின்னர் வெளியில் செல்வதைக் குறைத்துத் தனிமைப்படுத்த வேண்டும். மருத்துவரிடம் சென்று போதிய சிகிச்சையைப் பெற வேண்டும். தேவைப்பட்டால் தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்ளலாம். போதிய மருத்துவம் அல்லது கவனிப்பு இல்லையென்றால் இந்நோய்கள் பேராபத்தைக் கொண்டு வரும்.



1  
மேற்காணும் நோய்கள் பற்றி அறிந்து கொண்டோம். அதை எப்படித் தடுப்பது ஐயை?



(6.1.2)

- மேற்காணும் தொற்று நோய்களைத் தவிர, வேறு நோய்களைக் கூறச் செய்யவும்.
- மேற்காணும் தொற்று நோய்கள் பற்றியத் திரட்டேடுகள் செய்ய வலியுறுத்தவும்.



1 கொடுக்கப்பட்டுள்ள அறிகுறிகளைக் கொண்டு நோயைக் கண்டறியவும்.

அ. மோகனுக்குத் திடீரென உடலில் சிவப்புக் கொப்பளங்கள் ஏற்பட்டன. தொடர்ந்து காய்ச்சல் ஏற்பட்டு, தொண்டை வலியும் ஏற்பட்டது. இஃது எந்த நோயின் அறிகுறி?

ஆ. பள்ளியிலிருந்து திரும்பிய தீபாவுக்குக் காய்ச்சல், இருமல், சளி ஏற்பட்டது. மேலும் அவள் கண்களிலிருந்து நீர் வடிய ஆரம்பித்து, தொண்டை வலியும் ஏற்பட்டது. வெயிலில் வரும்போதே அவளுக்குச் சற்று ஒவ்வாமை ஏற்பட்டு தசை வலியும் இருந்தது. இஃது எந்த நோயின் அறிகுறி?

2 நோய் ஏற்பட்டால் நீ செய்ய வேண்டிய தடுக்கும் வழிமுறைகளைக் கூறுக.

அ.  ஆ.  இ.

3 உங்களுக்குத் தெரிந்த வேறு தொற்று நோய்களைப் பட்டியலிடுக.



---

---

---

4 அருகிலுள்ள சுகாதார மையங்களுக்குச் சென்று தொற்று நோய்கள் தொடர்பான விளக்க அட்டைகளைச் சேகரித்து உங்கள் வகுப்பின் வாசிப்பு மூலையில் வைக்கவும்.

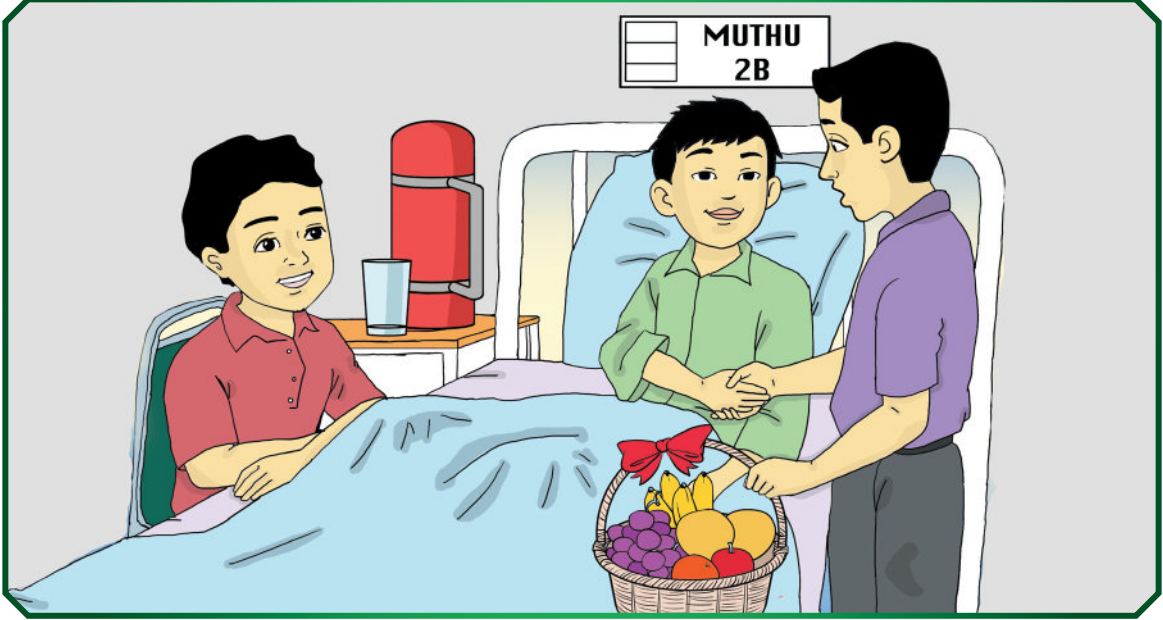




## பாதுகாப்பு

மாணவர்களின் பதின்ம வயதில் பலதரப்பட்ட நண்பர்களைச் சந்திக்க வாய்ப்புண்டு. நாம் தேர்ந்தெடுத்த சக நண்பர்கள் வயது, குடும்பப் பின்னணி, ஆர்வம் போன்றவற்றில் வேறுபட்டிருந்தாலும் அவர்கள் நல்ல பழக்கவழக்கங்களைக் கொண்டவர்களாக இருந்தால், அது நமது பாதுகாப்பை வலுப்படுத்தும்.

கீழ்க்காணும் படம் எதை வலியுறுத்துகிறது? உன் ஆசிரியருடன் கலந்துரையாடவும்.



இன்பத்திலும் துன்பத்திலும் பங்கு கொள்ளுதல்.

ஒற்றுமையுடன் ஒன்றாகச் சேர்ந்து வெற்றிப் பெற உதவுதல்.

சரியான நண்பனின் வழிகாட்டல்.

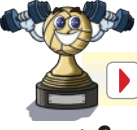
மகிழ்ச்சியான சூழலைக் குடும்பத்தினருடன் உருவாக்குதல்.

மக்களின் பார்வையில் நன்மதிப்பைப் பெற்று சிறந்து விளங்க உதவுதல்.



(7.1.1) (7.1.2)

- தங்கள் நண்பனிடம் உள்ள நல்ல குணங்களைப் பட்டியலிடச் செய்யவும்.
- நண்பனுக்காக ஒரு கவிதை எழுதி, வகுப்புமுன் படைக்க உதவும்.



## ▶ தீய வழிக்குச் செல்லும் நண்பனைத் தவிர்ப்போம்

‘தீயவை தீய பயத்தலால் தீயவை  
தீயினும் அஞ்சப் படும்’ (குறள் 202)

என்ற குறளுக்கு ஏற்ப தீய செயல்களைச் செய்வது தீயை விடக் கொடுமையானது என்று உணர்ந்திட வேண்டும். இதுபோன்ற தீயச் செயல்களில் ஈடுபடும் நண்பர்கள் திருந்தவில்லை என்றால் அவர்களைவிட்டு விலகியிருப்பதே நல்லது.

கீழ்க்காணும் சூழல்களைக் கவனி.

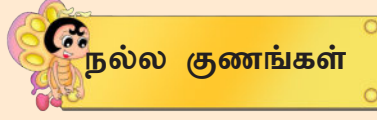


(7.1.3)

- தீய வழியில் செல்லும் நண்பர்களின் சகவாசம் வேண்டாம் என்று வலியுறுத்தவும்.
- தீய வழியில் செல்லும் நண்பனுக்குக் கூறப்படும் ஆலோசனைகளைப் பட்டியலிட துணை புரியவும்.



1 உன் நண்பனிடம் உள்ள குணங்களைப் பட்டியலிடுக.



1.	
2.	
3.	



1.	
2.	
3.	

2 நண்பனிடம் இருக்க வேண்டிய நற்குணங்களைப் பற்றி ஒரு சிந்தனை வரைபடம் வரைக.









## ஊட்டச்சத்துகளின் பயன்கள்

ஆரோக்கியமான உடல் வளர்ச்சிக்கு ஊட்டச்சத்துகள் இன்றியமையாததாகும். உயிர் வாழ்வதற்கு மூலாதாரமாக இருக்கும் இவை, நாம் உண்ணும் பல்வகை உணவுகளிலிருந்து நமக்குக் கிடைக்கின்றன.

### மாவுச்சத்து

- உடலுக்குத் தேவையான சக்தியைத் தருகிறது.
- உடல் வெப்பத்தைச் சீராக வைத்துக் கொள்ள உதவுகிறது.

### புரதச்சத்து

- தசைநார் வளர்ச்சிக்கு உதவுகின்றது.
- உடலில் பாதிப்படைந்த அணுக்களையும் திசுக்களையும் புதுப்பிக்கின்றது.

### கொழுப்புச் சத்து

- உடலுக்குச் சக்தியைத் தருகின்றது.
- உடலுக்குத் தேவையான வெப்பத்தைத் தருகின்றது.

### உயிர்ச்சத்து

- நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை உண்டாக்குகிறது.
- உடலுறுப்புகள் சரியாக இயங்கவும் ஆரோக்கியமாக இருக்கவும் உதவுகின்றது.

### தாது உப்பு

- அணுக்களின் வளர்ச்சிக்கு உதவுகின்றது.





## பாடி மகிழ்வோம்

### ஊட்டச்சத்துகள்

உப்பு குறை குறை  
சீனி குறை குறை  
எண்ணெய் குறை குறை  
கொழுப்புக் குறை - (2 x)

என் செல்வமே வா வா வா  
நோய்கள் இன்றி வா வா வா  
ஊட்டச் சத்து அவசியமே - அது  
கிடைக்கும் உணவினிலே... (உப்பு)

சோறும் ரொட்டியும் சாப்பிட்டால்  
மாவுச் சத்து கிடைத்திடுமே!  
மீனும் முட்டையும் சாப்பிட்டால்  
புரதச் சத்து கிடைத்திடுமே!

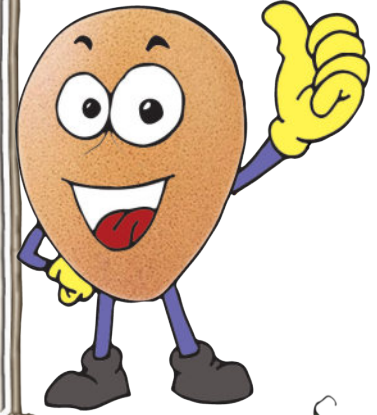
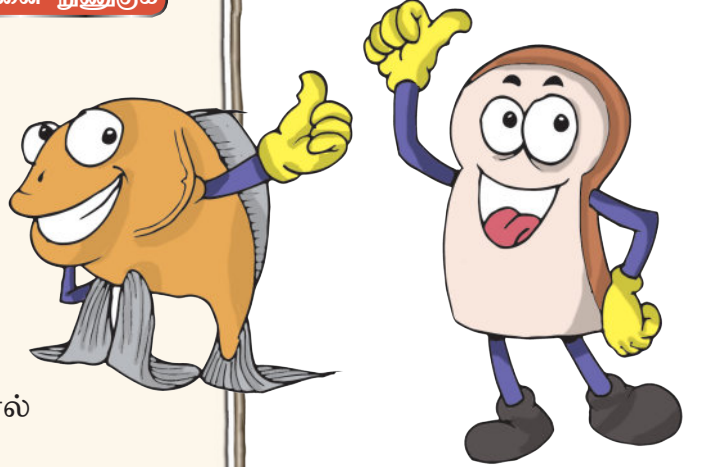
வெண்ணெய்யும் நெய்யும் சாப்பிட்டால்  
கொழுப்புச் சத்து தங்கிடுமே!  
கீரையும் பழத்தையும் சாப்பிட்டால்  
உயிர்ச்சத்து உடலில் பெருகிடுமே!

தானிய வகைகளைச் சாப்பிட்டால்  
தாது உப்புகள் கிடைத்திடுமே!  
நொறுக்குத் தீனிகள் சாப்பிட்டால்  
நோய்கள் உடலில் சேர்ந்திடுமே - பல  
நோய்கள் உடலில் சேர்ந்திடுமே!

பாடல் : நா. நாகேஸ்வரி  
இசை : முரசு இளவரசு  
பின்னணி: ம. அருள் வேந்தன்



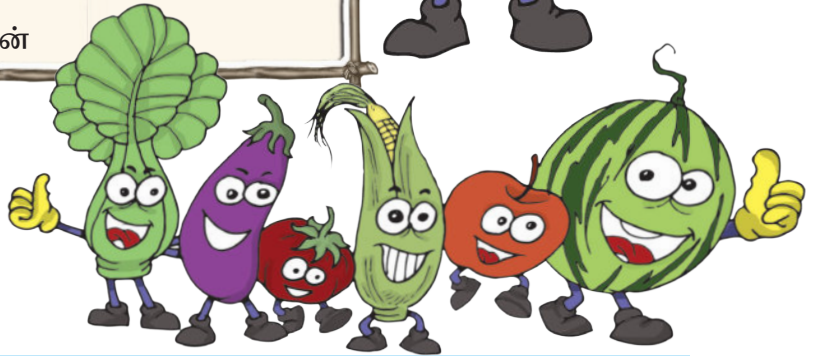
என்னை நுணுகுக



### உயர்நிலைச் சிந்தனைத் திறன்



நாம் உண்ணும்  
ஊட்டச்சத்துகள் ஏன் வெவ்வேறு  
அளவில் தேவைப்படுகிறது?



(8.1.1)

- ஊட்டச்சத்துகளின் அளவு ஒவ்வொருவரின் தேவைக்கேற்ப மாறுபடும் என்பதை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.
- அகப்பக்கத்தில் ஊட்டச்சத்துத் தொடர்பான விவரங்களைத் திரட்டி திரட்டேடு தயாரிக்க மாணவர்களுக்கு உதவவும்.





## ▶ கவனித்து வாங்குவோம்

பொட்டலத்தில் அடைக்கப்பட்ட உணவு பொருள்களை வாங்கும் பொழுது அதன் முகப்புச் சீட்டை நன்கு கவனிக்க வேண்டும். கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள உரையாடலைப் பாகமேற்று நடி.

### உயர்நிலைச் சிந்தனைத் திறன்



ஊட்டச்சத்துக் குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய்கள் என்ன? அகப்பக்கத்தில் விபரங்களைத் தேடி வகுப்பில் கூறு.

நான் இந்த உணவுப் பொட்டலத்தின் முகப்புச் சீட்டைக் கவனிக்கிறேன். இதில் அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஹலால் முத்திரை, காலாவதி தேதி, உணவு உள்ளடக்கம், ஊட்டச்சத்துத் தகவல், நிகர எடை, உற்பத்தி நிறுவனத்தின் பெயர், முகவரி போன்ற எல்லா விபரங்களும் முறையாக உள்ளன. தாராளமாக வாங்கலாம்.



அப்பா என்ன பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்?

ஓ... அப்படியானால் தயக்கமின்றி சாப்பிடலாம்!

ஊட்டச்சத்துத்

தகவல்.

உணவில்  
அடங்கியுள்ள  
ஊட்டச்சத்துகளின்  
விபரங்கள்.

உணவின்  
உள்ளடக்கம்.

உணவைத்  
தயாரிக்கப்  
பயன்படுத்திய  
பொருள்கள்.

உற்பத்தியாளரின்  
பெயர், முகவரி.  
உணவின் தரம்,  
மேற்படி தகவல்  
பெற தொடர்பு  
கொள்வதற்கு.



காலாவதி தேதி.

உணவின்  
தரத்திற்கும்  
பாதுகாப்பிற்கும்  
வழங்கப்படும்  
உத்தரவாத  
கால அவகாசம்.



**தேரிந்து கொள்க**

உணவு முகப்புச் சீட்டிலுள்ள  
ஊட்டச்சத்து விபரங்கள்,  
நாம் நமக்குத் தேவையான  
உணவு வகைகளை ஒப்பிட்டுத்  
தேர்ந்தெடுக்கப் பெரிதும்  
உதவும்.

ஹலால் முத்திரை.  
தயாரிப்புகளின்  
சுத்தம் தொடர்பில்  
தரநிலைச்  
சான்றிதழ்.



(8.1.2) (8.1.3)

- உணவுப் பொருள்களை வாங்கும் முன் முகப்புச் சீட்டிலுள்ள விபரங்களை நன்கு கவனிக்க வேண்டும் என்பதை மாணவர்களிடம் வலியுறுத்தவும்.
- மாணவர்கள் குழுவாக ஊட்டச்சத்துகள் அடங்கிய உணவு முகப்புச் சீட்டை உருவாக்கி வகுப்பில் காட்ட உதவும்.





தோகுஷி  
15

முதலுதவி



படத்தைப் பார்த்துக் கலந்துரையாடுக.

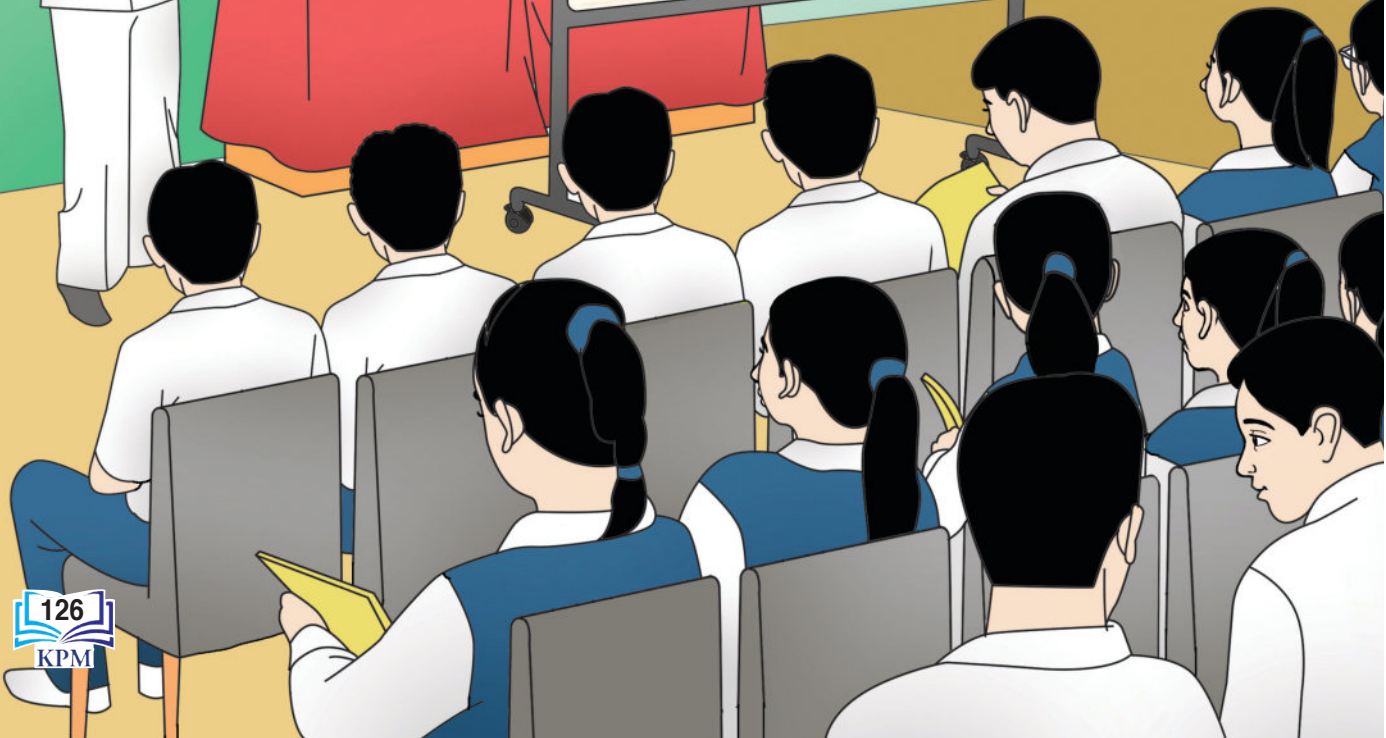
முதலுதவி பயிற்சிப் பட்டறை

தேதி : 10-04-2021

நாள் : சனிக்கிழமை

நேரம் : காலை மணி 8.00

இடம் : பள்ளி மண்டபம்





## சிறுகாயங்கள் எவ்வாறு ஏற்படுகின்றன?

தோல் வழன்று போதல், சுடுபுண் ஆகியவை சிறு காயங்களாகும். வாருங்கள்! இவை எவ்வாறு ஏற்படுகின்றன என்பதனைத் தெரிந்து கொள்வோம்.

### வழன்று போதல்

- இறுக்கமான காலணி, காலுறை, உடைகள் அணிவதனால் தோல் பகுதியில் உராய்வு ஏற்படுகிறது.
- தோல் உராய்வினால் உருவாகும் நீர்க் கொப்பளங்கள் உடைந்து, தோல் பகுதி வழன்று போகிறது.
- இதனால் மிகுந்த வலி ஏற்படுகிறது.



### சுடுபுண்

- இது தோலின் மேற்பகுதியில் ஏற்படும் காயமாகும்.
- சூடான பாத்திரம், நீர், எண்ணெய், நீராவி, நெருப்பு போன்றவை தோலின் மீது படுவதனால் இஃது ஏற்படுகிறது.
- இதனால் தோல் உரிதல், வீக்கம், வலி ஆகியவை ஏற்படும்.



என்னை நுணுகுக



### தெரிந்து கொள்க

தோல் இரண்டு வகைப்படும்:  
வெளிதோல் (Epidermis)  
உள்தோல் (Dermis)

### வளப்படுத்துதல்



தோல் வழன்று போதல் அல்லது சுடுபுண் ஆகியவற்றால் உங்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவங்களைக் கூறுக.



9.1.1

- தோல் வழன்று போதல், சுடுபுண் ஏற்படுவதற்கான காரணங்களை விளக்கவும்.
- தோல் வழன்று போதல், சுடுபுண் ஏற்படுவதற்கான குழல்களை மாணவர்கள் நடித்துக் காட்டக் கூறவும்.



## வாருங்கள் உதவலாம்

தோல் வழன்று போதல், சுடுபுண் காயங்களுக்கு முதலுதவி வழங்குவது அவசியமாகும். இது காயம் மோசமடையாமல் தவிர்ப்பதோடு விரைவில் குணமடைய உதவும். வாருங்கள்! தோல் வழன்று போதல், சுடுபுண் ஆகியவற்றுக்கு எவ்வாறு முதலுதவி வழங்குவது என்பதனைத் தெரிந்து கொள்வோம்.

### வழன்று போதல்

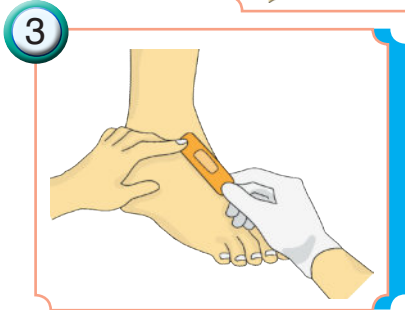
#### முதலுதவி வழங்கும் முறை



தோல் வழன்ற இடத்தை நீரினால் கழுவி உலர வைக்கவும்.



காயத்தின் மீது கிருமி நாசினி மருந்தைத் தடவவும்.



தேவை ஏற்பட்டால், காயத்தை மூட மருந்தொட்டி (plaster) ஒட்டவும்.

#### உயர்நிலைச் சிந்தனைத் திறன்



தோல் வழன்று போதல், சுடுபுண் ஆகியவற்றுக்கு முறையான உடனடி சிகிச்சைகள் அளிக்கவில்லை என்றால் ஏற்படும் விளைவுகள் என்ன? ஊகித்துக் கூறுக.



#### தெரிந்து கொள்க

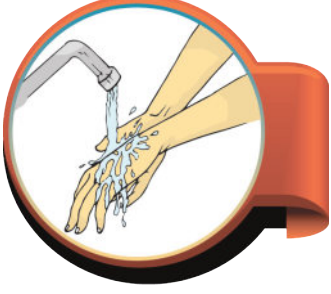
முதலுதவி என்பது சிகிச்சையல்ல. அது பாதிப்படைந்தவர் முறையான மருத்துவ சிகிச்சையைப் பெறுவதற்குமுன் வழங்கப்படும் ஓர் உடனடி உதவி ஆகும்.



முதலுதவி வழங்கும் முறை

காயம் ஏற்பட்ட இடத்திலுள்ள ஆபரணங்களைக் கவனமுடன் கழற்றவும்.

1

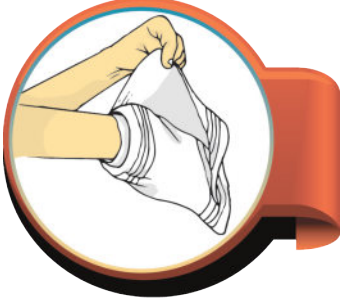


காயம் ஏற்பட்ட இடத்தைத் தண்ணீரில் சுமார் 15 நிமிடங்கள் நனைக்கவும்.

2

காயத்தின் மீது கிருமி நாசனி மருந்தைத் தடவவும்.

3



உலர்ந்த சுத்தமான துணியைக் கொண்டு காயம்பட்ட இடத்தை மூடவும்.

4

காயம் பெரியதாக இருந்தால் அருகிலுள்ள சிகிச்சையகத்திற்குச் செல்லவும்.

5



திட்ப்படுத்தல்

குழுவில் இணைந்து தோல் வழன்று போதல், சுடுபுண் போன்ற காயங்களுக்கு எவ்வாறு முதலுதவி வழங்குவது என்று இணையத்தில் தகவல் சேகரித்து 'தகவல் களஞ்சியம்' உருவாக்கவும்.



(9.1.2) (9.1.3)



- காயங்களுக்கு முறையான மருத்துவ உதவிகள் கொடுக்க வேண்டும். இல்லையேல், காயம் சீழ்ப்பிடித்து உடலில் பல நோய்களை உண்டு பண்ணும் என வலியுறுத்தவும்.
- சுடுபுண் பெரியதாகவோ கண், காது, வாய் போன்ற பகுதிகளில் ஏற்பட்டிருந்தாலோ, முதலுதவி சிகிச்சைக்குப் பிறகு உடனடியாக மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும் என்று வலியுறுத்தவும்.



### 1 கோடிட்ட இடத்தை நிரப்புக.

1. \_\_\_\_\_ சிறுகாயம் வகையைச் சேர்ந்தது.
2. \_\_\_\_\_ தோல் வழன்று போதல் ஏற்படுகிறது.
3. வெந்நீர் உடலில் பட்டால் \_\_\_\_\_ ஏற்படும்.
4. சுடுபுண் ஏற்பட்டால் தண்ணீரில் சுமார் \_\_\_\_\_ நிமிடங்கள் நனைக்க வேண்டும்.
5. முதலுதவி என்பது மருத்துவர் வருமுன் வழங்கப்படும் ஓர் \_\_\_\_\_ ஆகும்.

### 2 பொருத்தமான விளக்கத்தை எழுதுக.

➤ வழன்று போதல்

➤ சுடுபுண்

### 3 சூழலுக்கேற்ப முதலுதவி செய்யும் முறையைச் செய்து காட்டுக.

#### சூழல் 1

அறிவியல் கூடத்தில் செய்முறை பயிற்சியின்போது பார்க்கவியின் கையில் வெந்நீர் கொட்டி விட்டது. அவள் வலியால் அவதியுற்றாள். அவளுக்கு நீ எவ்வாறு முதலுதவி செய்வாய்?

#### சூழல் 2

அகமது புதிய காலணி அணிந்து பந்து விளையாடினான். அவனது கால் பகுதியில் தோல் வழன்று விட்டது. அவன் வலியால் அவதியுற்றான். அவனுக்கு நீ எவ்வாறு முதலுதவி செய்வாய்?



Dengan ini **SAYA BERJANJI** akan menjaga buku ini dengan baiknya dan bertanggungjawab atas kehilangannya serta mengembalikannya kepada pihak sekolah pada tarikh yang ditetapkan

**Skim Pinjaman Buku Teks**

Sekolah \_\_\_\_\_

Tahun	Darjah	Nama Penerima	Tarikh Terima

Nombor Perolehan : \_\_\_\_\_

Tarikh Penerimaan : \_\_\_\_\_

**BUKU INI TIDAK BOLEH DIJUAL**