சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம் 6

கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்

சகல பாட நூல்களையும் இலத்திரனியல் ஊடாகப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு
www.edupub.gov.lk வலைத்தளத்தை நாடுங்கள்.

முதலாம் பதிப்பு	-	*2014*
இரண்டாம் பதிப்பு	-	*2015*
மூன்றாம் பதிப்பு	-	*2016*
நான்காம் பதிப்பு	-	*2017*
ஐந்தாம் பதிப்பு	-	*2018*
ஆறாம் பதிப்பு	-	*2019*

பதிப்புரிமையுடையது.

ISBN 978 - 955 - 25 - 0085 - 5

இந்நூல், கல்வி வெளியீட்டுத்திணைக்களத்தினால்,
இல. 30, கெம்பஸ் வீதி, ரத்னபிடிய பொரலஸ்கமுவவில் அமைந்துள்ள
வரையறுக்கப்பட்ட டிஜிஸ்கேன் செக்கியூர் பிறின்ட் சொலூஷன் தனியார்
அச்சகத்தில் அச்சிட்டு, வெளியிடப்பட்டது.

தேசிய கீதம்

சிறீ லங்கா தாயே - நம் சிறீ லங்கா
நமோ நமோ நமோ நமோ தாயே

நல்லெழில் பொலி சீரணி
நலங்கள் யாவும் நிறை வான்மணி லங்கா
ஞாலம் புகழ் வள வயல் நதி மலை மலர்
நறுஞ்சோலை கொள் லங்கா
நமதுறு புகலிடம் என ஒளிர்வாய்
நமதுதி ஏல் தாயே
நம தலை நினதடி மேல் வைத்தோமே
நமதுயிரே தாயே - நம் சிறீ லங்கா
நமோ நமோ நமோ நமோ தாயே

நமதாரருள் ஆனாய்
நவை தவிர் உணர்வானாய்
நமதேர் வலியானாய்
நவில் சுதந்திரம் ஆனாய்
நமதிளமையை நாட்டே
நகு மடி தனையோட்டே
அமைவுறும் அறிவுடனே
அடல் செறி துணிவருளே - நம் சிறீ லங்கா
நமோ நமோ நமோ நமோ தாயே

நமதார் ஒளி வளமே
நறிய மலர் என நிலவும் தாயே
யாமெலாம் ஒரு கருணை அனைபயந்த
எழில்கொள் சேய்கள் எனவே
இயலுறு பிளவுகள் தமை அறவே
இழிவென நீக்கிடுவோம்
ஈழ சிரோமணி வாழ்வுறு பூமணி
நமோ நமோ தாயே - நம் சிறீ லங்கா
நமோ நமோ நமோ நமோ தாயே

ஒரு தாய் மக்கள் நாமாவோம்
ஒன்றே நாம் வாழும் இல்லம்
நன்றே உடலில் ஓடும்
ஒன்றே நம் குருதி நிறம்

அதனால் சகோதரர் நாமாவோம்
ஒன்றாய் வாழும் வளரும் நாம்
நன்றாய் இவ் இல்லினிலே
நலமே வாழ்தல் வேண்டுமன்றோ

யாவரும் அன்பு கருணையுடன்
ஒற்றுமை சிறக்க வாழ்ந்திடுதல்
பொன்னும் மணியும் முத்துமல்ல - அதுவே
யான்று மழியாச் செல்வமன்றோ.

ஆனந்த சமரக்கோன்
கவிதையின் பெயர்ப்பு.

''புதிதாகி, மாற்றமடைந்து சரியான அறிவின் மூலம்
நாட்டுக்குப் போன்றே முழு உலகிற்கும் அறிவுச் சுடராகுங்கள்''

கௌரவ கல்வி அமைச்சரின் செய்தி

கடந்து சென்ற இரு தசாப்தங்களுக்கு அண்மிய காலமானது உலக வரலாற்றில் விசேட தொழினுட்ப மாற்றங்கள் நிகழ்ந்ததொரு காலமாகும். தகவல் தொழினுட்பம் மற்றும் ஊடகங்களை முன்னணியாகக் கொண்ட பல்வேறு துறைகளில் ஏற்பட்ட துரித வளர்ச்சியுடன் இணைந்து மாணவர் மத்தியில் பல்வேறு சவால்கள் தோன்றியுள்ளன. இன்று சமூகத்தில் காணப்படும் தொழில்வாய்ப்பின் இயல்பானது மிக விரைவில் சிறப்பான மாற்றங்களுக்கு உட்படலாம். இத்தகைய சூழலில் புதிய தொழினுட்ப அறிவையும் திறனையும் அடிப்படையாகக் கொண்டதொரு சமூகத்தில் வெவ்வேறு விதமான இலட்சக் கணக்கான தொழில்வாய்ப்புகள் உருவாகின்றன. எதிர்கால சவால்களை வெற்றிகொள்ளும் பொருட்டு நீங்கள் பலம்பெற வேண்டுமென்பது கல்வி அமைச்சரென்ற வகையில் எனதும் எமது அரசினதும் பிரதான நோக்கமாகும்.

இலவசக் கல்வியின் சிறப்புமிக்கதொரு பிரதிபலனாக உங்களுக்கு இலவசமாகக் கிடைத்துள்ள இந்நூலை சீராகப் பயன்படுத்துவதும் அதன்மூலம் தேவையான அறிவைப் பெற்றுக்கொள்வதுமே உங்கள் ஒரே குறிக்கோளாக இருக்க வேண்டும். அத்துடன் உங்கள் பெற்றோர்களுட்பட மூத்தோரின் சிரமத்தினதும் தியாகத்தினதும் பிரதிபலனாகவே இலவசப் பாடநூல்களை அரசினால் உங்களுக்குப் பெற்றுத்தர முடிகிறது என்பதையும் நீங்கள் விளங்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

ஓர் அரசாக நாம், மிக வேகமாக மாறி வரும் உலக மாற்றத்திற்குப் பொருந்தும் விதத்தில் புதிய பாடத்திட்டத்தை அமைப்பதும் கல்வித் துறையில் தீர்க்கமான மாற்றங்களை மேற்கொள்வதும் ஒரு நாட்டின் எதிர்காலம் கல்வி மூலமே சிறப்படையும் என்பதை மிக நன்றாகப் புரிந்து வைத்துள்ளதனாலேயேயாகும். இலவசக் கல்வியின் உச்சப் பயனை அனுபவித்து நாட்டிற்கு மாத்திரமன்றி உலகுக்கே செயற்றிறன்மிக்க ஓர் இலங்கைப் பிரசையாக நீங்களும் வளர்ந்து நிற்பதற்கு தீர்மானிக்க வேண்டியுள்ளது. இதற்காக இந்நூலைப் பயன்படுத்தி நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ளும் அறிவு உங்களுக்கு உதவுமென்பது எனது நம்பிக்கையாகும்.

அரசு உங்கள் கல்வியின் நிமித்தம் செலவிடுகின்ற மிகக் கூடிய நிதித்தொகைக்கு பெறுமதியொன்றைச் சேர்ப்பது உங்கள் கடமையாவதுடன் பாடசாலைக் கல்வியூடாக நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ளும் அறிவு மற்றும் திறன்கள் போன்றவையே உங்கள் எதிர்காலத்தைத் தீர்மானிக்கின்றன என்பதையும் நீங்கள் நன்கு கவனத்திற்கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் சமூகத்தில் எந்த நிலையிலிருந்தபோதும் சகல தடைகளையும் தாண்டி சமூகத்தில் மிக உயர்ந்ததொரு இடத்திற்குப் பயணிக்கும் ஆற்றல் கல்வி மூலமாகவே உங்களுக்குக் கிடைக்கின்றது என்பதை நீங்கள் நன்கு விளங்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

எனவே இலவசக் கல்வியின் சிறந்த பிரதிபலனைப் பெற்று, மதிப்பு மிக்கதொரு பிரசையாக நாளைய உலகை நீங்கள் வெற்றி கொள்வதற்கும் இந்நாட்டில் மட்டுமன்றி வெளிநாடுகளிலும் இலங்கையின் நாமத்தை இலங்கச் செய்வதற்கும் உங்களால் இயலுமாகட்டும் என கல்வி அமைச்சர் என்ற வகையில் நான் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

அகில விராஜ் காரியவசம்
கல்வி அமைச்சர்

முன்னுரை

உலகின் சமூக, பொருளாதார, தொழினுட்ப, கலாசார விருத்தியுடன் சேர்ந்து கல்வியின் நோக்கங்கள் மிக விரிந்த தோற்றமொன்றைப் பெற்றுள்ளன. மானிட அனுபவங்கள், தொழினுட்ப மாற்றங்கள் ஆராய்ச்சி மற்றும் புதிய குறிகாட்டிகளின்படி கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடும் நவீன மயமாக்கப்பட்டுள்ளது. அதன்போது மாணவர் தேவைக்குப் பொருந்தும் விதமான கற்றல் அனுபவத்தை ஒழுங்கமைத்து கற்பித்தல் செயற்பாட்டை நடைமுறைப்படுத்திச் செல்வதற்கு பாடத்திட்டத்தில் காணப்படுகின்ற நோக்கங்களிற்கிணங்க பாடம் தொடர்பான விடயங்களை உள்ளடக்கிப் பாடநூல்களை ஆக்குவது அவசியமாகும். பாடநூல் என்பது மாணவரின் கற்றல் சாதனம் மாத்திரமல்ல. அது கற்றல் அனுபவங்களைப் பெறுவதற்கும் அறிவு, பண்பு விருத்திக்கும் நடத்தை மற்றும் மனப்பாங்கு வளர்ச்சியுடன் உயர்ந்த கல்வியொன்றை பெற்றுக் கொள்வதற்கும் மிகவும் உதவக்கூடியதுமாகும்.

இலவசக் கல்விக் கருத்திட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்தும் நோக்கிலேயே தரம் 1 முதல் தரம் 11 வரையிலான சகல பாடநூல்களும் அரசினால் உங்களுக்கு வழங்கப்படுகின்றன. அந்நூல்களிலிருந்து உயர்ந்தபட்சப் பயன்களைப் பெற்றுக் கொள்வதுடன், அவற்றைப் பாதுகாப்பதும் உங்களது கடமையாகும் என்பதையும் நினைவூட்டுகின்றேன். பூரண ஆளுமைகொண்ட நாட்டிற்குப் பயனுள்ள சிறந்ததொரு பிரசையாகுவதற்கான பயிற்சியைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு இப்பாடநூல் உங்களுக்குக் கைகொடுக்கும் என நான் எண்ணுகிறேன்.

இப்பாடநூலாக்கத்தில் பங்களிப்புச் செய்த எழுத்தாளர், பதிப்பாசிரியர் குழு உறுப்பினர்களுக்கும் கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்கள உத்தியோகத்தர்களுக்கும் எனது நன்றிகள் உரித்தாகட்டும்.

டபிள்யூ. எம். ஜயந்த விக்கிரமநாயக்க
கல்வி வெளியீட்டு ஆணையாளர் நாயகம்
கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்
இசுருபாய
பத்தரமுல்ல.
2019.04.10

கண்காணிப்பும் மேற்பார்வையும் — **டபிள்யூ. எம். ஜயந்த விக்கிரமநாயக்க**
கல்வி வெளியீட்டு ஆணையாளர் நாயகம்
கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்.

வழிகாட்டல் — **டபிள்யூ.ஏ. நிர்மலா பியசீலி**
ஆணையாளர் (அபிவிருத்தி)
கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்.

இணைப்பாக்கம் — **யூ.எல். உவைஸ்**
உதவி ஆணையாளர்
கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்.

பதிப்பாசிரியர் குழு

Prof. பூஜித்த விக்கிரமசிங்க — மருத்துவ பீடம், கொழும்பு பல்கலைக்கழகம், கொழும்பு

வஸந்த P. N அமரதிவாகர — பீடாதிபதி, ருஹுனு தேசிய கல்வியியற் கல்லூரி, வலஹன்துவ

Dr. நீலமணி ஹேவாகீகன — சிறப்பு வைத்தியர் (வைத்திய நிர்வாகம்) பணிப்பாளர், சுகாதார கல்விப் பணிமனை, கொழும்பு

Dr. அயேசா லொக்குபாலசூரிய — சிறப்பு வைத்தியர், குடும்ப சுகாதார பணிமனை, கொழும்பு

Dr. M. பிரியதர்சன் — வைத்திய அதிகாரி, தேசிய வைத்தியசாலை, கொழும்பு

உபாலி அமரத்துங்க — உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர், மேல்மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம், கொழும்பு

ரேணுகா பீரிஸ் — கல்விப் பணிப்பாளர், பாடசாலை சுகாதார மற்றும் போசாக்குக் கிளை, கல்விச் சேவைகள் அமைச்சு, இசுருபாய

M. M. A. M. K. முணசிங்ஹ — விரிவுரையாளர், தேசிய கல்வி நிறுவகம் , மஹரகம.

அமிலாரூபசிங்க — உதவி ஆணையாளர், கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்

U.L. உவைஸ் — உதவி ஆணையாளர், கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்

மொழிப் பதிப்பாசிரியர்

நாராயணன் மல்லிகாதேவி — விரிவுரையாளர், பௌத்த பாலி பல்கலைக்கழகம், ஹோமாகம

எழுத்தாளர் குழு

துஷியா திருச்செல்வம்	ஆசிரிய ஆலோசகர் (உடற்கல்வி), வலயக் கல்விப் பணிமனை, தீவகம், வேலணை
S.F.U. உல்பத்	ஆசிரியர், அலிகார் மகா வித்தியாலயம், கள் - எளிய
A.M. றிசான்	ஆசிரியர், மாம்புரி ரோமன் கத்தோலிக்க சிங்கள, தமிழ் வித்தியாலயம்
யூ.எல். உவைஸ்	உதவி ஆணையாளர், கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்
Prof. வருணி த சில்வா	மருத்துவ பீடம், கொழும்பு பல்கலைக்கழகம், கொழும்பு
Dr. ஹர்ஷினி இனோகா சந்தநாயக்க	விஞ்ஞானத்துறை உத்தியோகத்தர், தேசிய விஞ்ஞான மன்றம், கொழும்பு
Y. I.H. விமலசிறி	சேவைக்கால ஆசிரிய ஆலோசகர் (உடற்கல்வி), கோட்டக் கல்வி அலுவலகம், மஹரகம
வஜிரா பத்மினி வீரகொடி	ஆசிரியர், தர்மாசோக கல்லூரி, அம்பலாங்கொட
K.M. ஹனீபா	ஆசிரியர், முஸ்லிம் மகளிர் கல்லூரி, கொழும்பு
சிந்தனி ஏக்கநாயக்க	ஆசிரியர், பன்னல தேசிய பாடசாலை, பன்னல
பமோதா சேனாரத்ன	பாராளுமன்ற மொழிபெயர்ப்பாளர்

சரவை நோக்கு

Y. அந்தனி அருள்தாஸ்	ஆசிரிய ஆலோசகர் (உடற்கல்வி), வலயக் கல்விப் பணிமனை, கொழும்பு

சித்திரம்

B.P செம்ஸன் விஜயரத்ன

M.B போசிங்ஹ

அட்டைப்பட வடிவமைப்பு

M.B போசிங்ஹ

அனுத்தரா மத்துகம	கணினி உதவியாளர் கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்,

கணினி வடிவமைப்பு

சதாசிவம் நந்தினி	கணினி உதவியாளர் கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்,
பரமநாதன் உஷாநந்தனி	கணினி உதவியாளர் கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்,

பதிப்பாசிரியர் குழுவின் செய்தி

சமூகத்தை வளப்படுத்துவதற்கு ஒத்துழைக்கும் சிறந்த மாணவர்களாகிய நீங்கள் தற்போது தரம் 06 இற்கு அறிமுகமாகும் சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் என்ற பாடத்தை கற்கப் போகின்றீர்கள். இப்பாடம் செயற்றிறன் மிக்க, ஆரோக்கியமான, மகிழ்ச்சிகரமான, அபிமானமிக்க ஒரு வாழ்விற்கு வழிகாட்டும்.

உங்களது உடலும் உள்ளமும் ஆரோக்கியமுடையதாயின் எப்பொழுதும் மற்றவர்களை சந்தோசப்படுத்த முடியும். எனின் நீங்கள் ஆன்மீக சக்தி யுடையவர்கள். இப்பாடத்தின் நோக்கம் அதற்கான அறிவு, திறன், மனப்பாங்கு, சமூக தொடர்புகள், திறன்கள் என்பவற்றை விருத்தி செய்வதாகும்.

உங்கள் உடலை இனங்கண்டு கொள்ளுங்கள். சுகதேகியாக இருங்கள். சரியான நியம முறைகளைப் பின்பற்றுங்கள். அதனூடாக கவர்ச்சியுடையவராகுங்கள். சமாதானம், சுகவாழ்வோடு வாழுங்கள். வாழ்க்கையில் எதிர்கொள்ளும் சவால்களுக்கு தைரியமாக முகங்கொடுங்கள். பொழுதுபோக்கை பயனு டையதாக ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள். தேவைகள் மற்றும் விருப்புகளை அறிந்துகொள்ளுங்கள். அதனூடாக வாழ்க்கையை சமப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். இதற்காக நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ளும் அறிவு பூரணமடைவது அவற்றை நடைமுறைப்படுத்திக்கொள்ளும் போதேயாகும். அதற்காக உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்கு உங்கள் ஆசிரியரோடு வகுப்பறையிலிருந்து வெளியே சென்று கற்றவற்றை செயற்படுத்துங்கள். நீங்கள் கற்பவற்றை கடைப்பிடித்து உங்கள் நாளாந்த வாழ்க்கையைச் சிறப்பாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

2015 ஆம் ஆண்டு புதிய பாடத்திட்டத்தின்படி உருவாக்கப்பட்டுள்ள இந்நூலை கவனத்துடனும் விருப்புடனும் பயன்படுத்துங்கள். பாடத்திட்டத் திற்கு அப்பாலும் சிறுசிறு தகவல்கள் 'உங்கள் அறிவிற்கு' என்ற பகுதியால் கீழ் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளது. உங்கள் அறிவை போஷிப்பதற்கு தகவல்கள் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன என்பதை கவனத்தில் கொள்ளுங்கள். 'முயன்று பார்ப்போம்' பகுதிக்கு விடையளிப்பதற்கு கற்றுக்கொண்ட விடயத்தை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். கற்றதை 'செய்து பார்ப்போம்' என்ற பாடச் செயற்பாடுகளை ஆசிரியர் வழிகாட்டலோடு செய்து உங்கள் திறமையை விருத்தி செய்து கொள்ளுங்கள்.

இந்நூலினூடாக வாழ்நாள் முழுவதும் தேவையான சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாட அறிவைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு எமது மனமார்ந்த வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக்கொள்கின்றோம்.

பதிப்பாசிரியர் குழு

உள்ளடக்கம்

1. ஆரோக்கியமாகவும் மகிழ்ச்சிகரமாகவும் வாழ்வோம் 1
   - 1.1 உடல் நலம்
   - 1.2 உள நலம்
   - 1.3 சமூக நலம்
   - 1.4 ஆன்மிக நலம்
2. தேவைகளையும் விருப்பங்களையும் இனங்காண்போம் 45
3. சரியான கொண்ணிலைகளினூடாக எமது ஆளுமையை மேம்படுத்திக் கொள்வோம் 55
4. ஓய்வு நேரத்தை மகிழ்ச்சி கரமாக்க விளையாடுவோம் 72
5. மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களின் அடிப்படைத் திறன்களை விருத்தி செய்வோம் 91
6. விளையாட்டு விதிமுறைகளை மதித்து விளையாடுவோம் 103
7. ஆரோக்கியமாக வாழ சரியான உணவு முறைகளைக் கடைப்பிடிப்போம் 110
8. எமது உடலை நோயின்றிப் பேணுவோம் 127
9. ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான உடற்றகைமைகளைப் பேணுவோம் 140
10. அன்றாட வாழ்வில் ஏற்படும் சவால்களை வெற்றிகொள்வோம் 156

அறிவைத் தேடி சுதந்திரம் மிக்க ஆனந்தத்துடன் நுழையுங்கள்

www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

The National e-learning Portal for the General Education

1 ஆரோக்கியமாகவும் மகிழ்ச்சிகரமாகவும் வாழ்வோம்

ஹர்ஷினி மற்றும் துர்கா ஆகிய இருவரும் ஒரே வகுப்பில் கல்வி கற்கும் மாணவியர். ஹர்ஷினியின் உடைகள், புத்தகங்கள் எப் போதும் சுத்தமானவையாகவும் நேர்த்தியான வையாகவும் இருக்கும். அவள் படிப்பிலும் விளையாட்டிலும் கூடத் திறமையானவள். தனது நேரத்தை மகிழ்ச்சியுடன் செலவிடுவாள். ஆனால் துர்கா தன் உடைகளிலும் செயல்களிலும் நேர்த்தி அற்றவளாகக் காணப்பட்டாள். கற்றல் நடவடிக்கைகளைக் காட்டிலும் விளையாட்டு விநோதச் செயற்பாடுகளிலேயே கூடுதலான ஆர்வத்தைச் செலுத்தி வந்தாள். அவற்றில் அவள் திறமையானவளாகக் காணப்பட்டாள். ஆனால் எப்போதும் அவள் ஏனையோருடன் அலட்சியமாகவே நடந்துகொள்வாள்.

இவர்கள் இருவரிலும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாழ்பவர் யார் எனத் தெரிகின்ற தல்லவா?

இந்தப் பாடத்தைக் கற்றதன் பின்னர், ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கு உரிய அம்சங்கள் எவை என்பது பற்றியும் உடல், உள, சமூக, ஆன்மிகப் பண்புகளை எவ்வாறு பின்பற்றுவது என்பது பற்றியும் ஒரு சிறந்த அனுபவத்தை நீங்கள் பெற்றுக்கொள்வீர்கள்.

சுகாதார எண்ணக்கரு (Concept of Health)

ஆரோக்கியமான வாழ்வு என்பது, நோய்களற்று இருப்பது மாத்திரமல்லாமல் உடல், உள, சமூக, ஆன்மிக நலன்களில் பரிபூரண நிலையையும் பெற்றிருப்பதே ஆகும்.

1.1 உடல் நலம்
(Physical well - being)

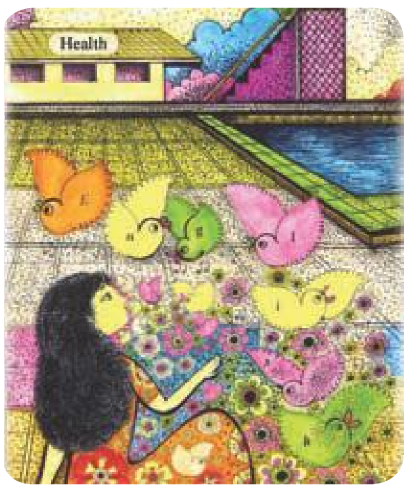
உடல் சார்ந்த நல்வாழ்வு என்பது, உடல் ஆரோக்கியத்தையும் உடல் சமநிலையையும் (Body balance) பேணுவதுமாகும்.

கண்ணன் மற்றும் அஜித் இருவரும் ஆரோக்கியமானவர்கள். கண்ணன் உயரத்திற்கு ஏற்ற சரியான நிறையுடையவன். ஆனால் அஜித் பருமனானவன். இருவரும் விளையாடும் சந்தர்ப்பங்களில் அஜித் விரைவாகக் களைப்படைவான். ஆனால் கண்ணனால் களைப் படையாமல் நீண்ட நேரம் விளையாட முடியும். அன்றாட வீட்டு வேலைகளிலும் அஜித்தை விட கண்ணன் சுறுசுறுப்பாகச் செயற்படுவான்.

இருவரிலும் சிறந்த ஆரோக்கியமான உடல் நிலை இருப்பது கண்ணனுக்கே என்பதை நீங்கள் தெரிந்து கொண்டிருப்பீர்கள்.

சிறந்த உடல் நலத்தைப் பேணுவதற்கு அவசியமான காரணிகள்

1. தூய்மையான வளி
2. சுத்தமான நீர்
3. சுகாதாரப் பழக்க வழக்கம்
4. ஆரோக்கியமான உணவு
5. விளையாட்டும் உடற் பயிற்சியும்
6. ஓய்வும் உறக்கமும்
7. சிறந்த சுற்றாடல்



உரு 1.1

1. தூய்மையான வளி

சூழலில் உள்ள வளி உடற் சமநிலைக்கு அவசியமாகும். தூய்மையான வளியைப் பேணுவதற்கு,

- வாகனங்களில் இருந்து வெளியேறும் புகையைக் குறைத்தல்.
- இயந்திரங்களில் இருந்து வெளிவரும் புகையைக் கட்டுப்படுத்தல்.
- பொலித்தீன் வகைகளை எரித்தலைத் தவிர்த்தல்.
- கழிவு முகாமைத்துவத்தை முறையாக நடைமுறைப்படுத்தல் . (கூட்டெரு தயாரித்தல்) போன்ற நடவடிக்கைகள் உதவும்.

அசுத்தமான இடங்களில் முகக்கவசம் (Mask) பாவிப்பதன் மூலம் நுரையீரல் பாதிப்பைத் தடுக்கலாம். சூழலை மாசடையாது பாதுகாத்தல், மரங்களை நடுதல் ஆகியன மூலமும் வளி மாசடைதலைக் குறைக்கலாம்.

2. சுத்தமான நீர்

சிறந்த உடற் சமநிலையைப் பேணுவதற்குச் சுத்தமான குடிநீரைப் பயன்படுத்துவது அவசியமாகும். குடிக்க, குளிக்க, உடைகளைக் கழுவ முதலான தேவைகளுக்கு சுத்தமான நீர் அவசியமாகின்றது. அதனால் நீரை அசுத்தமாக்காமல் இருப்பதோடு நீர் வளத்தையும் நாம் பாதுகாக்க வேண்டும். குடிக்கும் நீரைச் சுத்தமாகப் பேணுவதோடு, கொதித்தாறிய, வடிகட்டிய நீரையே பருகுவது நன்று. பாடசாலை செல்லும் வயதில் நாளொன்றுக்கு 1.5 தொடக்கம் 2 லீற்றர் வரை நீர் அருந்த வேண்டும்.

3. ஆரோக்கியமான பழக்கவழக்கங்கள்

நல்ல பழக்கவழக்கங்கள் உங்களை ஆரோக்கியமாக வாழவைக்கும். ஆரோக்கியமான பழக்கங்களுள் கழிப்பறை வசதி, கழிவகற்றல் முகாமைத்துவம் என்பன அடங்கும்.

ஆரோக்கியம் தொடர்பாக விசேடமாகக் கவனம் செலுத்த வேண்டிய விடயங்கள்

- ஒவ்வொருநாளும் குறைந்தது இருமுறையாவது காலை உணவிற்கு முன்பும் இரவு நித்திரைக்குச் செல்வதற்கு முன்பும் பல் துலக்குதல்.
- மலசலம் கழித்ததன் பின்னர் கைகளை உரிய முறையில் சவர்க்காரம் இட்டுக் கழுவுதல்.
- உணவு தயாரிப்பதற்கு முன்பும், உணவு உண்பதற்கு முன்பும் சவர்க் காரமிட்டு இரு கைகளையும் கழுவுதல்.
- தினமும் குளித்தல்.

- நகங்களை வெட்டித் தூய்மையாக வைத்திருத்தல்.
- ஆடைகள், துவாய், கட்டில் விரிப்புகள் மற்றும் தலையணையுறை போன்றவற்றைச் சுத்தமாகப் பராமரித்தல்.
- மலசலகூடம், வீடு, வீட்டுச் சூழல் , தினசரி உபயோகிக்கும் பொருள்கள் (பீங்கான் கோப்பை, சீப்பு, துவாய்) முதலியவற்றை சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.

உரு 1.2

நீர் மற்றும் சுத்தம் தொடர்பான எண்ணக்கரு

WASH

WA	- WATER	- நீர்
S	- SANITATION	- சுத்தம்
H	- HYGIENE	- சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்கள்

நீர், சுத்தம், சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்கள் என்பன ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்குத் தேவையான காரணிகளாகும். தடைகளற்ற நீர் விநியோகம் இருப்பதும், நீர் சுத்தமாக இருப்பதும் முக்கியமாகும். போதுமான அளவு கழிப்பறை வசதிகள், தூய்மையான சுற்றாடல் முறையான கழிவகற்றல் முகாமைத்துவம் என்பன முக்கியமானவையாகும். சுத்திகரிப்புடன் இணைந்துள்ள சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களைப் பின்பற்றுவது ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கு உதவும்.

உங்களுடைய ஆசிரியரிடம் இது பற்றி மேலதிகமாகக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் அறிவுக்கு

கைகழுவும் சரியான முறை

- ★ உங்கள் நகங்களைச் சீராக வெட்டிச் சுத்தமாக வைத்திருங்கள்
- ★ சுத்தமான நீரில் கைகளை நனையுங்கள்
- ★ கைகளின் முழு மேற்பரப்பும் மூடப்படும் அளவுக்குச் சவர்க்காரம் இடுங்கள்
- ★ கீழ்வரும் படிமுறைகளுக்கமைய, கைகளைக் கழுவுங்கள்
    1. கைகள் இரண்டையும் ஒன்றாக சேர்த்து தேய்க்கவும்.
    2. கைகளின் வெளிப் புறப்பாகங்களைத் தேய்க்கவும்.
    3. விரலிடுக்குகளை நன்றாகத் தேய்க்கவும்.
    4. விரல்களின் பின்புறத்தை நன்றாகத் தேய்க்கவும்.
    5. பெருவிரலின் வெளிப்பகுதியை நன்கு தேய்க்கவும்.
    6. விரல் நுனிகளால் உள்ளங்கைகளைப் பலமாகத் தேய்க்கவும்.
- ★ மீண்டும் சுத்தமான நீரில் கைகளை நன்கு கழுவவும்
- ★ சுத்தமான துணியால் அல்லது கடதாசியினால் துடைத்துக் கையை நன்கு உலர விடவும்.

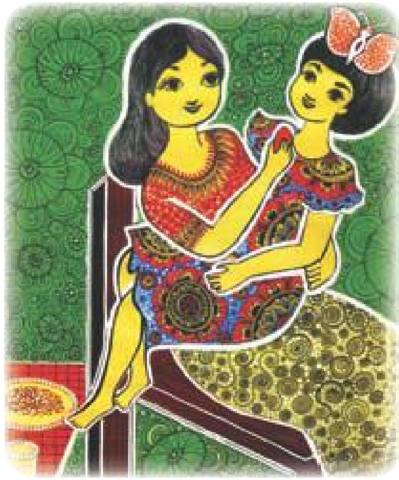
உரு 1.3 கைகளை முறையாகக் கழுவும் முறை

4. ஆரோக்கியமான உணவு

நாம் ஒரு பிரதான வேளையிலாவது போசணைப் பதார்த்தங்கள் அனைத்தும் அடங்கிய சமநிலை உணவை உண்பது அவசியம்.

உங்கள் உணவினைத் தெரிவு செய்யும் போது அது,

- தூய்மையான
- இயற்கையான
- புத்தம் புதிய
- சகல போசணைப் பதார்த்தங்களையும் தேவையான அளவுகளில் கொண்டதாகவும் இருத்தல் அவசியமாகும்.
- உங்க ள் ஒ வ்வொருவரினதும் பே ாசணை ம ட்டத்தின் உயர்வு நீங்கள் உள்ளெடுக்கும் உணவுகளைச் சார்ந்தே தீர்மானிக்கப்படும்.



உரு 1.4

5. விளையாட்டும் உடற்பயிற்சியும்

தினமும் ஒழுங்காக விளையாட்டு மற்றும் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவது உடலின் ஆரோக்கிய நிலைக்கு அடிப்படையாக அமையும்.

விளையாட்டுகள், உடற்பயிற்சிகள் மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகள்

- என்புகள், தசைகள் பலமடையும்
- இதயமும் குருதிச் சுற்றோட்டமும் சீராகத் தொழிற்படும்.
- விளையாட்டின் திறன்கள் விருத்தி அடையும்.
- உடலின் நிறை கட்டுப்படுத்தப் படும்.
- சிறந்த பொழுதுபோக்காகவும் அமையும்.

உரு 1.5

உடலில் இருந்து வியர்வை வெளியேறும் வரை தினமும் 30 - 60 நிமிடங்கள் உடற் பயிற்சியிலோ அல்லது விளையாட்டிலோ ஈடுபடுவது அவசியம். நமது அன்றாடச் செயற்பாடுகளில் இயந்திரங்களின் பயன் பாட்டினைக் குறைப்பது மிகவும் சிறந்ததாகும்.

உதாரணம்: உயர்த்தி (Lift) க்குப் பதிலாகப் படிகளைப் பயன்படுத்துதல், வாகனங்களைப் பயன்படுத்தாது உங்களால் முடியுமான அளவு தூரம் நடந்து செல்லுதல்.

அவ்வாறு, சரியான கொண்ணிலைகளைப் பயன்படுத்தி எமது அன்றாடச் செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ளலும் அவசியமாகும்.

6. சரியான ஓய்வும் உறக்கமும்

ஆரோக்கியமான உடலமைப்பைப் பேணுவதற்கு போதுமான ஓய்வும் உறக்கமும் தேவைப்படுகின்றன. ஆகவே ஒரு பிள்ளை நாளாந்தம் குறைந்தது 8 - 10 மணி நேரம் உறங்குவது அவசியம்.

ஓய்வாக இருப்பதால் தேய்வடைந்த எலும்புகள் மீளப் புதுப் பிக்கப்படுவதோடு மன அழுத்தமும் குறையும். ஒழுங்கான உறக்கம் இன்மையால் அடுத்த நாள் செயற்பாடுகளின் வினைத்திறன் குறையும். தொடர்ச்சியான வேலை நேரங்களின்போது சிறிய இடைவேளைகளை ஏற்படுத்திக் கொள்வது சிறந்தது.

7. சிறந்த சுற்றாடல்

சிறந்த சுற்றாடலின் இலட்சணங்கள்

- தூய்மையான வளி
- பிரகாசமான ஒளி
- மரம், செடி, கொடிகளை வளர்த்தல்
- சுற்றுப் புறச் சூழலை சுத்தமாக வைத்திருத்தல்

என்பன சிறந்த சுற்றாடலுக்கு இன்றி யமையாதவையாகும்.

உரு 1.6

உங்கள் அறிவுக்கு

5 S எண்ணக்கரு
இது, தான் வாழும் அல்லது தொழில் புரியும் சுற்றாடலை நேர்த்தியாகப் பேணுவதற்கான ஜப்பானிய எண்ணக்கருவாகும். இவ்வெண்ணக்கரு, சுற்றாடலைச் சுத்தமாக ஒழுங்குப்படுத்த மட்டுமன்றி, உற்பத்தித் திறனையும், வினைத்திறனையும் மேம்படுத்த உதவுவதாகவும் அமையும்.

1. வகைப்படுத்தல் (Seiri)
சுற்றாடலில் காணப்படும் தேவையற்ற பொருள்களை இனங்கண்டு, அகற்றுதல்.

2. ஒழுங்குபடுத்தல் (Seiton)
தேவையான பொருள்களை வகைப் படுத்தி, பொருத்தமான இடத்தில் முறையாக அடுக்குதல்.

3. தூய்மைப்படுத்தல் (Seiso)

தூசுகள் குப்பைக் கூழங்கள் அற்ற வகையில் தினமும் தூய்மைப்படுத்தல்.

உரு 1.7

4. நியமப்படுத்தல் (Seiketsu)
தூய்மையாகப் பராமரிக்கும் வழிமுறைகளை ஒழுங்குபடுத்தல்.

5. ஒழுங்காகப் பேணுதல் (Shitsuke)
மேலே குறிப்பிட்ட நான்கு வழி முறைகளையும் ஒழுங்காகத் தொடர்ந்து தக்கவைத்தல்

செய்து பார்ப்போம்

5 S செயற்பாட்டு முறையைப் பயன்படுத்தி உங்கள் வகுப்பறை மற்றும் படுக்கை அறைகளை ஒழுங்காகச் சீரமைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

உடல் நலத்தைத் தீர்மானிக்கும் காரணிகள்

உடல்சார்ந்த சுகாதாரப் பழக்கங்கள் பின்வரும் விடயங்களில் தங்கியுள்ளன.

1. போசணை மட்டம் (Nutritional Status)
2. உடற்றகைமை (Physical Fitness)
3. நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி (Immunity)
4. அழகிய தோற்றம் (Pleasant appearance)
5. சுறுசுறுப்பு (Activeness)

1. போசணை மட்டம் (Nutritional status)

ஒவ்வொரு தனிநபரினதும் போசணை நிலைமை, போசணை மட்டம் எனப்படும்.

உதாரணம் - போசாக்கற்ற நிலை
மந்தபோசணை
மிகையூட்டம்
போசணைக் குறைபாடுகள்

உணவைப் பெறும் முறைகளுக்கமைய தனிநபர்களுக்கிடையில் போசணை மட்டம் வேறுபடும்.

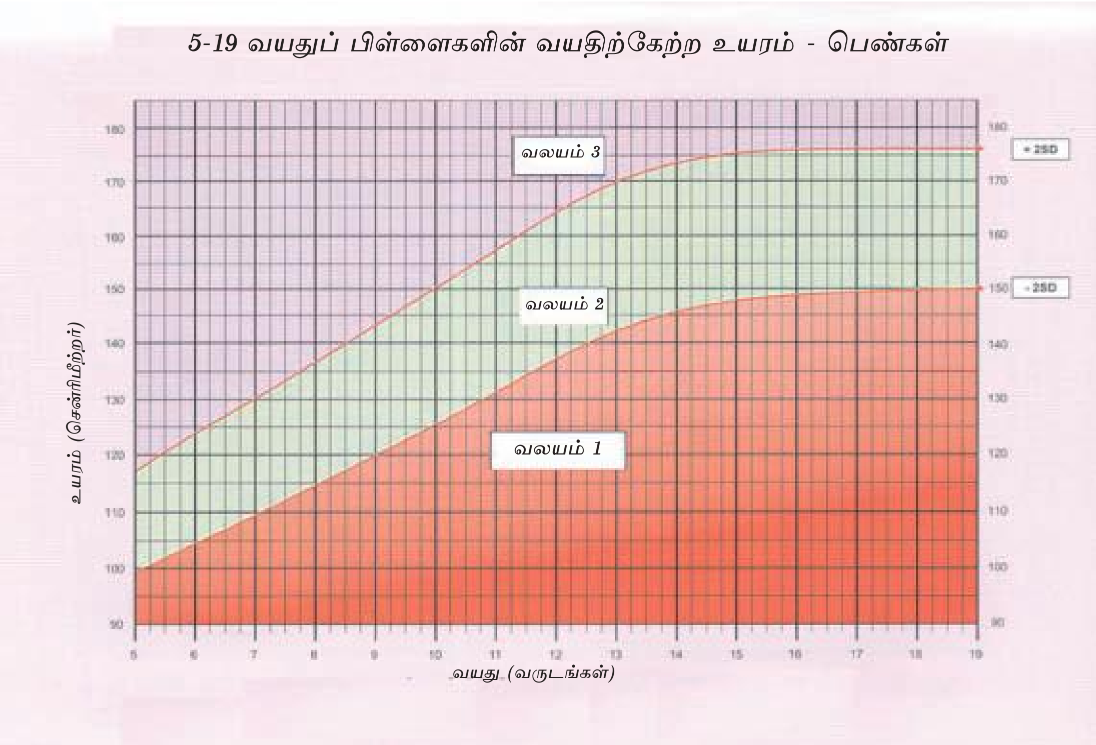
உடலுக்குத் தேவையான போசணைப் பதார்த்தங்கள் சரியான அளவில் கிடைக்கப்பெறாததால் மந்த போசணை, தேய்வு, மெலிவு என்பன ஏற்படுகின்றன. தேவைக்கு அதிகமான உணவினை உள்ளெடுப்பதனால் மிகையூட்ட நிலை ஏற்படும். இதனால் அதிக பருமன் ஏற்படும். மந்த போசணையினால் தொற்றுநோய்களும், அதிக பருமனினால் தொற்றாத நோய்களும் ஏற்படுவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் அதிகமாகும். ஆரோக்கியமான உடலினைத் தக்கவைத்துக் கொள்வதற்குச் சிறந்த போசணை மட்டம் உதவுகின்றது.

எனவே, உடல் வளர்ச்சியைத் தக்கவைத்துக் கொள்வதற்குச் சீரான போசணை மட்டத்தைப் பேண வேண்டும். சீரான போசணை மட்டத்தை அளவிடுவதற்குப் பின்வரும் அம்சங்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

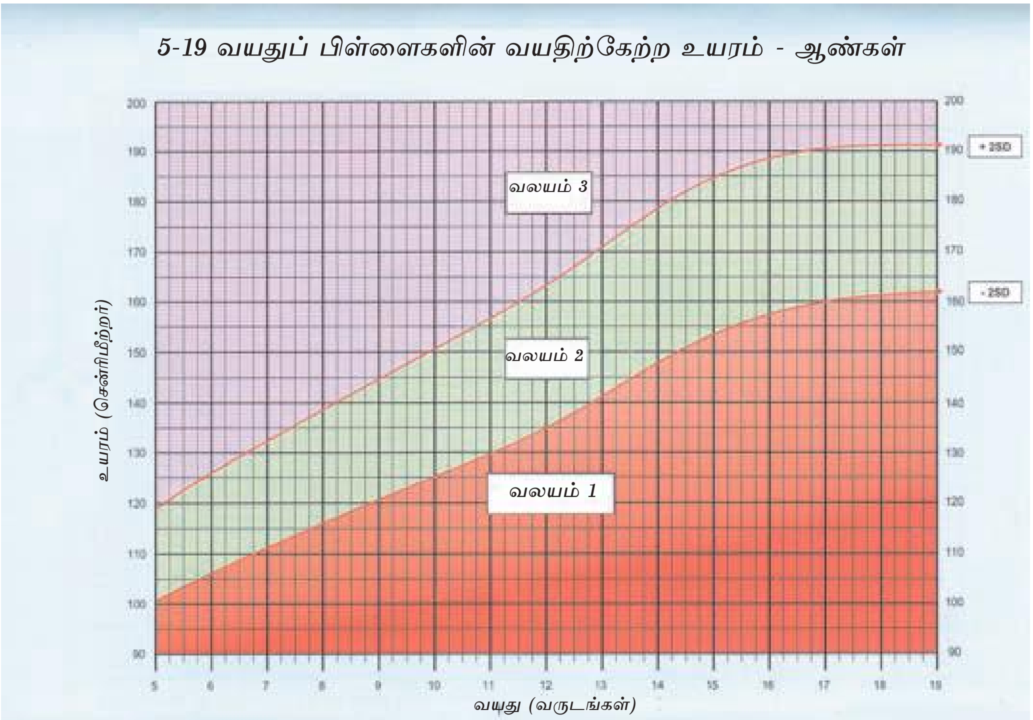
I. உயரம் (Height)
II. உடற்றிணிவுச் சுட்டி (Body Mass Index)
III. இடுப்புச் சுற்றளவு (Waist circumference)

I உயரம் (Height)

நீங்கள் உங்கள் வயதுக்கு ஏற்ற உயரத்தினைக் கொண்டிருக்க வேண்டும். 5 -19 வயதுப் பிரிவினரின் உயரத்தை அளவிடுவதற்கு ஆண், பெண் வேறுபாடுகளுக்கேற்ப தயாரிக்கப்பட்டுள்ள வரைபுகளைப் பயன் படுத்தலாம். (அட்டவணை 1.1, 1.2 இவை உங்களிடம் காணப்படும் சுகாதார மேம்பாட்டு அறிக்கையிலுள்ள வரைபுகளாகும்)



1.1 அட்டவணை - வயதுக்கேற்ப இருக்கவேண்டிய உயரம் (பெண்கள்) source - WHO



1.2 அட்டவணை - வயதுக்கேற்ப இருக்கவேண்டிய உயரம் (ஆண்கள்) source - WHO

மேற்குறித்த அட்டவணைக்கு ஏற்ப உயரம் செம்மஞ்சள் வலயத்தினுள் காணப்படுமாயின் அந்த நிலை 'குறள்நிலை' எனப்படும்.

உங்கள் அறிவுக்கு

உயரத்தை அளத்தல்

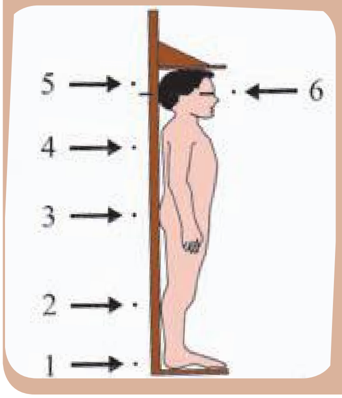
உபகரணம் : சுவரில் பொருத்தப்பட்ட மீற்றர் அளவுகோலைப் பயன்படுத்தி உயரத்தை அளந்து கொள்ளலாம்.

செயன்முறை

- காலணிகளை அகற்றுங்கள்
- தலையலங்காரங்களை அகற்றி உயரத்தினை அளக்கத் தயாராகுங்கள்
- அளவுகோலுக்கு எதிராக நில்லுங்கள்
- உங்களது குதிக்கால், காலின் பின்பகுதி, தொடை, நடு முள்ளந் தண்டு, தலையின் பின்பகுதி ஆகியன அளவுகோலுடன் ஒட்டியவாறு நேராக நின்று முன்புறம் நோக்குங்கள்.

- உமது நண்பரின் உதவியுடன் அளவுகோலையோ அல்லது நேரான தடி ஒன்றை யோ சுவரில் பொருத்தப்பட்ட அளவுகோலுக்கு செங்குத்தாக (தலையில் படுமாறு நேராக) வைத்து, உயரத்தைக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள். உயரத்தை சென்ரிமீற்றரில் (cm) குறிக்க வேண்டும்.

சரியான முறையில் உயரத்தை அளப்பதற்காக படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு நில்லுங்கள்.



1. குதிக்கால்	-	Heel
2. கால் பின்பகுதி	-	Calf
3. பிட்டத்தசை	-	Buttocks
4. முதுகு	-	Back of Chest
5. பின்னந்தலை	-	Back of the head
6. பார்வை நேராக இருத்தல்	-	Person must be looking forward

உரு 1.8

II உடற்றிணிவுச்சுட்டி (Body Mass Index)

உடற்றிணிவுச்சுட்டி என்பது, உங்களது உயரத்துக்கு ஏற்ற திணிவு காணப்படுகிறதா என்பதை அளக்கும் சுட்டி ஆகும். உடற்றிணிவுச் சுட்டியைக் (Body Mass Index) காண்பதற்காக உங்களது உடலின் திணிவை, உங்களது உயரத்தின் வர்க்கத்தால் வகுத்தல் வேண்டும். உடற்றிணிவைக் கிலோகிராமிலும் (kg) உயரத்தை மீற்றரிலும் (m) கணித்து எழுதுதல் வேண்டும்.

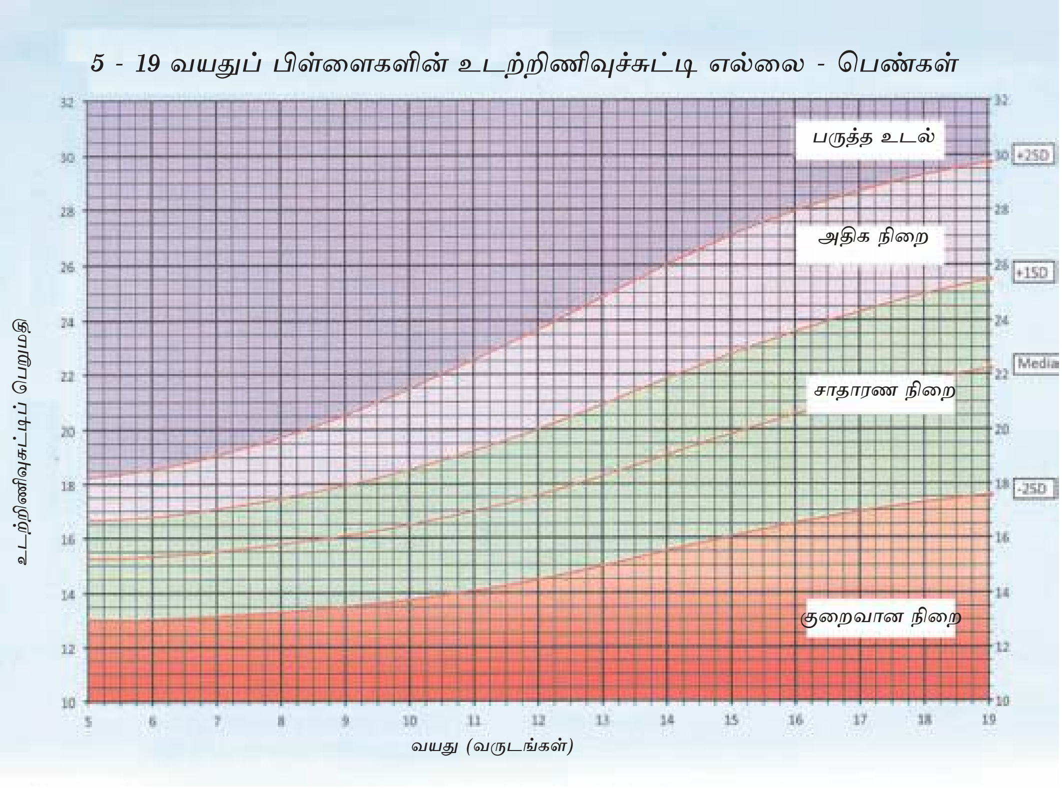
உடற்றிணிவுச்சுட்டி BMI = $\frac{\text{திணிவு (kg)}}{\text{உயரம் (m) x உயரம் (m)}}$

உதாரணம்: உங்களது திணிவு 29 கிலோகிராம் (kg) எனவும், உயரம் 1.4 மீற்றர் (m) எனவும் கருதுவோம். பின்வரும் சமன்பாட்டின்படி உங்களது உடற்றிணிவுச் சுட்டியைக் கணித்துக்கொள்வோம்.

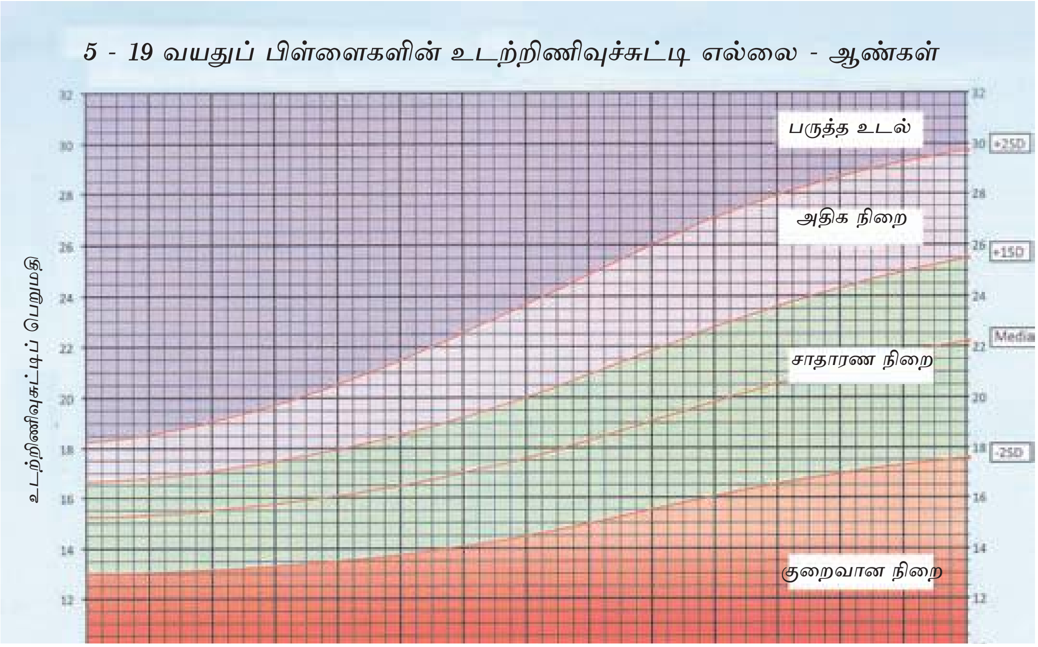
$$BMI = \frac{29\ kg}{1.4\ m \times 1.4\ m} = 14.8\ kg/m^2$$

ஆசிரியரின் உதவியுடன் கணிக்கவும்

5 - 9 வயதுப் பிரிவினரின் போசணை மட்டத்தை அளவிடுவதற்கு ஆசிரியரின் உதவியுடன் ஆண், பெண் வேறுபாடுகளுக்கமைய தயாரிக்கப்பட்டுள்ள வரைபுகளைப் பயன்படுத்தலாம். (அட்டவணை 1.3, 1.4)



அட்டவணை 1.3 வயதுக்கேற்ப உடற்றிணிவுச்சுட்டி எல்லையைக் காட்டும் அட்டவணை - பெண்கள்



அட்டவணை 1.4. வயதுக்கேற்ப உடற்றிணிவுச்சுட்டியைக் காட்டும் அட்டவணை - ஆண்கள்

நீங்கள் கணித்துப் பெற்ற உங்களது உடற்றிணிவுச்சுட்டியை (BMI) ஆண், பெண் வேறுபாட்டிற்கேற்ப வரைபில் ஒப்பிட்டு, உங்கள் வலய மட்டத்தை அறிந்து கொள்ளலாம்.

செம்மஞ்சள்	-	குறைவான நிறை
பச்சை	-	சாதாரண நிறை
இளம்ஊதா	-	அதிக நிறை
ஊதா	-	பருத்த உடல்

வீட்டில் மேற்குறித்த அட்டவணையைப் பயன்படுத்தி நீங்கள் எந்த வலயத்தில் இருக்கிறீர்கள் என்பதைக் கண்டறியுங்கள்.

உங்கள் அறிவுக்கு

திணிவை அளத்தல்

உபகரணம் : தராசு

செயன்முறை

உரு 1.9 - நிறையை அளத்தல்

- திணிவை அளத்தலி போது பாரமற்ற உடைகளை அணிந்திருங்கள்
- பாடசாலைச் சீருடையிலுள்ள சுந்தரப் பத்தில் ஏனைய அணிகளையும் மேற் சட்டையையும் அகற்றுங்கள்
- காலணிகளைக் அகற்றிவையுங்கள் சட்டைப்பையில் (Pocket) உள்ளவற்றை அகற்றுங்கள்
- தராசின் ஆரம்ப வாசிப்பு பூச்சியமாக (0) உள்ளதா எனப் பாருங்கள்
- தராசின் மீதேறி நேராக நில்லுங்கள். கைகளை உடம்பின் அருகில் தளர்வான நிலையில் வைத்திருங்கள்.
- உடம்பில் வேறு ஏதாவது பொருள்கள் தொடுகையில் இல்லாதவாறு நிற்றல் வேண்டும். பார்வை நேராக இருத்தல் வேண்டும். (தராசின் வாசிப்பை பார்த்தல் கூடாது) தராசின் வாசிப்பை நண்பனின் உதவி கொண்டு அறிந்துகொள்ளுங்கள். திணிவைக் கிலோகிராமில் குறித்துக் கொள்ளுங்கள்.

செய்து பார்ப்போம்

ஆசிரியரின் உதவியுடன் உமதும் உமது நண்பர்களினதும் உயரத்தையும் நிறையையும் அளந்து பதிவு செய்து கொள்ளுங்கள். அட்டவணை 1.3, 1.4 ஐப் பயன்படுத்தி உங்கள் போசாக்கு மட்டத்தைக் கணிப்பிடுங்கள்.

III. இடுப்புச் சுற்றளவு (Waist circumference)

ஒவ்வொரு மனிதனதும் உடலில் கொழுப்பு அடங்கியுள்ள அளவு, சுகாதாரத்தில் பாதிப்புச் செலுத்தும் ஒரு காரணியாகும். உங்களுடைய இடுப்பில் கொழுப்புகள் சேமிக்கப்படுவதால் தொற்றா நோய்கள் ஏற்பட அதிக வாய்ப்புள்ளது. இதனால் சரியான இடுப்பளவைத் தக்கவைத்துக் கொள்வது ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்குத் தேவையான ஒரு முக்கியமான அம்சமாகும்.

சரியான இடுப்பளவை அறிந்து கொள்வதற்கு உங்கள் இடுப்புச் சுற்றளவை உயரத்தினால் வகுக்க வேண்டும். இடுப்பளவுக்கும் உயரத்திற்கும் இடையிலான வீதத் தொடர்பு,

$$\text{இடுப்பளவு} = \frac{\text{இடுப்புச் சுற்றளவு (cm)}}{\text{உயரம் (cm)}}$$

இப் பெறுமானம் 0.5 க்கு குறைவாக இருக்க வேண்டும்

நீங்கள் உங்களது உயரத்தின் அரைவாசிக்குக் குறைவான இடுப்பளவை கொண்டிருத்தலே பொருத்தமானதாகும்.

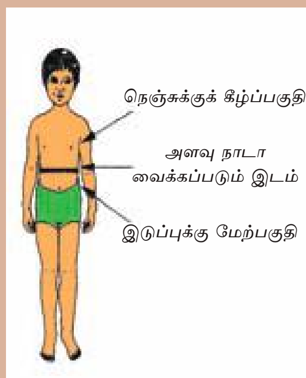
உங்கள் அறிவுக்கு

இடுப்பின் சுற்றளவை அளப்பதற்கு,

உபகரணம் : அளவுநாடா

செயன்முறை:

சரியான இடுப்புச் சுற்றளவை அளப்பதற்குப் படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு நிற்றல் வேண்டும். உங்கள் தோற்பகுதியில் இருந்து கீழே செல்லும் நேர்கோட்டில் நெஞ்சின் கீழ்ப்பகுதி மற்றும் விலா என்பின் மேல் பகுதி உள்ள இடத்தை குறித்துக் கொள்ளுங்கள். குறித்து கொண்ட இரு புள்ளிகளும் தொட்டுச் செல்லும் வண்ணம் உங்கள் உடலின் இரு பக்கங்களையும் குறித்துக் கொள்ளுங்கள். அளவு நாடாவை நேராக பிடியுங்கள். இதன் போது உங்கள் உடல் தளர்வான நிலையில் இருத்தல் வேண்டும்.



2. உடற்றகைமை (Physical Fitness)

உடற்றகைமை என்பது, அன்றாடச் செயற்பாடுகளைச் சிறப்பாக மேற்கொள்வதற்காக எமக்குள் இருக்கும் ஆற்றலாகும். நீங்கள் அன்றாடம் தொடர்ந்து தொழிற்படும்போதும் விளையாட்டின் போதும் உங்கள் உடல் களைப்படைவதை உணர்வீர்கள். உடலின் சமநிலை குழம்புவதே அதற்கு காரணம் ஆகும். அவ்வாறு களைப்படையும் உங்கள் உடல் வெகு விரைவாக (குறுகிய நேரத்திற்குள்) மீளவும் சாதாரண நிலைக்குத் திரும்புமாயின், அதுவே உடல் சமநிலை ஆகும்.

உடற் சமநிலையை முறையாகப் பேணுவோமானால்,

- அன்றாடச் செயற்பாடுகளில் மிக இலகுவாக ஈடுபடலாம்.
- விளையாட்டுகளில் மிகச் சிறந்த திறமைகளை வெளிக்காட்ட முடியும்.

3. நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி (Immunity)

பல்வேறு நோய்களால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கும் சில மாணவர்களை வகுப்பறையில் நீங்கள் பார்த்திரப்பீர்கள். அவர்கள் ஒழுங்காகப் பாடசாலைக்குச் சமுகமளிக்க மாட்டார்கள். எனினும், சிலர் ஆரோக்கியமானவர்களாக இருப்பார்கள். இந்நிலை ஏற்படக் காரணம் என்ன?

உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அல்லது நிர்ப்பீடனம் குறைவடைவதே மாணவர்கள் அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படுவதற்குக் காரணமாக அமைகின்றது. இந் நிலையைப் போக்குவதற்குச் சிறந்த போசணை மட்டம், சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்கள், ஒழுங்கான உடற்பயிற்சிகள் ஆகியன உதவுகின்றன.

4. அழகிய தோற்றம் (Pleasant Appearance)

உங்களது உடலின் அழகான தோற்றத்தில் செல் வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் பல உள்ளன. அவையாவன: உடை, நகம், தலைமுடி, பற்கள், தோல் போன்றவற்றின் சுத்தமும் அவற்றைச் சிறந்த முறையில் பராமரிப்பதும் ஆகும். அன்றாட செயல்கள் மற்றும் பழக்கவழக்கங்களை உரிய முறையில் பேணுவதன் மூலம் நாம் அழகிய தோற்றத்தைப் பெறலாம்.

உரு 1.10

5. சுறுசுறுப்பு (Activeness)

அன்றாடச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது நாம் சுறுசுறுப்புடன் செயல்படுவது சிறந்ததாகும். சரியான கொண்ணிலைகளின் மூலம் சுறுசுறுப்பை விருத்தி செய்து கொள்ளலாம். மேற்குறிப்பிடப்பட்ட எல்லாக் காரணிகளும் சுறுசுறுப்புக்குத் துணை செய்கின்றன.

1.2 உள நலம்
(Mental Well-being)

ஒரு நாள் செல்வி, நர்மதா ஆகிய இருவரும் பாடசாலை விட்டு வீட்டிற்கு வரும் வழியில் வழிப்போக்கன் ஒருவரைச் சந்தித்தனர். அவர் பாடசாலைக்கு செல்லும் வழி யாது என அவர் இருவரையும் வினாவினார். செல்வி, நர்மதா ஆகிய இருவரும் பாடசாலை செல்லும் சரியான வழியை அவருக்குக் கூறியபோது, வழிப்போக்கன் இருவருக்கும் இனிப்புப் பொதி ஒன்றைக் கொடுத்தார். அதே சமயம் செல்வி, நர்மதா இருவரும் பசியுடன் இருந்தனர். அதனால் இருவர் மனமும் அதைப் பெறுவதற்கு விரும்பியது. அவர்கள் வழிப்போக்கனுக்கு கேட்காத வண்ணம் பேசிக்கொண்டனர்.

நர்மதா : நாங்கள் இனிப்புப் பையை பெற்றுக் கொள்வோம்.

செல்வி : வேண்டாம் நர்மதா , தெரியாதவர்களிடம் இருந்து எதையும் பெற்றுக்கொள்ளக் கூடாது என அம்மா கூறி இருக்கின்றார்.

நர்மதா : ஆனால் இந்த மாமா நல்லவராகத் தெரிகின்றார். அவர் பாடசாலை செல்லும் வழியைத் தானே கேட்டார்.

செல்வி : ஆனாலும் எங்களுக்கு அவரை நன்றாகத் தெரியாது அல்லவா? ஆகவே அந்த இனிப்புப் பொதியைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டாம். காலையில் கூட எமது சுகாதார ஆசிரியர், தெரியாத எவரிடமிருந்தும் எவற்றையும் பெறவேண்டாம் எனக் கூறினார் அல்லவா!

நர்மதா : அது சரி, நாங்கள் எப்படி வேண்டாம் என அவரிடம் கூறுவது ?

செல்வி : மாமா, அம்மா எங்களுக்காக காத்திருப்பார். மதியம் சோறு சாப்பிட வேண்டியிருப்பதால் எமக்கு இனிப்புப் பொதி வேண்டாம். மிக்க நன்றி.

அதன் பின்னர், செல்வியும், நர்மதாவும் விரைந்து வீட்டிற்குச் சென்றனர். மேற்குறிப்பிட்ட சம்பவத்திலிருந்து, செல்வி, நர்மதா ஆகிய இருவரும் புத்திசாதுரியமாகச் செயற்பட்டு, வர இருந்த ஆபத்திலிருந்து தம்மைக் காப்பாற்றிக் கொண்டனர் என்பது தெளிவாகிறது.

அவ்வாறாயின், உளச் சுகாதாரம் என்றால் என்ன? அதனை இனங்கண்டு கொள்வது எப்படி ?

உலக சுகாதார அமைப்புக்கேற்ப உளச் சுகாதாரம் என்பது அன்றாட வாழ்வில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளை வெற்றிகரமாக எதிர்க்கொண்டு, வினைதிறனாகக் கருமமாற்றி, சமுதாயத்திற்கு நல்லது செய்து, மகிழ்வுடன் வாழ்வதற்கான ஆற்றல் ஆகும்.

எனவே மகிழ்வுடனும், வெற்றிகரமாகவும் வாழ்வதற்கு உளச் சுகாதாரம் உதவுகிறது.

உள ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கான சிறந்த பழக்க வழக்கங்கள்

1. விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்.
2. ஆக்கச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்
3. பொழுதுபோக்குச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்
4. எளிய வாழ்க்கைக் கோலமொன்றைப் பேணுதல்
5. நேரமுகாமைத்துவத்தைப் பின்பற்றுதல்
6. அறிவுரைகளை ஏற்றுக்கொள்ளல்
7. தியானம் செய்தல்.

உரு 1.11

1. விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்

விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதனால் குழுவாக இணைந்து ஒற்றுமையாக செயற்படுதல், வெற்றி தோல்வி இரண்டையும் சந்தோசமாக ஏற்றுக்கொள்ளும் திறன், உடலுக்கும் மனத்துக்கும் புத்துணர்வு கிடைத்தல், நோய்களிலிருந்து பாதுகாத்தல் போன்ற பயன்கள் உங்களுக்குக் கிடைக்கின்றன. எனவே நீங்கள் ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு விளையாட்டையேனும் விளையாடப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

2. ஆக்கச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்

இசையை இரசித்தல், பாடுதல், வாசித்தல், நடனம் மற்றும் கலை ஏனைய ஆக்கச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் மனத்திற்கு அமைதி, சுகம் என்பன கிடைக் கின்றன. சிறுகதை, கவிதை, போன்ற ஆக்கங்கள், தைத்தல், பின்னுதல் போன்ற கைவேலைகளாலும் மனத்திற்குச் சந்தோஷம் கிடைக்கும்.

உரு 1.12

3. பொழுதுபோக்குச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்

சைக்கிள் ஓடுதல், முத்திரை சேகரித்தல், நீந்துதல் போன்ற விளை யாட்டுகளில் ஈடுபடுதல் மற்றும் இசையை இரசித்தல் போன்ற மனத்திற்கு மகிழ்வூட்டும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல் மூலம் உள ஆரோக்கியம் விருத்தியடையும்.

4. எளிய வாழ்க்கைக் கோலமொன்றைப் பேணுதல்

உங்கள் வாழ்க்கைக்குத் தேவையான அத்தியாவசியப் பொருட்களைப் பெற்றுக்கொண்டு, அதன் மூலம் திருப்தி அடைதல் எளிய வாழ்க்கை முறையாகும். இவ் வாழ்க்கை முறைக்குப் பழக்கப்படுவதால், அநேகமான பிரச்சினைகளைத் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம். உங்களுக்கு அத்தியாவசியம் அற்றனவாயும் பெற்றுக் கொள்வதற்கு விருப்பமானவையாகவும் இருப்பவை ஆசைகளாகும். ஆசைகளுக்கு எல்லையில்லை. எமக்கு ஏற்படும் ஆசைகளுக்கு முக்கியத்துவம் அளித்தல் வாழ்க்கையில் பிரச்சி னையை ஏற்படுத்தும். ஆனால், சாதாரண வாழ்க்கை வாழ்வதே உள ஆரோக்கியத்திற்குச் சிறந்ததாகும்.

5. நேரமுகாமைத்துவத்தைப் பின்பற்றல்

ஒரு நாள் செய்ய வேண்டிய செயல்களைப் பட்டியல்படுத்தி அவற்றின் முக்கியத்துவத்திற்கேற்ப திட்டமிட்டு செயற்படுத்துவது நேர முகாமைத்துவம் ஆகும். இதற்காக ஏனையோரின் ஆதரவையும், உதவியையும் நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ளலாம். அன்றாட வேலைகளைப் பிற்போடாமல் இருப்பது, கால அட்டவணைக்கேற்ப வேலைகளைச் செய்வது, நேரத்திற்கு முன் செயல்களைத் திட்டமிடுவது, குறித்த நேரத்திற்கு முன் வேலைகளைச் செய்வது போன்ற செயற்பாடுகளால் நேரமுகாமைத்துவத்தைப் பேணலாம். இவ்வாறான செயற்பாடுகள் மனத்திற்கு அமைதியையும், மகிழ்ச்சியையும் அளிப்பது மட்டுமல்லாமல், பதற்றமில்லாமல் பரீட்சைகளிலும் வேறு போட்டிகளிலும் பங்குபற்றும் திறனையும் வளர்க்கும்.

6. அறிவுரைகளை ஏற்றுக்கொள்வது

அன்றாட வாழ்க்கையில் நீங்கள் பல்வேறு விதமான பிரச்சினைகளையும், மன அழுத்தங்களையும் சந்திக்கின்றீர்கள். இச் சந்தர்ப்பங்களில் உங்களுக்கு ஏற்படும் பிரச்சினைகளை நண்பர்களுடனோ, பெற்றோருடனோ அல்லது நம்பிக்கையான ஆசிரியர்களிடமோ கலந்துரையாடி அவர்களின் ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம். அல்லது பாடசாலையில் விசேட வழிகாட்டல் ஆலோசனைச் சேவை மூலம் ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம் அல்லது சுகாதார அமைச்சின் மூலமாகவும் வைத்தியசாலைகளில் உள்ள ''மித்திர பியச'' மூலமாகவும் ஆலோசனை களைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

சுவசெரிய
தொலைபேசி இலக்கம் 0710107107 / இணையத்தளமுகவரி **www.suwasariya.gov.lk**

7. தியானம் செய்தல்

உங்களுக்குப் பொருத்தமான முறையில் கண்களை மூடி அமைதியாக மனத்தை ஒருநிலைப்படுத்தி 5 நிமிடங்கள் இருப்பது தியானத்தின் ஆரம்பப்பயிற்சி ஆகும். சிறு வயதிலிருந்து ஒவ்வொருவரின் மதத்திற்கேற்ப அன்றாடம் தியானத்தில் ஈடுபடுவது, மனத்தை ஒருநிலைப்படுத்தி மன உறுதியை வளர்ச்சியடையச் செய்கின்றது. பொறுமை போன்ற பண்புகளும் இதன் மூலம் வளர்ச்சியடையும்.

செய்து பார்ப்போம்

உங்கள் பாடசாலையிலுள்ள விசேட அறிவுரை வழங்கும் ஆசிரியரைச் சந்தித்து, அச்சேவைகளைப் பெற்றுக்கொள்ளும் முறை பற்றி கலந்துரையாடுங்கள்.

சமூகத்தில் மகிழ்வுடனும், பயனுடையவராகவும் வாழும் உள நலனையுடைய ஒரு நபரில் பின்வரும் சிறப்பம்சங்கள் காணப்படும்

1. சுய கட்டுப்பாடு (Self Understanding & Self Esteem)
2. சரியான தீர்மானம் எடுத்தல் (Decission making)
3. பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் ஆற்றல் (Problem solving)
4. உள நெருக்கீடுகளுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுத்தல். (Coping with stress)
5. சிறந்த சிந்தனை ஆற்றல் (Critical thinking)
6. ஆக்கச் சிந்தனை (Creative thinking)
7. மனவெழுச்சிச் சமநிலை (Emotional balance)
8. மனமகிழ்வுடன் இருத்தல் (Happy and Upbeat)
9. சுய ஒழுக்கம் (Self discipline)

இவற்றுடன் மேலதிகமாகச் சேர்க்கக் கூடிய வேறு சிறப்பம்சங்களைப் பற்றிச் சிந்தித்துப் பாருங்கள்.

உரு 1.13

1. சுய கட்டுப்பாடு (Self understanding and self esteem)

நமக்குச் செய்யக் கூடியது தொடர்பில் உள்ள உறுதியே தன்னம்பிக்கை ஆகும். முதலில் எமது பலம், பலவீனம், கருத்து, திறமை தொடர்பாக சரியான மதிப்பீடு செய்திருக்க வேண்டும். அதுவே தன்னம்பிக்கை ஆகும். இது நமது திறமை தொடர்பான உள்ளெழுச்சி ஆகும். அவ்வாறான நபர்களால் பிரச்சினைகளுக்கும் சவால்களுக்கும் நம்பிக்கையுடன் முகங்கொடுக்க முடியும். திறமை, தகைமை, பணிவு, நல்ல நபர்கள் என்பன உங்கள் பெறுமதியையும் நம்பிக்கையையும் மேலும் கூட்டும்.

2. சரியான தீர்மானம் எடுத்தல் (Decision Making)

ஒரு செயலைச் செய்யும் போது , சரியான வழி முறை என்ன என்பதைச் சிந்தித்துச் செயற்பட்டுச் சரியான தீர்மானம் எடுத்தல், முடிவெடுத்தல் எனப்படும். முடிவெடுக்கும் போது, அது எமக்கு நன்மையானதா அல்லது தீமையானதா எனவும், எமக்கும் ஏனையோருக்கும் அது நற்பலனைக் கொடுக்கக்கூடியதா எனவும் சிந்தித்துப் பார்த்துச் சரியான முடிவு எடுக்க வேண்டும். உங்கள் அறிவையும் அன்றாடம் நடைபெறும் சம்ப வங்களையும் ஆராய்வதன் மூலம் பெறப்படும் அனுபவங்கள் முடிவெடுத்தல் திறனில் பயன்படுகின்றது. இவ்வாறன சந்தர்ப்பங்களில் உங்களது அனுபவம் போதுமானதாக இல்லாதிருந்தால் சமூகத்திலுள்ள பெரியவர்களின் அனுபவத்தினைப் பெறுவது சிறந்ததாகும். எல்லோரும் ஒன்றாகக் குழுவாகச் சேர்ந்து முடிவெடுக்கும் போது, மற்றவர்களின் சிந்தனையையும் கவனத்தில் கொள்ளல் வேண்டும். பதற்றத்துடனும் உணர்ச்சிவசப்பட்டும் எடுக்கும் முடிவுகள் சிறந்த தீர்மானத்திற்கு உகந்தவை அல்ல.

உரு 1.14

3. பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் ஆற்றல் (Problem Solving)

முடிவெடுப்பதற்கு முன்

- அது தொடர்பான எல்லாத் தகவல்களையும் திரட்டிக்கொள்ளல்.
- அதற்கான மாற்று யோசனைகளை எடுத்தல்
- எடுக்கும் இறுதி முடிவிற்கான காரணங்களைக் காட்டுதல்

முடிவு

முடிவெடுத்த பின்

- அதற்கான பொறுப்பை ஏற்றல்
- பலனை ஆராய்தல்
- குழுவாக எடுக்கும் முடிவை மதித்தல்

அன்றாட வாழ்வில் எமக்கு ஏற்படும் அசௌகரியங்களைத் தோற்றுவிக்கும் பிரச்சினைகளின் போது, பதற்றமடையாமல் நல்லதொரு தீர்வை எடுத்தல் வேண்டும். பிரச்சினைகளை வெற்றிகரமாகத் தீர்ப்பதற்கு, முதலில் பிரச்சி னைகளைச் சரியான முறையில் ஆராய வேண்டும். ஒரு பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதற்குப் பல வழிகள் உண்டு. உங்கள் பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதற்குள்ள அவ்வாறான வழிகளை ஆராய்ந்து புத்திசாதுரியமாக நல்ல தீர்வைத் தேர்ந்தெடுத்தல் சிறந்ததாகும். பிரச்சினைகளுக்குரிய தீர்வினை எடுக்கும் போது, ஏனையோரின் அனுபவத்தையும், அவர்களின் உதவியையும் பெறுதல் அவசியமாகும். மேற்குறிப்பிட்ட பாடத்தில் செல்வியும் நர்மதாவும் பிரச்சினை ஒன்றைச் சந்தித்தபோது எடுத்த தீர்வினை இதற்கு எடுத்துக்காட்டாகக் கூறலாம்.

4. உள நெருக்கீடுகளுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுத்தல் (Coping with Stress)

அன்றாட வாழ்வில் நாம் பல்வேறு பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுக்க நேரிடுகின்றது.

உதாரணமாக:- பரீட்சைக்குத் தோற்றுதல், போட்டிகளில் பங்குபற்றல், புதிய பாடசாலைக்குச் செல்லல் அல்லது நெருங்கிய நண்பன் ஒருவனின் பிரிவு போன்ற காரணங்களால் அதிகமான உள அழுத்தங்கள் ஏற்படுகின்றன.

இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் உள நெருக்கீடுகளைக் குறைப்பதற்கான வழிமுறைகளைக் கண்டறிதல் வேண்டும். இவற்றுக்கான தீர்வுகளை உங்களால் எடுக்க முடியாதிருப்பின், உங்களுக்கு நம்பிக்கையுள்ள ஒருவரின் உதவியினைப் பெறலாம். இந்நம்பிக்கைக்குரியவர் உங்கள் பெற்றோர்களாகவோ அல்லது ஆசிரியர்களாகவோ, அல்லது நண்பர்களாகவோ இருக்கலாம்.

சில சந்தர்ப்பங்களில் எமது வாழ்வில் ஏற்கமுடியாத சம்பவங்களும் நிகழலாம். குடும்ப அங்கத்தவர்களின் இழப்பு போன்ற சம்பவங்களின் போது நீங்கள் அதனை ஏற்றுக்கொண்டு மன உறுதியைப் பேணுதல் சிறந்ததாகும்.

வெற்றி, தோல்வி இரண்டையும் ஏற்றுக்கொள்ளும் பக்குவமும் உங்களுக்குள் இருத்தல் அவசியமானதாகும். அத்துடன் ஏனையோரின் வெற்றியைப் பாராட்டி மகிழவும் உங்களால் முடியுமாக இருத்தல் வேண்டும்.

உள நெருக்கீட்டைக் குறைப்பதற்கு நாம் செய்ய வேண்டியவை

1. விளையாடுதல்
2. சிந்தனையைத் தூண்டும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்
3. பொழுது போக்குகளில் ஈடுபடல்
4. நேர முகாமை
5. தாங்கக்கூடிய அளவுக்குச் சவால்களை ஏற்றுக்கொள்ளல்
6. தியானம் செய்தல்

உரு 1.15

5. சிறந்த சிந்தனை ஆற்றல் (Critical Thinking)

யாதேனும் ஒரு விடயத்தைப் பற்றித் தெளிவாகவும், அறிவு பூர்வமாகவும் தர்க்க ரீதியாகவும் சிந்திக்க வேண்டும். அதாவது, அவ்விடயத்தின் நன்மை தீமைகள், பிரதிபலன்கள் என்பன தொடர்பாகப் பல்வேறு கோணங்களிலும் சிந்தித்தல் சிறந்த சிந்தனை ஆற்றல் ஆகும்.

6. ஆக்க சிந்தனை (Creative Thinking)

வாழ்வின் அன்றாட செயற்பாடுகளை ஆக்க சிந்தனையுடன் செய்யும் போது, சிறந்த பல னைப் பெறலாம். புத்தாகமானது தேடல் செயற்பாட்டுக் காரணமாக அமைகிறது. அன்றாட பிரச்சினைகளுக்கு அன்றே தீர்வைப் பெற்றுக்கொள்ள ஆக்க சிந்தனைதுணைபுரியும்.

உரு 1.16

7. மனவெழுச்சிச் சமநிலை (Emotional Balance)

மனவெழுச்சி என்பது, எமது அக, புறச் செயற்பாடுகளில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய திடீர் மனநிலை ஆகும். மிக வேகமாகவும், திடீரெனவும் மனத்தினுள் எழும் எண்ணங்களையும் மனவெழுச்சி எனக் குறிப்பிடலாம். மகிழ்ச்சி, அனுதாபம், கருணை போன்றன நல்ல மனவெழுச்சிகளாகும். கோபம், பயம், துக்கம், பொறாமை, பேராசை ஆகியன தீய மனவெழுச்சி களாகும். மனவெழுச்சியைச் சமநிலையாக வைத்திருத்தலானது எமது சமயோசிதமான செயற்பாட்டிலேயே தங்கியுள்ளது.

தீய மனவெழுச்சி ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் அதனைத் தவிர்ப்பதற்கு

- அதற்குக் காரணமான சந்தர்ப்பத்தை தவிர்த்தல்
- மனத்தை வேறு செயற்பாடுகளில் திசைதிருப்பல்
- 1 - 10 வரை எண்ணுதல்
- ஆழமாக மூச்சை உள்வாங்கி விடுதல்
- ஒரு கோப்பை தண்ணீரை மெதுமெதுவாக குடித்தல்

மகிழ்ச்சி போன்ற மனவெழுச்சிகள் ஏற்படும் போது, நாம் காட்டும் துலங்களானது, எமக்கும் ஏனையோருக்கும் இடைஞ்சல் அற்றதாக அமைதல் வேண்டும்.

8. மன மகிழ்வுடன் இருத்தல் (Being Happy and up Beat)

மகிழ்வு, உள்ளத்தினுள் ஏற்படும் இனிய நேர்மனப் பாங்கொன்றாகும். களங்கமின்றி சுறுசுறுப்பாகக் கருமம் ஆற்றுவதற்கான உளவியல் ரீதியான ஆயத்தமே மனமகிழ்வு எனப்படுகிறது. இதனால் உங்கள் கருமங்களைச் சுறுசுறுப்பாகவும் வினைத்திறனாகவும் மேற் கொள்ள முடிகிறது. ஒருவரிடமுள்ள மன மகிழ்வு அவரைச் சூழ உள்ளோரிலும் பிரதிப லிக்கும். மற்றவர்களுக்கு இடையூறு ஏற்படாத வாறு ஒழுகுதல், தனக்குக் கிடைத்த பொருளின் மூலம் திருப்தி அடைதல் என்பவற்றின் மூலம் நாம் சந்தோஷமாக வாழலாம்.

உரு 1.17

9. சுய ஒழுக்கம் (Self Discipline)

உங்கள் மனத்தில் எழும் உணர்வுகள் எப்போதும் நல்லதாகவும் சரியானதாகவும் இருக்குமெனக் கூற முடியாது. அவ்வுணர்வுகள் சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகளுக்கேற்ப நேரத்திற்கு நேரம் மாறுபடும். அவற்றினைச் சமூக, கலாசாரங்களுக்குத் தகுந்தவாறு கட்டுப்படுத்தி, சமூகத்திற்கும் ஏனையோருக்கும் உகந்தவாறு நடப்பது சுய ஒழுக்கம் ஆகும். அதாவது மனவெழுச்சிகளுக்கு அடிபணியாமல் சந்தர்ப்பத்திற்கு ஏற்ப நடத்தல் சிறந்ததாகும்.

உரு 1.18

உதாரணம் :
- பிந்தியிருப்பினும், வரிசையில் தனது முறை வரும் வரை காத்திருத்தல்.
- வீதி விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுதல்.
- குப்பைகளை கண்ட இடங்களில் போடாமல் இருத்தல்.

இச் செயல்களைச் செய்வது அதிகாரிகளின் தண்டனைக்காகவோ அல்லது சமூகத்தின் விதிமுறைகளுக்குப் பயந்தோ அல்ல. மாறாக, சமூகத்தின் சட்டதிட்டங்களைப் பின்பற்றுவதால் எமக்கேற்படும் மகிழ்ச்சி, ஏனையோருக்கு இடைஞ்சலின்றி வாழ முடியுமாக இருத்தலினாலும் ஆகும்.

செய்து பார்ப்போம்

1. மேற்குறிப்பிட்ட சந்தர்ப்பத்தில் நர்மதா மற்றும் செல்வி ஆகியோர் பின் பற்றிய விதத்தைக் குறிப்பிட்டு, கீழ் காணப்படும் திறன்கள் மற்றும் வெளிப்பாடுகளை வகுப்பறையில் உரையாடுங்கள்.

திறன்கள் / இலட்சணங்கள்	வெளிக்காட்டப்பட்ட சந்தர்ப்பங்கள்
1. சரியான முடிவெடுத்தல். 2. பிரச்சினையை தீர்த்தல். 3. ஆழமான சிந்தனை. 4. சுய ஒழுக்கம். 5. ஆக்க சிந்தனை.	

2. நீங்கள் உங்கள் நண்பருடன் சேர்ந்து பிரச்சினை ஒன்றைத் தீர்த்த சந்தர்ப்பத்தை விபரியுங்கள்.

3. நீங்கள் அறிந்த ஒருவருக்கு தீய மனவெழுச்சி ஏற்பட்ட சந்தர்ப்ப மொன்றில் அவர் நடந்து கொண்ட முறையை விபரியுங்கள்?

4. நீங்கள் அல்லது உங்கள் நண்பியோ அல்லது நண்பனோ ஒரு விடயத்தைத் தீர்மானிக்கும் போது, நடந்துகொண்ட பிழையான செயற்பாட்டை விபரித்து அதற்குரிய சரியான தீர்வைக் கூறுங்கள்.

1.3 சமூக நலம்
(Social well-being)

சமூக ஆரோக்கியம் என்பது எம்மைச் சுற்றியுள்ள நபர்களுடனான உறவு சிறப்பாக இருப்பதனைக் குறிக்கும்.

பாடசாலைகளில் முதலாந்தவணை ஆரம்பமானதும், வருடாந்த இல்லவிளையாட்டுப் போட்டிக்கான ஏற்பாடுகள் தொடங்கின. ரோஸ் இல்லம் கடந்த வருடம் நடை பெற்ற இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியில் குறைந்த புள்ளிகளைப் பெற்றது. இதனால் இவ் வருட விளையாட்டுப் போட்டி ரோஸ் இல்லத்துக்கு மிகவும் சவாலாக இருந்தது. எனவே தமது இல்லத்தை வெற்றிபெற வைப்பதற்காக இல்லப் பொறுப்பாசிரியரும் ஏனைய ஆசிரியர்களும், மாணவர்களும் மிகவும் ஆர்வத்துடனும் ஈடுபாட்டுடனும் செயற்பட்டனர்.

உமர் ரோஸ் இல்லத்தலைவர் ஆவார்.

உமர் : நாங்கள் அனைவரும் இம்முறை ஒன்றாக இணைந்து முயற்சித்தால் வெற்றி பெறலாம்.

கஜன் : வெற்றி பெற்றாலும் பெறாவிட்டாலும் எம்மால் இயன்றவரை முயற்சிப்போம்

இந்திரன்: நாம் எவ்வாறு இல்லத்தை அலங்கரிப்பது?

உமர் : ஆம், நாம் அதைப்பற்றியும் சிந்திப்போம். ஏனென்றால், சிறந்த அலங்கரிப்புக்கும் புள்ளிகள் உண்டல்லவா?

ராணி : அலங்கரிப்பிற்கான செலவை நாம் அயலவர்களிடம் இருந்து சேகரிப்போமா?

கஜன் : இல்லை, நாம் பாடசாலையில் சந்தை ஒன்றை நடாத்துவோம்.

உமர் : நானும் சந்தை நடாத்துவதற்குச் சம்மதிக்கிறேன். இதற்கு நீங்கள் எல்லோரும் என்ன சொல்கிறீர்கள்.?

(இந்திரன் உட்பட சகலரும் இதற்குச் சம்மதம் தெரிவித்தனர்)

அஸ்வர் : நாம் சந்தையில் எவற்றை விற்பனை செய்வது?

இந்திரன் : நான் வீட்டிலிருந்து ‘லட்டு’ கொண்டு வருகிறேன்.

ராணி : நான் மரவள்ளிக்கிழங்கு அவித்துக் கொண்டுவருகிறேன்.

கௌரி : நான் கடலை கொண்டு வருகிறேன். பாத்திமா பூந்தி கொண்டு வாருங்கள்.

உமர் : கஜன், நீங்கள் இவ் வேலையின் பொறுப்பை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

கஜன் : சரி, அப்படியென்றால் நாம் சந்தையை வருகிற வெள்ளிக்கிழமை பாடசாலை இடைவேளையின் போது நடாத்துவோம். கட்டாயமாக எல்லோரும் உணவுகளைக் கொண்டு வாருங்கள். இன்னுமொரு விடயத்தை மறந்து விட்டோம். இது பாடசாலையில் நடைபெறும் நிகழ்வு என்பதால், எமது அதிபரின் அனுமதியையும் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

உமர் : நான் இல்லப் பொறுப்பாசிரியர் மூலம் அதிபரின் அனுமதியைப் பெற்றுக்கொண்டு, சகல ஆசிரியர்களுக்கும் இந் நிகழ்வைப் பற்றிய செய்தியை அறிவிக்கின்றேன்.

கஜன் : மிக்க நன்றி. பாத்திமா! உங்களால் அழகான விளம்பரம் ஒன்று தயார் செய்ய முடியுமா? நாம் அனுமதியைப் பெற்ற பின் விளம்பரத்தைக் காட்சிப்படுத்துவோம்.

ரோஸ் இல்லத்தினர் திட்டமிட்டபடி சந்தையை நடாத்தி, ரூபா 2000 பணத்தைச் சேகரித்துக் கொண்டனர்.

அப் பணத்தினால் ரோஸ் இல்லத்தை மிகவும் அழகாக அலங்கரித்தனர். இந்த வருடம் ரோஸ் இல்லம் முதல் இடத்தைப் பெற்றுக் கொண்டது.

மேற்கூறப்பட்ட உரையாடல்களின் மூலம் மாணவர்கள் யாவரும் ஒற்றுமையாக இணைந்து செயற்படுவதனால், பிரச்சினைகளை தீர்த்து வெற்றி பெறலாம் என்பதனை உணர்ந்திருப்பீர்கள்.

அன்றாட வாழ்வில் குடும்ப உறுப்பினர்களுடனோ, பாடசாலையில் ஆசிரியர்களுடனோ , நண்பர்களுடனோ, பாதையில் சந்திக்கும் வேறு நபர்களுடனோ சிறந்த தொடர்பாடலைப் பேணவேண்டி ஏற்படுகின்றது. இதன் மூலம் பெறப்படும் சந்தோஷம், வெற்றிகள், பயன்கள் என்பன சிறந்த சமூக ஆரோக்கியத்தின் நன்மைகளாகும்.

சமூக ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்குப் பின்பற்ற வேண்டிய பண்புகள்

1. குழுவாகச் செயற்படுதல்
2. மற்றவர்களின் கருத்துகளுக்குப் பொறுமையுடன் செவிமடுத்தல்
3. நெகிழும் தன்மையுடன் இருத்தல்
4. மற்றயவர்களின் செயல்களை மதித்தல்
5. பல்வேறுபட்ட மனிதர்களைப் புரிந்து கொள்ளுதல்

உரு 1.19

தனியாகச் செயல்படாமல் குழுவாகச் செயல்படுவது, சமூக ஆரோக்கியத்தின் பண்புகளுள் ஒன்றாகும். இவ்வாறு சேர்ந்து செயல்படும் போது, மற்றவர்களின் கருத்துகளுக்குச் செவிமடுத்து, பொறுமையாக, அவர்களின் மனத்தினைப் புரிந்துகொண்டு, அவர்களின் கருத்துகளை மதித்துப் பழகுதல் வேண்டும்.

மனிதர்கள் உருவத்தில் மட்டுமின்றி செயற்கையான முறைகளிலும் வேறுபட்டவர்கள். அவர்களுடன் ஒத்துழைத்து ஒற்றுமையாகக் செயற்படுவதன் மூலம் மகிழ்ச்சி கிடைக்கும். பால்நிலைச் சமத்துவத் துடனும் கௌரவத்துடனும் செயற்படல் முக்கியமானதாகும். தனக்கு விருப்பமில்லாதவற்றை அடுத்தவருக்கு செய்யாமல் இருப்பது, சமூக ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தக் கூடியதொரு எண்ணக்கருவாகும்.

செய்து பார்ப்போம்

உங்களுடைய குடும்ப உறுப்பினர்களை வரிசைப்படுத்துங்கள். அவர்களின் குணவியல்புகளை ஆராயுங்கள். குடும்பத்தின் பொதுநிகழ்வொன்றில் எல்லோரும் பங்குபற்றிய சந்தர்ப்பமொன்றை சிலருடன் சேர்ந்து நாடகமாக நடியுங்கள்.

சமூக நற்பண்புகளுடன் கூடிய ஒருவருக்குள் மேற்குறிப்பிட்ட பண்புகளைக் காணலாம். இப்பண்புகளை ரோஸ் இல்ல மாணவரிடம் காணக்கூடியதாக இருந்ததா என ஆராயுங்கள்.

சமூக ஆரோக்கியத்துடன் உள்ள ஒருவரிடம் இருக்க வேண்டிய தேர்ச்சிகளும் இலட்சணங்களும்

1. சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பு (Good Interpersonal relationships)
2. பயனுள்ள தொடர்பாடல் (Productive communication)
3. நெகிழும் தன்மை (Flexibility)
4. பரிவுணர்வு (Empathy)
5. தலைமைத்துவம் (Leadership)
6. பின்பற்றுதல் (Followership)
7. விதிமுறைகளை மதித்தல் (Being law-abiding)

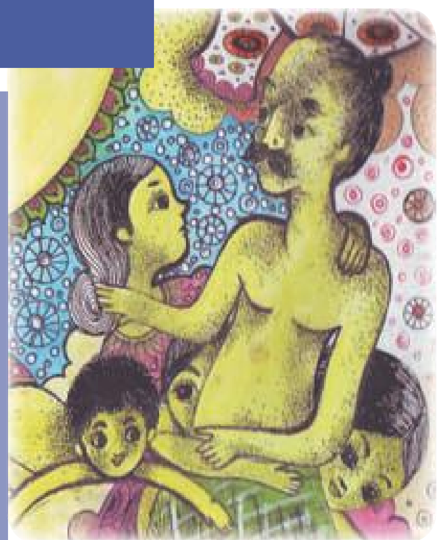
இத்துடன் சேர்க்கக் கூடிய வேறு நற்பண்புகள் எவை என சிந்தித்துப் பாருங்கள்.

1. சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பு (Good Interpersonal Relationship)

அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் நபர்களுடன் பேணும் நல்ல உறவுகளே சிறந்த ஆளிடைத்தொடர்புகள் ஆகும். அதாவது நண்பர்கள், பெற்றோர் ஏனைய சமூக அங்கத்தவருடன் வைத்திருக்கும் நல்ல உறவு ஆகும். ஏனையோருடன் ஒற்றுமையாக இருப்பதன் மூலம் நல்ல சமூக உறவைக் கட்டியெழுப்புவதோடு மற்றையவர்களின் அன்பையும் நேசத்தையும் சம்பாதிக்கலாம். பல்வேறு நபர்களை இனங்கண்டு, உரிய முறையில் செயற்படுவதன் மூலம் நீங்கள் எல்லோரினதும் அன்பை வென்ற விருப்பத்துக்குரிய ஒருவராக மாறலாம்.

சிறந்த ஆளிடைத்தொடர்பைப் பேணுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள்

- வகுப்பறையில் நண்பர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும்
- தொடர்பு வைத்திருப்பவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும்
- மற்றவர்கள் உங்களுடன் உரையாட விரும்புவார்கள்.
- வீடு, பொது இடங்களில் பங்களிப்பு கூடும்
- பிரச்சினைகள் குறையும் இப் பண்புகள் உங்களிடம் உள்ளனவா என்று சிந்தியுங்கள்



உரு 1.20

2. பயனுள்ள தொடர்பாடல் (Productive Communication)

நாம் எமது கருத்துக்களைத் தெளிவாக வெளிப்படுத்துவதும் ஏனையோரின் கருத்துக்களுக்கு செவிமடுப்பதும், சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பைப் பேணுவதும் அவசியம் ஆகும். ரோஸ் இல்லத்தினர் ஒருவருக்கொருவர் கருத்துகளை வெளிப்படுத்தியதும் ஏனையவர்கள் அதனை செவிமடுத்ததும் இதற்குச் சிறந்த உதாரணங்களாகும்.

உரு 1.21

3. பரிவுணர்வு (பச்சாதாபம்) (Empathy)

மற்றவர்களின் எண்ணங்களை அவர்களின் மனநிலையில் இருந்து அதனைப் புரிந்து செயல்படுவது பரிவுணர்வு ஆகும். பரிவுணர்வு உள்ள நீங்கள்,

- உதவிகள் தேவைப்படும் சந்தர்ப்பத்தில் உதவிகள் செய்தல் வேண்டும்.
- குறைபாடு உள்ளவர்களை இழிவுபடுத்திக் கதைத்தல் கூடாது.
- கஷ்டம் அல்லது துன்பங்களில் உட்பட்டவர் களைப் புரிந்து கொண்ட அச் சந்தர்ப்பங்களில் அவர்களுக்கு ஆறுதல் அளிக்கும் வண்ணம் செயல்படுதல் வேண்டும்.
- மகிழ்ச்சியாக உள்ளவர்களுடன் அவர்களது மகிழ்வைப் பகிர்ந்து கொள்ள முடியுமா யிருத்தல் வேண்டும்.

உரு 1.22

4. நெகிழும் தன்மை (Flexibility)

ஏனையோரின் கருத்துகளைச் செவி மடுப்பது, அக் கருத்துகளை மதிப்பது சிலவேளைகளில் அதற்கேற்றவாறு ஈடு கொடுப்பது ஆகியன நெகிழும் தன்மை ஆகும். குழுவாகச் செயற்படும் போது தன்னிச்சையாகச் செயற்படமுடியாது.

உதாரணம்: மேற்குறிப்பிட்ட உரையாடலில் ராணியின் கருத்துக்களுக்கு ஏனையோர் விருப்பம் தெரிவிக்காததால் அநேகமா னவரின் கருத்துகளுக்கு இணங்க வேண்டி யிருந்தது.

உரு 1.23

5. தலைமைத்துவம் (Leadership)

உரு 1.24

அன்றாட வாழ்வில் சில வேளைகளில் தலைவனாகவோ அல்லது தலைவனுக்குக் கீழ்ப்படிந்து வேலை செய்ய வேண்டிய நிலையோ உங்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும். குறித்த நோக்கத்தினை அடைவதற்காக ஏனை யோரை வழி நடத்துவது நல்ல தலைவனுக்குரிய பண்பாகும். அவ்வாறே தனது குழுவில் உள்ள மற்றவர்களின் கருத்துகளையும் அவர் செவிமடுத்தல் வேண்டும்.

கஜனின் தலைமைத்துவம் இதற்கு நல்ல ஓர் உதாரணம் ஆகும்.

6. பின்பற்றுதல் (Followership)

குறித்த ஒரு நோக்கத்தை அடைவதற்காக தலைவன் ஒருவனின் கீழ் ஒத்துழைப்புடன் செயற்படுவது பின்பற்றுதல் (Followership) ஆகும். குழுத் தலைவனின் வழிநடத்தலின் கீழ் இவ்வாறு செயல்படுவது நோக்கத்தை இலகுவாக அடைய உதவி செய்யும்.

உதாரணம்: ரோஸ் இல்லத்தினர் கஜனின் மாணவர் சந்தை தொடர்பான கருத்துக்கு மதிப்பளித்து ஒத்துழைத்தமை அவர்களது பின்பற்றும் தன்மையை எடுத்துக்காட்டுகிறது.

7. விதிமுறைகளை மதித்தல் (Being law-abiding)

நாம் பாடசாலையிலும் சமூகத்திலும் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட சட்ட திட்டங்களை மதித்து அதற்கேற்ப செயற்படல் வேண்டும். இவற்றினை பின்பற்றுவதனால் சிறந்ததொரு பிரசையாக சமூகத்தில் வாழலாம்.

உதாரணம் : மாணவர் சந்தையின் போது பாடசாலைச் சட்டதிட்டங்களை மதித்து அதற்காக அனுமதி பெற்ற முறையைப் பாருங்கள்.

1.4 ஆன்மிக நலம் (Spiritual well-being)

மகிழ்ச்சிகரமான வாழ்வின் அர்த்தத்தைப் புரிந்து, சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகளுடன் வாழ்வதும், காலத்துடனும் அனுபவத்துடனும் விருத்தியடைவதும், சமூகத்தில் தனக்குள்ள இடம் தொடர்பாகச் சரியான விளக்கத்துடன் செயற்படுவதும் ஆன்மிக நலனின் அடிப்படையாகும்.

ஆன்மீக நலன் பேணுவோர் தாமும் அமைதியாகவும் சந்தோஷமாக இருப்பதோடு தம்மைச் சூழ உள்ளவர்களையும் சந்தோஷமாக வைத்திருப்பர்.

ஆன்மிக நலத்திற்குத் தேவையான பண்புகள்

உரு 1.25

1. இயற்கையை இரசித்தல்
2. இனிமையான இசை, ஓவியம் போன்ற கலைகளில் ஈடுபடல்
3. ஒற்றுமையாக இணைந்து வேலை செய்தல்
4. அமைதியாகச் செயல்படுதல் உதாரணம் : தியானம், யோகா
5. விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுதல்
6. நேரமுகாமைத்துவம்
7. ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளல்
8. சமய நெறி கூறும் விதத்தில் வாழ்தல்

திலீபன் மற்றும் சிவா இருவரும் படிப்பில் சிறந்தவர்கள். திலீபனின் இலட்சியம் தான் ஒரு வைத்தியனாகி ஏழை நோயாளிகளுக்கு வைத்தியம் செய்தலாகும். சிவாவுக்குத் தனது எதிர்காலம் பற்றிய தெளிவான எண்ணம் இல்லை. திலீபன் பெற்றோருடன் ஆன்மீக செயலில் பங்குகொள்வான். அவன் எப்போதும் பெரியோருக்கும், ஆசிரியர்களுக்கும் மதிப்புக் கொடுப்பான், மிகவும் எளிமையானவன். ஆனால் சிவா அவனுக்கு எதிரான பண்புகளைக் கொண்டிருப்பவன். அவன் ஆன்மிக செயற்பாடுகளில் ஈடுபடமாட்டான். எப்போதும் கவலையுடன் நேரத்தைக் கழிப்பான். மற்றைய மாணவர்களுடன் சண்டை போடுவான்.

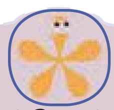
நட்பு, மற்றவர்களின் சுக, துக்கங்களில் உதவுதல், ஏனையவர்களின் மகிழ்ச்சியில் பங்குகொள்ளல், சுகதுக்கங்களை சமமாகப் பொறுத்துக் கொள்ளல் என்பன ஆன்மிக நலனின் பெறுபேறுகளாகும். இவ் இருவரில் ஆன்மிக நலன் யாருக்கு உள்ளது என்பதை உங்களால் ஊகிக்க முடிகின்றதா? இந்த இருவரில் ஆன்மிகம் இருப்பது திலீபனுக்கு என்பது உங்களுக்குத் தெளிவாகிறது அல்லவா!

ஆன்மிக நலனுக்காகப் பின்பற்ற வேண்டிய வழி முறைகள்

உங்கள் குடும்ப அங்கத்தவரையோ, அயலில் உள்ள பெரியோர்களையோ மதிப்பதற்குச் சிறுவயது முதல் பழகிக் கொள்ளுங்கள். பெரியோர்களை எதிர்த்து உரையாடுதலைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். அவர்களைக் கண்டவுடன் ஆசனத்திலிருந்து எழுந்து மரியாதை செலுத்துங்கள். இயன்றவரை அவர்களுக்கு உதவுங்கள்.

பெற்றோர்களுடன் உங்கள் வழிபாட்டுத் தலங்களுக்குச் சென்று வழிபாடுகளில் ஈடுபடுங்கள். அறநெறிப் பாடசாலைக்குச் செல்வதும் அவசியமாகும். உங்களுடைய சமய விழுமியங்களுக்கும், கலாசாரத் திற்கும் ஏற்றவாறு செயல்படுங்கள்.
உதாரணம் : பெற்றோர்களை மதித்தல்.

மனிதன் இயற்கையின் ஒரு பகுதியாவான். அவன் வாழ்க்கைக்கு இயற்கை அவசியமாகின்றது. எனவே, இயற்கைச் சூழலைப் பாதுகாப்பது ஒவ்வொரு நபரினதும் கடமையாகும். இயற்கைக் காட்சிகள் மனிதனில் ரசனை உணர்வைத் தோற்றுவிக்கின்றன.



மனத்தையும் உடலையும் தளர்வான நிலையில் வைத்திருங்கள். அமைதியாக உட்கார்ந்து நாடியை நேராக வைத்துக் கண்களை மூடுங்கள். இயற்கைக் காற்றை ஆழமாக உள்வாங்கி வெளிவிடுங்கள்.

வட்டம் ஒன்றினை வரையுங்கள். நீங்கள் வட்டத்தின் மையப்பகுதியில் நிலைத்து நின்று கண்களை மூடுங்கள். மனத்திற்கு மகிழ்வினைத் தரக்கூடிய சம்பவம் ஒன்றை நினையுங்கள் அதன் பின் வட்டத்தைப் பெரிதாக்குங்கள். அவ் வட்டத்தில் உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்கள் இருப்பதாக நினையுங்கள் படிப்படியாக வட்டத்தின் விட்டத்தைக் கூட்டி நபர்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரியுங்கள். அவ்வாறு உங்கள் சமூகத்திற்கும் நகருக்கும், நாட்டுக்கும் உலகத்திற்கும் நல்லவற்றையே நினையுங்கள்.

பொருத்தமான முறையில் அமர்ந்து கண்களை மூடிக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் முன் நீர்வீழ்ச்சி ஒன்று இருப்பதாக நினையுங்கள். நீங்கள் நீர் வீழ்ச்சியின் அருகில் நின்று நீர்வீழ்ச்சியின் ஓசையையும், குருவிகளின் ஒலியையும் இரசிப்பதாக நினையுங்கள்.

நீங்கள் எந்த மதத்தைச் சேர்ந்தவராக இருந்தாலும், குடும்பத்தினருடன் வழிபாட்டில் ஈடுபடுங்கள். வழிபாடுகளை முன்னெடுக்கும் பொறுப்பினைக் குடும்ப அங்கத்தவரிடையே மாறி மாறி பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

ஆன்மிக நலன் உள்ள ஒருவரிடம் காணப்படும் பண்புகள்

1. மரியாதை (Respectfulness)

பெரியவர்கள், நண்பர்கள், ஏனைய நபர்களுடன் மரியாதையுடன் செயல்படுதல்.

2. கருணை (Kindness)

வயது முதிர்ந்தோர், பெரியவர்கள் மட்டுமன்றி உயிர்களிடத்திலும் கருணை காட்டுதல்.

உரு 1.26

3. நன்றியுணர்வு (Gratefulness)

தமக்கு உதவி செய்பவர்களுக்கு நன்றியுடன் இருத்தல்.

உரு 1.27

4. நேரிய சிந்தனை (Being optimistic)

எப்போதும் நல்லதை நினைத்தல், தமக்கு ஏற்பட்ட நட்டங்களை இலாபமாக மாற்றுதல்.

5. உள அமைதி (peace of mind)

பிரச்சினைகள், முரண்பாடுகள் போன்றவற்றில் ஈடுபடாமல் எப்போதும் மற்றவர்களுடன் சமாதானமாக இருத்தல்.

உரு 1.28

6. இயற்கையை நேசித்தல் (Peacefulness)

இயற்கை அழகை ரசித்தல், சூழலை அழகாக்குதல், பாதுகாத்தல்.

7. சமய விழுமியங்களுக்கு ஏற்ப வாழுதல் (Living according to the religion and moral values)

நாம் கடைப்பிடிக்கும் மதம் எதுவாயினும் அதற்கேற்ப வாழுதல். உடல், உள, சமூக மற்றும் ஆன்மீக நடத்தைகளைப் பகுதிகளாக வேறுபடுத்திக் கற்றாலும், அவற்றுக்குரிய இலட்சணங்களை அவ்வாறு தெளிவாக வேறுபடுத்த முடியாது. என்பது உங்களுக்கு விளங்குகிறது அல்லவா?

உரு 1.29

உதாரணமாக, வசீகரமான தோற்றம், உடல் நலத்தைப் போன்றே உள நலத்தினதும் அடையாளமாகும். உள நலன், சமூக நலன் என்பவற்றை உங்களிடம் வளர்த்துக் கொள்வதற்காகவும், நீங்கள் இப்பாடத்தில் கற்றவற்றை உறுதிப்படுத்திக் கொள்வதற்காகவும் கீழ் தரப்பட்டுள்ள கதையை இரசனையுடன் வாசியுங்கள்.

பாலா, இடைவேளையின் பின் வகுப்பறைக்குள் ஓடிவந்தான்.

அப்போது சுமன் வகுப்பறை மேசையில் தலைவைத்துத் தூங்கிக் கொண்டிருந்தான். ''சுமன், சுமன் எழும்புங்கள்! மணியடித்துவிட்டது'' எனச் சுமனை எழுப்பினான். பாலா சுமனின் கண்களிலிருந்து கண்ணீர் வழிந்து கொண்டிருந்தது.

''சுமன் ஏன்? என்ன நடந்தது?'' என வினவியவாறு பாலா சுமனின் அருகில் அமர்ந்தான்.

ஆளிடைத் தொடர்பு

சுமன் மிகுந்த கவலையுடன் இருந்தான், ஏதோ ஒரு விடயத்தைச் சொல்ல நினைத்தான்.

உள நெருக்கீடு, மனவெழுச்சி

முன் வரிசையில் அமர்ந்திருந்த நிசார் திரும்பிப் பார்த்தான்.

''தலைவலி என்பதனால் சுமன் சாப்பிடவுமில்லை. பாலா கீழே கிடந்த பேனையை எடுத்து சுமனின் பென்சில் பெட்டியில் போட்டவாறு கூறினான்.

பரிவுணர்வு, ஆளிடைத் தொடர்பு

''இருங்கள் நான் உங்களிடம் வருகிறேன்.'' பாலா பாடசாலை முடிவடையும் வரை சுமனின் அருகிலேயே இருந்தான். கட்டுரை எழுதவும் அவனுக்கு உதவினான்.

பரிவுணர்வு

''எனக்கு ஒரு பெரிய பிரச்சினை இருக்கிறது, பாலா,'' என விளையாட்டு மைதானத்திற்குச் செல்லும் போது கூறினான். சுமன், பாலா, சுமனின் கையைப் பற்றிக் கொண்டான். அழகாகச் சிரித்தனர்.

ஆளிடைத் தொடர்பு

''பிரச்சினை யாருக்கு இல்லை சுமன். இப்போதும் என்னுடைய அம்மா புற்றுநோய் வைத்தியசாலையில் சிகிச்சை பெற்றுவருகிறார். அதனால் நானும் எனது தங்கையும் சாப்பாட்டுக்குப் பெரிதும் கஷ்டப்படுகின்றோம். இன்று காலை கூட அப்பாவுடன் சென்று பலாக்காய் வெட்டி அவித்து வைத்துவிட்டுத்தான் பாடசாலைக்கு வந்தேன்.

உள நெருக்கீட்டிற்கு முகங்கொடுத்தல், பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வு காணல், பொறுப்புடன் முடிவெடுத்தல், தன்னை அறிதல்

சுமன் கல்லாகிச் சமைந்து நின்றான். பாலா தொடர்ந்து பேசினான் ''ஆசிரியர் விளையாட்டு அறையில் இருந்து இரண்டு வொலிபோல் பந்து கொண்டு வரச்சொன்னார் அல்லவா?''

மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடு

சுமன் மிகவும் கவனமாக பாலாவைப் பார்த்தான். பாலாவின் முகத்தில் மிகவும் அடக்கமான புத்திசாலித்தனமான தோற்றமொன்று தெரிந்தது.

பொறுப்புடன் முடிவெடுத்தல், மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடு, மனஅழுத்தத்திற்கு முகங்கொடுத்தல்.

பாலா அன்று ஏனைய மாணவர்களுடன் உடற்கல்விப் பாடத்தில் மிகவும் உற்சாகமாக இருந்தான். அதனால் சுமனுக்கும் தனது பிரச்சினை மறந்து விட்டது. இறுதிப் பாட வேளையின் போது பாலாவுக்கு முன்னரே சுமன் கணிதப் பயிற்சிகளை முடித்து விட்டான்.

''பாலா, இவ்வளவு பெரிய பிரச்சினை இருந்தும் எவ்வாறு நீங்கள் சிரித்து மகிழ்வுடன் இருகிறீர்கள்?'' சுமன் ஒற்றையடிப் பாதையில் நடக்கும் போது பாலாவிடம் கேட்டான், பாலா சிரித்தான்.

பொறுப்புடன் முடிவெடுத்தல் - மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடு - மன அழுத்தத்திற்கு முகங்கொடுத்தல்.

''சுமன் எனக்கு இப்போதிருக்கும் பெரிய சவால், எனது தங்கையையும் கவனித்தவாறு தந்தைக்கும் உதவி செய்து கொண்டு நன்றாகக் கல்வி கற்று சமூகத்தில் சிறப்பாக வாழ முடியுமா என்பது தான். இப்போது எல்லாமே தங்கியிருப்பது எனது கையில் தான் என நான் நினைக்கிறேன். நான் எல்லாப் பக்கங்களையும் சிந்திக்கின்றேன். நான் அழுதால் எனது முழுக் குடும்பமும் தோற்றுவிடும்''

சிந்தனை - பொறுப்புடன் முடிவெடுத்தல் - தொடர்பாடல் - தன்னை அறிதல் - புத்துசாதுரியமான சிந்தனை - அழுத்தத்திற்கு முகங்கொடுத்தல். - ஆக்கபூர்வமான சிந்தனை

வீட்டினருகில், விடைபெற முன்னர், சுமன் பாலாவிடம் தனது பிரச்சினையைக் கூறினான்.

''பாலா, எனது தந்தை நேற்று வெளிநாட்டிலிருந்து வந்தார். வந்த பின்னர் தான் அம்மா நான் புலமைப் பரிசில் பரீட்சையில் சித்தியடையாமை பற்றிக் கூறினார்.''

தொடர்பாடல்

''அப்பா மிகவும் ஆத்திரத்துடன் உள்ளார். அவர் எனக்காகக் கொண்டுவந்த சைக்கிளை தரமாட்டேன் என்கிறார். எனக்கு வீட்டுக்குப் போகவும் மனமில்லை.

உளநெருக்கீடு, மனவெழுச்சி

பாலா, சுமனின் வீட்டுப்பக்கம் நோக்கினான். உள்ளிருந்து வந்த அவனது தந்தை, 'மகன் பாலா, உள்ளே வாருங்கள்' என அழைத்தார். இருவரும் உள்ளே நுழைந்த போது, அலுமாரிக்கு அருகில் புது சைக்கிள் ஒன்று இருப்பதைக் கண்டனர். சுமனின் அம்மா பெரிய சொக்லேட் பொதி ஒன்றைப் பாலாவுக்குக் கொடுத்தார். சுமனின் தந்தை அவனது தலையை நேசத்துடன் தடவினார் ''மகன் பாலா நீங்கள் புலமைப் பரிசில் பரீட்சையில் நன்றாகச் சித்தியடைந்தீர்களாமே! இப்போது, நகர்புரப் பாடசாலையில் இருந்தா வருகிறீர்கள்'' என்று கேட்டார்.
''இல்லை மாமா, நான் ஊர்ப் பாடசாலையை விட்டுச் செல்ல வில்லை.''
''ஆ.. அது ஏன்?''

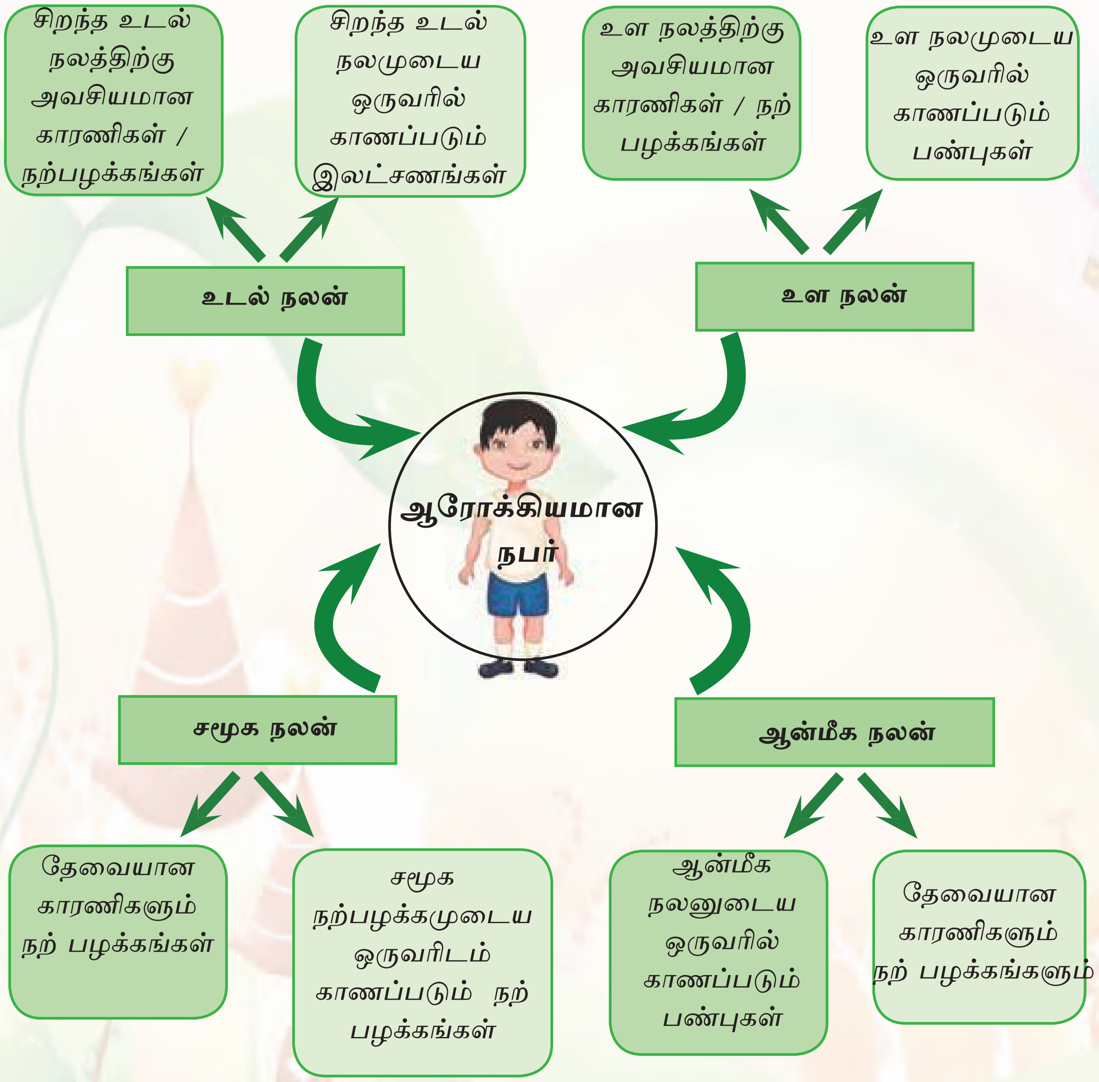
தொடர்பாடல், சரியான முடிவெடுப்பது, ஆளிடைத் தொடர்பு பிரச்சினையை தீர்ப்பது

பாலா தனது அம்மாவைப் பற்றியும், தனக்கு இருக்கும் பொறுப்புகள் பற்றியும் சுமனின் அப்பாவிற்குக் கூறினான், ''மாமா! உங்களுக்கு தெரியுமா, சென்ற வருடம் எங்கள் பாடசாலையில் இருந்து ஒருவர் அண்ணா பல்கலைக்கழகத்திற்கு வைத்தியத்துறையில் படிப்பதற்காக தேர்வானார். ஆனால், அவர் புலமைப் பரிசில் பரீட்சையில் சித்தியடைந்த ஒருவரல்ல'' என்று கூறி தனது கதையை முடித்தான்.

பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பது, ஆக்கபூர்வமான சிந்தனை, ஆளிடைத் தொடர்பு

பாலா புறப்பட ஆயத்தமானான்.
''சரி இருவரும் கொஞ்சம் சோறு சாப்பிட்டுச் செல்லுங்கள்.'' சுமனின் அம்மா கூறினார்.
சுமனின் அப்பா மிகவும் அழகான அந்த சைக்கிளை வெளியே எடுத்தார் ''மகனே பாலாவை இந்த சைக்கிளிலேயே வீட்டில் கொண்டுபோய் விடு'' என்றார்.

இப்போது நாம் விளங்கிக் கொள்வோம்....



ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு உடல் நலன், உள நலன், சமூக நலன், ஆன்மீக நலன் ஆகியன அவசியமாகின்றன. அவ்வாறான நற்பண்புடைய நபர்களிடம் விசேட பண்புகளைக் காணலாம். பூரணமான சுகாதார நிலையை ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்கான நிலையை ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்காக பல்வேறு நற்பழக்கங்களும் வாழ்க்கைத் தேர்ச்சியும் வளர்ச்சியடைதல் வேண்டும்.

முயன்று பார்ப்போம்

1. உடல் நலத்தை அளவிடக்கூடிய பண்புகள் மூன்று தருக.
2. போசாக்கு மட்டத்தைத் தீர்மானிக்கும் அம்சங்கள் 3 தருக.
3. உள ஆரோக்கியத்தை பேணுவதற்கு நாம் பின்பற்ற வேண்டிய நற்பழக்கவழக்கங்கள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக.
4. சிறப்பான சமூக நலம் கொண்ட ஒருவரிடம் காணத்தக்க திறன்கள் நான்கு தருக.
5. ஆன்மிக நலனின் மூன்று அம்சங்களைத் தருக.

2 தேவைகளையும் விருப்பங்களையும் இனங்காண்போம்

மனிதன் உயிர் வாழ்வதற்குப் பல்வேறு காரணிகள் தேவையாகும். அவ்வாறான தேவைகளே மானிடத் தேவைகள் எனப் படுகின்றன. இத்தேவைகளுள் மனிதன் உயிர்வாழ்வதற்கு இன்றியமையாத காரணிகள் அடிப்படைத் தேவைகள் எனப்படுகின்றன. உயிர்வாழ்வதற்குத் தேவையான ஏனைய காரணிகள் வேறு தேவைகள் என அழைக்கப்படுகின்றன.

இவ்வத்தியாயத்தின் மூலம் மனிதனின் அடிப் படைத் தேவைகள் பற்றியும் வேறு தேவைகள் பற்றியும் தேவைகளுக்கும் விருப்பங்களுக்கும் இடையிலான வேறு பாடுகள் பற்றியும் அவற்றை நிறை வேற்றும் போது கவனத்திற் கொள்ளப்பட வேண்டிய விடயங்கள் பற்றியும் அவை தொடர்பாக உங்களுக்குள்ள பொறுப் புகள், கடமைகள் பற்றியும் அறிந்து கொள்ளலாம்.

அடிப்படைத் தேவைகள் (Basic Needs)

நாம் உயிர் வாழ்வதற்கு இன்றியமையாத காரணிகளே அடிப்படைத் தேவைகள் எனப்படுகின்றன.

இது பற்றிய அறிவைப் பெறுவதற்காக ஆதிவாசிகளின் மீது எமது கவனத்தைச் செலுத்துவோம். ஆதிகாலத்தில் கற்குகைகளில் வாழ்ந்த மனிதனுக்கு சுவாசிப்பதற்கு வளியும், தாகத்திற்கு நீரும், பசியைப் போக்குவதற்கு உணவும் மாத்திரமே வாழ்க்கைத் தேவைகளாக இருந்தன. இவற்றுள் ஒன்றையேனும் பெறாமல் மனிதனால் உயிர்வாழ முடியாது. எனவே மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகளாக வளி, நீர், உணவு என்பன அடையாளப்படுத்தப்படுகின்றன.

வளி : உயிர் வாழ்வதற்குச் சுத்தமான வளி இன்றியமையாதது. எனினும் தொழிற்சாலைகள் மற்றும் வாகனங்களிலிருந்து வெளியேறும் புகை, புகைபோக்கி இன்மையால் வீடுகளினுள் சேரும் புகை, புகைபிடித்தல் போன்றன காரணமாக வளி மாசடைகிறது. இவ்வாறு மாசடைந்த வளியைச் சுவாசிப்பதனால் மனிதன் பல்வேறு நோய்களுக்கு ஆளாகும் நிலை ஏற்படுகிறது. எனவே மனிதனது அடிப்படைத் தேவைகளுள் முதன்மையானது தூய்மையான வளி ஆகும்.

நீர் : மனிதனின் அன்றாட நடவடிக்கைகளில் நீர் முக்கிய இடம் வகிக்கின்றது. புவி மேற்பரப்பின் பெரும்பகுதி சமுத்திரங்களால் சூழப்பட்டுள்ளது. எனினும் சமுத்திர நீரை எல்லாத் தேவைகளுக்கும் பயன்படுத்த முடியாது. ஆறுகள், நன்னீர் ஊற்றுகள், குளங்கள், நிலத்தடி நீர் போன்ற நீர் முதல்களில் மாத்திரமே நாம் பயன்படுத்துவதற்கு ஏற்ற நீர் காணப்படுகிறது. இந்த நீரும், பல்வேறு வழிகளால் மாசடையக் கூடும். மாசடைந்த நீரைப் பயன் படுத்துவது ஆபத்தானது. எனவே, நீரின் தூய்மையைக் காப்பதில் நாம் அனைவரும் பங்களிப்புச் செய்தல் வேண்டும்.

உரு 2.1

உணவு : சக்தியைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கும் உடல் வளர்ச்சிக்கும் நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதற்கும் தேவையான போசணைப் பதார்த்தங்களை உணவின் மூலம் பெற்றுக்கொள்கிறோம். இச்செயற்பாடுகளை ஆற்றுவதற்காக, எல்லாப் போசணைப் பதார்த் தங்களும் குறித்த அளவில் அடங்கிய தூய, ஆரோக்கியமான, சமநிலையான உணவு வேளை ஒன்றை நாம் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். ஆனால், தற்காலத்தில் உணவு உற்பத்திச் செயற்பாடுகளின் போது பல்வேறு இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் அதிகளவில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இவ்வாறான உணவுகள் எமது சுகாதாரத்திற்குக் கேடு விளைவிக்கக்கூடியவை. எனவே நாம் உணவைத் தெரிவு செய்யும் போது மிகவும் அவதானமாயிருத்தல் அவசியம்.

வேறு தேவைகள் (Other needs)

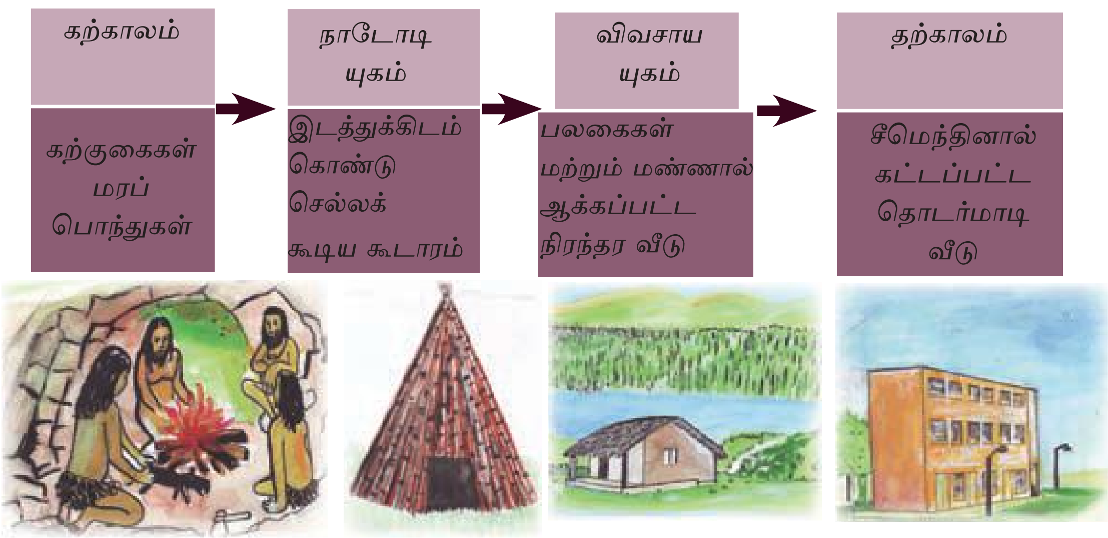
நாம் மீண்டும் ஆதிவாசிகள் மீது எமது கவனத்தைச் செலுத்துவோம். ஆதிவாசிகள் தமது அடிப்படைத் தேவைகளான வளி, நீர், உணவு என்பவற்றைப் பெற்றுக்கொண்ட பின்னர், வேறு தேவைகளையும் நிறை வேற்றிக்கொள்வதற்குப் படிப்படியாகப் பழகிக்கொண்டனர். மழையிலிருந்து தம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்காகக் கற்குகைகளையும் மரப்பொந்துகளையும் அவர்கள் தேர்ந்தெடுத்தனர். மிருக என்புகளிலிருந்தும் கற்களிலிருந்தும் ஆயுதங்களைத் தயாரிக்கப் பழகிக்கொண்டனர். இவ்வாயுதங்களைப் பயன்படுத்தி மிருகங்களை உணவுக்காக வேட்டையாடினர். மிருகங்களின் தோல், மரக்கிளைகள், தாவர இலைகள் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தித் தமது உடலை மறைத்துக் கொண்டதன் மூலம் கடுங்குளிரில் இருந்தும், சூரியவெப்பத்தில் இருந்தும் தம்மைப் பாதுகாத்துக் கொண்டனர். படிப்படியாக அவர்களது வாழ்க்கைமுறை மாற்றமடையத் தொடங்கியது.

உரு 2.2 - நெருப்பை உருவாக்கல்

இரு கற்களை ஒன்றுடனொன்று உரசுவதன் மூலம் அல்லது விறகுத் துண்டுகள் இரண்டினை ஒன்றுடன் ஒன்று தேய்ப்பதன் மூலம் தீயைக் கண்டுபிடித்தனர். இக் கண்டுபிடிப்புடன் அவர்களது வாழ்க்கையில் பாரிய மாற்றங்கள் ஏற்படலாயின. இதற்கு முன், பச்சையாக உண்ட இறைச்சியை, இப்போது தீயில் சுட்டு சாப்பிடப் பழகிக் கொண்டனர். அவ்வாறே இறைச்சியைத் தேனில் இட்டு பதப்படுத்துதல் போன்ற பரீட்சித்தல் முறைகள், தமக்கு ஏற்ற வகையிலான ஆடைகளை அணிதல் போன்ற ஆக்கபூர்வமான சிந்தனைகளுடன் அனுபவவாயிலாகவும் புதிய கண்டுபிடிப்புகள் வாயிலாகவும் படிப்படியாக முன்னேற்றம் காணத் தொடங்கினான்.

இதன் மூலம் புதிய நாகரிகம் / கலாசாரம் ஒன்று கட்டியெழுப்பப்பட்டது. அக்காலத்தில் வாழ்ந்த மனிதன் நாடோடி யுகத்தையும் தாண்டி விவசாய யுகத்திற்கும் பின்னர் கைத்தொழில் யுகத்திற்கும் படிப்படியாக வெற்றி நடைபோட்டான்.

இச்சமூக முறையின் வெற்றியுடன் மனிதனது வீட்டுத் தேவைகளும் அதிகரித்தன.



உரு 2.3 - வீட்டுத் தேவையின் படிமுறை வளர்ச்சி

இத்தகைய மாற்றங்கள் காரணமாக சமூகம் சிக்கலடைந்ததோடு, மனிதனுக்கு அவனது அடிப்படை தேவைகளுக்கு மேலதிகமாக வேறு

தேவைகளும் ஏற்படலாயின. வீடு, ஆடை, அணிகலன்கள், உபகரணங்கள், வாகனங்கள் போன்ற பௌதீகத் தேவைகளும் பாதுகாப்பு, அன்பு, கல்வி, உடற்பயிற்சி, ஓய்வு, நித்திரை, பொழுதுபோக்கு மகிழ்வாயிருத்தல் போன்ற உள, சமூகத்தேவைகளும் வேறு தேவைகள் என்பதில் அடங்குகின்றன.

தேவைகளும் விருப்புகளும் (Needs and desires)

நாம் உயிர் வாழ்வதற்காக அடிப்படைத் தேவைகளையும் வேறு தேவைகளையும் அடைந்துகொள்ள வேண்டியவர்களாக இருக்கின்றோம். இவற்றுக்கு மேலதிகமாக மனிதனுக்கு ஆசைகளும் ஏற்படுகின்றன. எமது அன்றாட வாழ்க்கைக்கு அவசியமற்றனவாயினும் நாம் பெற்றுக் கொள்வதற்கு விரும்பும் விடயங்களே விருப்பங்கள் எனப்படுகின்றன. சில வேளைகளில் இவ்வாறான விருப்பங்கள் அன்றாட வாழ்க்கைக்கு எவ்விதத்திலும் அவசியமற்றவையாகவும் இருக்கலாம் அல்லது எமக்குத் தேவையானவற்றுள் எமது மனத்தை மிகவும் கவர்ந்த ஒன்றாகவும் இருக்கலாம். எமது விருப்பங்களுக்கு எல்லை கிடையாது. எப்போதும் எம்மிடமுள்ள பொருட்களின் தன்மையை மாற்றிக்கொள்ளும் விருப்பம் எமக்குள் ஏற்படுகின்றது. புத்தாக்கங்களை மேற்கொள்வதற்கு இது துணை புரிகின்றது. எனவே விருப்பங்களைச் சமநிலைப்படுத்தி மிகச் சிறப்பான வாழ்க்கையினைக் கட்டியெழுப்புவதற்கு நாம் முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

உதாரணம் : கீழே காட்டப்பட்டுள்ளவை புத்தகநிலையங்களில் வைக்கப்பட்டிருந்த விளம்பரங்களாகும்

பல வர்ணங்களினாலான மணம் வீசும் அழிறப்பர் விலை = ரூ. 20/	இலகுவாகவும் துரிதமாகவும் அழிக்ககூடிய பெரிய அழிறப்பர் விலை = ரூ. 10/

இரண்டு அழிறப்பர்களும் ஒரே வேலையையே செய்கின்றன. நீங்கள் எதனை மிகவும் விரும்புவீர்கள்? மணம் வீசும் அழிறப்பரை நீங்கள் விலை கொடுத்து வாங்குவீர்களாயின், உங்கள் விருப்புக்காக பணத்தை வீணாகச் செலவு செய்துள்ளீர்கள் என்பது பொருள். இவ்வாறான பொருள்கள் மீது மனதைப் பறிகொடுப்பதால் நீங்கள் பணத்தை வீணாகச் செலவு செய்கிறீர்கள் என்பதை உங்களால் புரிந்துகொள்ள முடிகிறதல்லவா? பயன் கூடிய பொருளொன்றைக் குறைந்தசெலவில் வாங்கும் திறனே புத்திசாலித்தனமானதாகும்.

மேலும், ஒருவரது விருப்பம் மற்றொருவரது அவசியத் தேவையாக அமையக்கூடிய சந்தர்ப்பங்களும் உண்டு.

உதாரணம் : தொலைக்காட்சி விளம்பரத்தில் கண்ட குளிர் காலப் போர்வையொன்றில் நீங்கள் உங்கள் மனத்தைப் பறி கொடுத்து விட்டதாகக் கருதுங்கள். அது உங்களுக்குள் எழுந்த ஒரு விருப்பம் மட்டுமே. எனினும் அதே போர்வை துருவப் பகுதியை அண்மித்த குளிர் நாடொன்றில் வாழும் ஒருவருக்கு அத்தியாவசியமான ஒரு தேவையாக இருக்கும்.

எனவே, தமது தேவைகளுடன் பொருந்தக் கூடியவாறு விருப்பங்களை அமைத்துக் கொள்வதன் மூலம் மிகவும் வெற்றிகரமான வாழ்க்கை ஒன்றை வாழ முடியும். மேலும் சில விருப்பங்களின் பின்னால் நாம் அலையும்போது அது எமக்குப் பாதகமாக அமை யவும் வாய்ப்புண்டு.

உரு 2.4

உதாரணம் : நீங்கள் மிட்டாய், சொக் லேட்டுகள் போன்ற இனிப்புப் பண்டங்களில் அதிக ஆர்வம் காட்டி, அடிக்கடி அவற்றை உண்டு வந்தால், உங்கள் பற்கள் சிதைவடைவதுடன் பிற்காலத்தில் நீரிழிவு போன்ற நோய்களுக்கு ஆளாகும் நிலையும் ஏற்படலாம்.

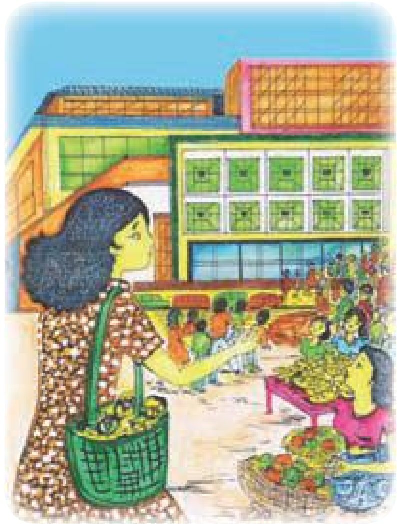
தேவைகளையும் விருப்பங்களையும் நிறைவு செய்யும் போதான பொறுப்புகளும் கடமைகளும்

நாம் எமது தேவைகளையும் விருப்பங்களையும் நிறைவேற்றிக்கொள்ளவே எப்போதும் விரும்புகிறோம். அவற்றுள் எமது தேவைகள் எதுவோ அவைகளுக்கு நாம் முக்கியத்துவம் அளிக்க வேண்டும். சில சந்தர்ப்பங்களில் போதுமான பணவசதிகள் எம்மிடம் இருக்கும். அச்சந்தர்ப்பங்களில் எமது விருப்பங்களை நிறைவேற்றிக்கொள்ள வாய்ப்பேற்படும். எனினும், விருப்பங்களுக்கு எல்லை இல்லை என்பதால்

அவற்றை நிறைவேற்றிக் கொள்ளும் போது எமக்கோ ஏனையோருக்கோ தீங்கு விளைய இடமளித்தலாகாது. எனவே, ஆரோக்கியமான வாழ்வொன்றைப் பேணும் முகமாக நாம் எமது தேவைகளையும் விருப்பங்களையும் சமநிலைப்படுத்திக்கொள்ளல் வேண்டும்.

தேவைகளையும் விருப்பங்களையும் நிறைவு செய்யும் போது நாம் கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்

1. எமது சுகாதார நிலைக்குப் பொருந்தக் கூடிய வகையில் இருத்தல்
2. குடும்பத்தின் பொருளாதார நிலைக்கு ஏற்றதாக இருத்தல்.
3. ஏனையோரின் உரிமைகளுக்கும் விருப்புகளுக்கும் பாதிப்பு ஏற்படாத வகையில் இருத்தல்.
4. சமூக விழுமியங்களுக்கு அமைவானதாக இருத்தல்.
5. நடைமுறையிலுள்ள சட்டங்களை மீறாததாக இருத்தல்.



உரு 2.5

உதாரணமாக :

- உணவு உட்கொள்ளும் போது நாம் எமது சுகாதார நிலைக்குப் பொருத்தமான உணவு வகைகளைப் பொருத்தமான அளவுப் பிரமாணங்களில் தெரிவு செய்ய வேண்டும்.
- அது எமது குடும்பப் பொருளாதாரத்திற்குச் சுமையாக அமைதல் கூடாது.
- தேவைகளை நிறைவேற்றிக்கொள்ளும் போது முன்னுரிமை அளிக்கப்பட வேண்டியது எது எனச் சிந்தித்துச் செயலாற்ற வேண்டும்.
- எமது விருப்பங்களை அடைந்து கொள்வதற்காக பெற்றோருக்குத் தொல்லை கொடுத்தல் கூடாது.
- எமது குடும்பத்தின் ஒற்றுமையையும் பொருளாதாரத்தையும் பேணக் கூடியவாறு செயலாற்றுவது எமது கடமையாகும்.

உரு 2.6

நீங்கள் இரைச்சலுடன் கூடிய இசையை விரும்புபவராக இருக்கலாம். உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களோ அல்லது அயலவர்களோ அவ்வாறான இசையை விரும்பவில்லை யாயின் அவர்களுக்குத் தொல்லையேற்படும் வண்ணம் நீங்கள் செயலாற்றுவது அவர் களுக்கும் உங்களுக்கும் இடையிலான பிணைப்பையும் நேசத்தையும் முறித்துவிடக் காரணமாக அமையலாம். அத்துடன் நீங்கள் ஒரு போதும் சட்டத்துக்குப் புறம்பான விதத் தில் செயற்படவும் கூடாது.

உதாரணம்: உங்கள் விருப்பை நிறைவேற்றிக்கொள்ள உங்களிடம் பணம் இல்லாத போது, அதனைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காக திருடுதல் போன்ற சட்ட விரோதச் செயல்களில் ஈடுபடுவது பாரிய குற்றமாகும்.

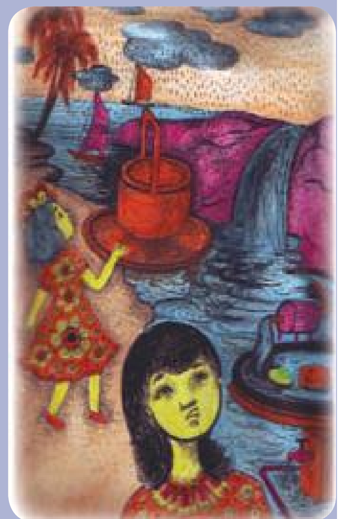
உரு 2.7

உங்கள் தேவைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்ளும் போது நீங்கள் புத்திசாலித்தனமான தீர்மானங்களை மேற்கொள்ள வேண்டும். ஊடகங்கள் மூலம் காட்சிப்படுத்தப்படும் அனைத்துப் பொருட்களும் அத்தியாவசி யமானவை அல்ல. அவை விருப்பங்கள் மட்டுமே. வியாபாரச் சந்தையில் தமது பொருட்களையும் சேவைகளையும்விற்பனை செய்துகொள்வதற்காக மனங்கவர் விளம்ப ரங்கள் காட்சிப்படுத்தப் படுகின்றன. உங்கள் தேவையைச் சரியாக இனங்கண்டு, அதனை நிறைவேற்றிக் கொள்வதிலேயே உங்கள் திறமை தங்கி யுள்ளது. விருப்பங்கள் பல இருப்பினும் அவற்றைப் பணம் கொடுத்து வாங்கும் வசதி எம்மிடம் இருப்பினும், அவற்றுள் - அத்தியாவசியமானவற்றை மட்டுமே நாம் தேர்வு செய்தல் வேண்டும்.

உதாரணம் : நாம் அன்றாடம் பயன்படுத்தும் தூய நீர், மிகவும் அருமையான ஒரு வளமாகும். எனவே அதனை நாம் வீண் விரயம் செய்யக்கூடாது. பயன்படுத்திய பின் எப்போதும் நீர் குழாய்த் திருகியைத் தவறாது மூடிவைக்கப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். அதன் மூலம் எமது எதிர்காலச் சந்ததியினருக்கு நீரைப் பெற்றுக் கொடுப்பதில் எமக்கும் பங்களிப்புச் செய்யலாம்.

அவ்வாறாயின் எமது கடமைகளும், பொறுப்புகளும் பின்வருமாறு:

- தேவைகளுக்கு முன்னுரிமையளித்தல்.
- விருப்புக்களுக்கு அடிமைப்படாமல், எளிய வாழ்க்கைக் கோலமொன்றைப் பழகிக் கொள்ளுதல்.
- வளங்களைத் தமது தேவைக்கேற்ற அளவில் மாத்திரம் பயன்படுத்தலும், வீண்விரயம் செய்வதைத் தவிர்த்தலும்.
- விளம்பரங்களுக்கு மனத்தைப் பறிகொடுக்காமல், அறிவுபூர்வமான தீர்மானங்களை எடுத்தல்.
- கழிவுப் பொருட்களை மீள் சுழற்சி (Recycle), மீள் பாவனைக்கு (Reuse) உட்படுத்தல்.
- பகிர்ந்து கொள்ளல்
- சட்டதிட்டங்களுக்கு மதிப்பளித்தல்.



உரு 2.8

செய்து பார்ப்போம்

கடந்த வாரம் / மாதம் உங்கள் வீட்டுக்கு வாங்கி வரப்பட்ட பொருள்களைப் பட்டியல் படுத்துங்கள். அதில் அடங்கியிருக்கும் பொருள்கள் அத்தியாவசியமானவையா? அல்லது உங்கள் ஆசைக்காக வாங்கியவையா? என அட்டவணையில் குறியுங்கள். அதனூடாக ஆசை / விருப்பம் காரணமாக நீங்கள் எந்தளவு பணத்தைச் செலவு செய்துள்ளீர்கள் எனக் கண்டறியுங்கள்.

உரு 2.9

பொருள்	விலை	அத்தியாவசியத் தேவை	ஆசை / விருப்பம்

இப்போது நாம் விளங்கிக் கொள்வோம்...

வளி, நீர், உணவு என்பன மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகளாகும். உயிர் வாழ்வதற்காக அடிப்படைத் தேவைகளுக்கு மேலதிகமாக வீடு, உடை, பாதுகாப்பு, அன்பு, கல்வி, ஓய்வு போன்ற வேறு தேவைகளும் எமக்கு ஏற்படுகின்றன. இவற்றுக்கு மேலாக எமக்கு சில விருப்பங்களும் உண்டாகின்றன. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதற்காக சிறு பராயந்தொட்டே தேவைகளையும் விருப் பங்களையும் கட்டுப்படுத்தும் திறமைசாலிகளாக நாம் இருக்க வேண்டும். மேலும், இவற்றை நிறைவேற்றிக்கொள்ளும் போது எமது ஆரோக்கிய நிலை, ஏனையோரின் உரிமைகள், சமூக கலாசார விழுமியங்கள், சட்டதிட்டங்கள் தொடர்பாகவும் நாம் கவனஞ் செலுத்துதல் வேண்டும். எமது எதிர்கால வாழ்வை வெற்றிகரமாக்கிக் கொள்வதற்காக நாம் தேவைகளையும் விருப்பங்களையும் நிறைவேற்றிக்கொள்ளும் போது, முன்னுரிமையளிக்க வேண்டிய விடயங்களிலும் எமது பொறுப்புகள் கடமைகளிலும் கவனம் செலுத்துதல் கட்டாயமானதாகும்.

முயன்று பார்ப்போம்

1. மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகள் யாவை?
2. அடிப்படைத் தேவைகள் தவிர்ந்த வேறு தேவைகள் 3 தருக.
3. தேவைகளையும் விருப்பங்களையும் நிறைவேற்றும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் 4 தருக.
4. தேவைகள் அல்லது விருப்பங்களை நிறைவேற்றும் போது நாம் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய கடமைகள் மற்றும் பொறுப்புகள் 5 தருக.

3 சரியான கொண்ணிலைகளினூடாக எமது ஆளுமையை மேம்படுத்திக் கொள்வோம்

எமது உடல் தோற்றத்தையும் சுகாதார நிலையையும் விருத்தி செய்து கொள்வதற்கு தனிநபர் சுகாதாரமும் பொருத்தமான கொண்ணிலையும் பிரதானமானவையாகும். முதலாவது அத்தியாயத்தில் நாம் கற்றதற் கமைய சுய சுகாதாரம் பேணும் வகையில் நாம் எமது நகம், பல், தலைமுடி, உடல் என்பவற்றைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதில் கூடிய கவனஞ் செலுத்த வேண்டும். அவ் வாறே எமது அன்றாட செயற்பாடுகளின் போதும் சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவதன் மூலம் வேலைகளை வினை திறனாக நிறைவேற்றிக்கொள்ளவும் விபத்து க்களை இழிவளவாக்கிக் கொள்ளவும் நாம் முயற்சித்தல் வேண்டும்.

இப்பாடத்தைக் கற்பதன் மூலம் உடல் தோற்றத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளைப் போன்றே சரியான கொண்ணிலைகளைக் கடைப்பிடித்தல் மற்றும் அன்றாட நடவடிக்கைகளைச் சரியான முறையில் மேற்கொள்ளல் தொடர்பான அறிவையும் உங்களுக்குப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

தனிப்பட்ட தோற்றத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள்

சுகாதாரப் பாட ஆசிரியை அன்று வகுப்பறைக்குள் வந்து, தனது பாடத்திற்கு ஒரு பாடத்தலைவன் அல்லது தலைவி நியமிக்கப்பட வேண்டியுள்ளதாகக் கூறினார். ''இதற்குப் பொருத்தமானவர் அஞ்சலி தான்'' என வகுப்பிலுள்ள அனைவரும் ஒருங்கே கூறினர். ஆசிரியை, அஞ்சலியை முன்னால் வருமாறு அழைத்தார். கதிரையில் நன்கு சாய்ந்தவாறு தனது இரு கைகளை மேசை மீதும் பாதங்களை நிலத்தைத் தொடும் வகையில் வைத்து அமர்ந்திருந்த அவள், சத்தம் எழாத வண்ணம் கதிரையை மெதுவாகப் பின்னால் தள்ளியவாறு எழுந்து, நிமிர்ந்த நடையுடனும், சிரித்த முகத்துடனும் முன்னால் வந்து நிமிர்ந்து நின்றாள்.

அஞ்சலியினது சுத்தம், நேர்த்தி என்பன அனைவரது விழிகளையும் ஊடறுத்துச்சென்றன. முதலில் அவள் அனைவருக்கும் நன்றி செலுத்தினாள். அப்போது சுத்தமான அவளது பல் வரிசை வெளியே தெரிந்தது. தலைமுடி முறையாகவும் நேர்த்தியாகவும் வாரிப் பின்னப்பட்டிருந்தது, நகங்கள் சீராக வெட்டப்பட்டிருந்தன. நிறைவான முகத்துடன் உயரத்துக்குப் பொருத்தமான உடலமைப்பையும் கொண்டிருந்த அஞ்சலி, தனது வெளித்தோற்றம் தொடர்பாகவும் கவனஞ்செலுத்தியிருப்பதை அனைவராலும் உணர்ந்துகொள்ள முடிந்தது.

''அஞ்சலி எல்லா விடயங்களிலும் விழிப்பானவள். அவள் எமக்கு மிகவும் உதவி புரிகிறாள்; அறிவுரைகளும் வழங்குகிறாள்.''

''அன்றைய விழாவில் கதிரையைச் சரியாகத் தூக்கிச் செல்லும் விதம் தொடர்பாக எமக்குக் காட்டித் தந்தவளும் அஞ்சலிதானே!''

''ஆமாம் அவற்றைச் சரியாகச் செய்யும் முறை அஞ்சலிக்குத் தெரியும். அதனால் நோய் நொடியின்றித் தினமும் பாடசாலைக்கு வருகிறாள்.''

''டீச்சர், அதனால் அஞ்சலியால் எல்லாப் பாடங்களிலும் சிறந்த புள்ளிகளைப் பெறவும் முடிகின்றது.''

அஞ்சலியின் வெளித்தோற்றத்தை வசீகரமாக்கிய அம்சங்கள் கீழே காட்டப்படுட்டுள்ளன.

- சுத்தமும் ஒழுங்கும்
  - பற்களையும், நகங்களையும் சுத்தமாகப் பேணுதல்.
  - தலைமுடியைச் சீராகப் பேணுதல்
  - சுத்தமான ஆடை அணிகளை அணிந்திருத்தல்.
- உயரத்துக்குப் பொருத்தமான உடல் தோற்றம்.
- எப்போதும் சிரித்த முகத்துடன் இருத்தல்.
- சரியான கொண்ணிலைகளைக் கடைப் பிடித்தல்.
- நோயற்ற தன்மை.

உரு 3.1

அழகிய உடல்தோற்றத்திற்கான சரியான கொண்ணிலைகள்

சரியான கொண்ணிலைகளைப் பின்பற்றுவதனால் எமது உடல் தோற்றம் சிறப்படையும்.

சரியான கொண்ணிலை என்பது, அசைவின்போது அல்லது ஓய்வான நிலையில் உள்ளபோது உடற்பாகங்கள் அனைத்தையும் சரியான நிலையில் வைத்திருக்கக் கூடிய பொருத்தமான முறையாகும்.

அதாவது, எமது அன்றாடச் செயற்பாடுகளின் போது தலை, முண்டம், கை, கால்களை ஒன்றுக்கொன்று பொருந்தும் விதத்தில் வைத்திருத்தலாகும். கொண்ணிலைகளின் போது எமது உடலின் முள்ளந்தண்டு பிரதானமானது. சமநிலை பேணப்படும் விதத்தில் முள்ளந்தண்டின் இருபுறமும் சமமான அளவு பாரத்தை வழங்குதல் இங்கு முக்கியமானதாகும்.

சரியான கொண்ணிலை பேணப்பட வேண்டிய சந்தர்ப்பங்களாவன

1 . நிற்றல்
2 . நடத்தல்
3 . அமர்தல்
4 . படுத்தல்

1. சரியாக நிற்கும் நிலை

உரு 3.2 சரியாக நிற்றல்

- *தலையையும் முள்ளந்தண்டையும் நேராக வைத்திருத்தல்.*
- *தலை, தோள், முழங்கை, இடுப்பு, முழங்கால் என்பவற்றை நிலைக்குத்தாக நேர்கோட்டில் அமையுமாறு வைத்திருத்தல்.*
- *பாதங்களைச் சற்று விலக்கி உடற்பாரம் சமநிலைப்படும் விதத்தில் வைத்திருத்தல்.*

சரியாக நிற்றலின் கொண்ணிலைகள் மூன்று வகைப்படும்.

i) *நிமிர்ந்து நிற்றல்* (Stand at attention)
ii) *இலகுவாய் நிற்றல்* (Stand at ease)
iii) *சௌகரியமாய் நிற்றல்* (Stand ease)

i) நிமிர்ந்து நிற்றல் (Stand at attention)

முன்புறத் தோற்றம்

பக்கத் தோற்றம்

உரு 3.3 நிமிர்ந்து நிற்றல்

- தலை, முள்ளந்தண்டு, முழங்கால் என்பவற்றை நிலத்திற்குச் செங்குத்தாக வைத்துக் கண் மட்டத்தில் முன்னே நோக்குதல்.
- தோளை நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக வைத்திருத்தல்.
- இரு கைகளையும் கீழ்நோக்கித் தொங்கவிட்டு, கைவிரல்களை மடக்கி உடலின் இருபுறமாகவும் வைத்திருத்தல்.
- குதிகள் இரண்டும் ஒன்றுடன் ஒன்று படுமாறு ''V'' வடிவில் வைத்திருத்தல்.

தேசியக் கொடியை ஏற்றும்போதும், தேசியகீதம் அல்லது பாடசாலைக் கீதம் இசைக்கும் போதும் நாம் நிமிர்ந்து நிற்றல் வேண்டும்.

ii) இலகுவாய் நிற்றல் (Stand at ease)

முன்புறத் தோற்றம்

பின்புறத் தோற்றம்

உரு 3.4 இலகுவாய் நிற்றல்

- தலை, முள்ளந்தண்டை நிலத்திற்குச் செங்குத்தாக வைத்து கண் மட்டத்தில் முன்னே நோக்குதல்.
- தோளை நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக வைத்திருத்தல்.
- இரு கைகளையும் உடம்புக்குப் பின்னால் கொண்டு சென்று, இடது கையின் மேல் வலது கை அமையுமாறும் பெருவிரலும் ஏனைய விரல்களும் எதிரெதிராக புள்ளடி (X) வடிவில் அமையுமாறும் வைத்திருத்தல்.
- கையின் முழங்கைப் பகுதிக்கும் உடம்புக்குமிடையில் இடைவெளி தெரியாதவாறு இருகைகளையும் நன்கு இறுக்கமாக வைத்திருத்தல்.
- உடல் பாரமானது சமமாகப்பகிர்ந்து செல்லும் விதத்தில் இரு கால்களையும் தோளின் அகலத்துக்கு ஏற்ப தள்ளி வைத்தல்.

கூட்டமொன்றில் சிறிது நேரம் ஓய்விலிருக்கும் சந்தர்ப்பத்தின் போது இலகுவாய் நிற்றல் நிலை கையாளப்படும்.

iii) சௌகரியமாய் நிற்றல் (Stand ease)

முன்புறத் தோற்றம்

பின்புறத் தோற்றம்

உரு 3.5 சௌகரியமாய் நிற்றல்

- இலகுவாய் நிற்றல் நிலையில் உடலை ஒழுங்கமைத்தல்.
- இரு கைகளையும் முழங்கைகளால் மடித்து ஓரளவுக்கு நெகிழ்வாக இடுப்பு மட்டம் வரை உயர்த்தி வைத்தல்.
- உடலானது இலகுவாய் நிற்றல் நிலையை விட அதிகளவு நெகிழ்வாய் (Relax) அமைந்திருக்கும்.

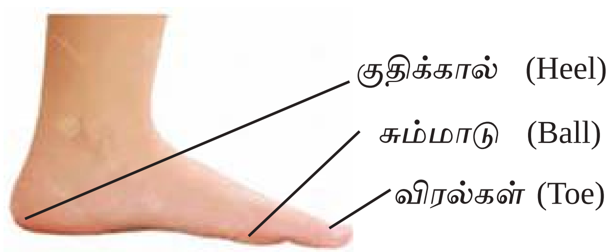
கூட்டமொன்றில் அல்லது விரிவுரையொன்றில் நீண்ட நேரம் நிற்கவேண்டியயேற்படும் போது சௌகரியமாக நிற்கும் கொண்ணிலை பயன்படுத்தப்படும்.

2. சரியான நடத்தல் (Correct Walking)

முன்புறத் தோற்றம் பக்கத் தோற்றம்

உரு 3.6 சரியாக நடத்தல்

- சரியான நடத்தலின் போது முதலில் நிலத்தைத் தொடவேண்டியது குதி (Heel) ஆகும். அதன் பின்னர் பாதத்தின் மத்திய பகுதியான சும்மாட்டுப் பகுதியாகும் (Ball) இறுதியாக கால் விரல்கள் (Toe) நிலத்தைத் தொட வேண்டும்



உரு 3.7

- உடலைச் சமநிலைப்படுத்தியும் நெகிழ்வாகவும் வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

- கால் விரல்கள் முன்னோக்கிச் செல்லும் விதத்தில் பாதங்களை வைத்து நடத்தல் வேண்டும்.
- வலது பாதத்தை நிலத்தில் வைக்கும் போது இடது கையும் இடது பாதத்தை நிலத்தில் வைக்கும் போது வலது கையும் முன்னோக்கிச் செல்லுதல் வேண்டும். கைகளை நெகிழ்வாக வைத்திருத்தல் வேண் டும்.
- தலையையும் முண்டத்தையும் நேராக வைத்துக் கண்மட்டத்தில் முன்னோக்கிச் சந்தத்திற்கமைவாக நடத்தல் வேண்டும்.
- எப்போதும் ஒரு பாதம் நிலத்துடன் தொடர்பாகக் காணப்படல் வேண்டும்.

நடக்கும் சகல சந்தர்ப்பங்களிலும் மேற்படி சரியான கொண்ணிலைகளைப் பின்பற்றுவோம்.

3. சரியான அமர்தல் (Correct Sitting)

முன்புறத் தோற்றம் பக்கத் தோற்றம்

உரு 3.8 சரியாக அமர்தல்

அமரும் விதங்கள் பல உண்டு. அவற்றுள் கதிரையொன்றில் அமர்தல் தொடர்பாக இங்கு நோக்குவோம்.

அமர்கையில்,

- தலை, தோள், இடுப்பு என்பன நிலைக்குத்தாக நேர்கோட்டில் அமையும்.
- முண்டம் செங்குத்தாக கதிரையின் பின் பகுதியில் சாய்ந்த படி இருக்கும்.
- கழுத்தும் முள்ளந்தண்டும் செங்குத்தாக இருக்கும்.
- கதிரையில் கைகளை வைப்பதற்கான பகுதி இருப்பின் அவற்றின் மீதோ அல்லது தொடையின் மீதோ இரு கைகளும் வைத்திருக்க வேண்டும்.
- இடுப்பு, முழங்கால், கணுக்கால் என்பன அவற்றின் மூட்டுக்களில் 90^{o} கோணத்தில் காணப்படும்.
- பாதங்களிரண்டும் நிலத்தைத் தொடுகையுறுமாறு அமையப்பெறும்.
- வயதுக்குப் பொருத்தமான கதிரையைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் இக் கொண்ணிலையைச் சரியாகப் பேணலாம்.

அமர்ந்திருக்கும் எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களின் போதும் இவ்வாறே சரியாக அமரப் பழகுவோம்.

எமது அன்றாட வாழ்வின் போது சரியான கொண்ணிலைகளைப் பின்பற்றுதல்

நாம் எமது அன்றாட வாழ்வின் போது பல்வேறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டியுள்ளது. பாரமொன்றை உயர்த்துதல், கீழே வைத்தல், உபகரணங்களை இழுத்தல், தள்ளுதல் போன்றன அவ்வாறான சில செயற்பாடுகளாகும். இச் செயற்பாடுகளைச் சரியான கொண்ணிலைக்கேற்ப செய்யாதுவிடின், எமது உடலின் முள்ளந்தண்டு உட்பட ஏனைய என்புகளுக்கும் தசைகளுக்கும் பாதிப்புகள் ஏற்படும்.

பாரமான பொருளொன்றை உயர்த்தும் போதும் கீழே வைக்கும் போதும் செய்ய வேண்டியவை

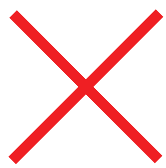
தன்னால் முடியுமான அளவு பாரத்தை மட்டுமே தூக்க வேண்டும். முழங்கால்களை மடித்து, உடலின் சமநிலையைப் பேணத்தக்கவாறு பாரமான பொருளொன்றினை உயர்த்த வேண்டும். உயர்த்தும்போதும்

அல்லது கீழே வைக்கும் போதும் பாரங்களை இயன்றவரை உடலுக்கு அண்மையில் வைத்திருப்பதுடன், இரு கைகளாலும் அதனைத் தாங்கிக்கொள்ளவும் வேண்டும்.

உரு 3.9 - பாரமொன்றைத் தூக்குதல்

பாரமொன்றை உயர்த்தும் போது செய்யக்கூடாதவை

- முழங்கால்களை நேராக வைத்து உயர்த்துதல்.
- உடலை வளைத்து உயர்த்துதல்.
- உயர்த்தும் போது ஒரு கையை மட்டும் பயன்படுத்துதல்.



உபகரணங்களைத் தள்ளும்போதும் இழுக்கும்போதும் கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை

- உடற் சமநிலை பேணப்படும் விதத்தில் பாதங்களை வைத்திருத்தல்.
- தள்ளவும் இழுக்கவும் இரு கைகளையும் பயன்படுத்துதல்.
- தன்னால் தாங்கிக் கொள்ள முடியுமான அளவு பாரத்தை மாத்திரமே தள்ளுதல் அல்லது இழுத்தல்.

உரு 3.10 சரியாகத் தள்ளும் முறை

பிழையான கொண்ணிலைகள் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகள்

உரு 3.11

- தசைகள், என்புகள் மற்றும் இணைப்புகளில் பாதிப்புகள் ஏற்படும்.
- விபத்துக்களுக்கு முகங்கொடுக்க நேரிடும்.
- சிறுவயதில் பிழையான கொண்ணிலைகளைப் பயன்படுத்துவதனால் வயதாகும் போது விரைவில் உபாதைகளைச் சந்திக்க வேண்டி ஏற்படும்.
- தொடர்ச்சியாகப் பிழையான கொண்ணிலைகளைப் பயன்படுத்தும் போது அவற்றிலிருந்து மீள முடியாமல் இருக்கும்.
- உபாதைகள், பாதிப்புகள் ஏற்படுவதால் வினைத்திறனும், விளைதிறனும் குறைவடையும்.

பிழையான கொண்ணிலை ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்

உரு 3.12

- நிற்கும்போது உடற்சுமையை இரு பாதங்களுக்கும் வழங்காமல் ஒரு பாதத்திற்கு மாத்திரம் வழங்குதல்.
- நிற்கும்போதும் நடக்கும்போதும் உடலை வளைத்து வைத்திருத்தல்.
- மிகவும் உயர்ந்த குதியுள்ள பாதணிகளை அணிதல்
- கால் விரல்கள் உடலின் உட்புறமாக அல்லது வெளிப்புறமாக அமையுமாறு திருப்பி நடத்தல்.
- ''பாடசாலைப் புத்தகப்பை'' போன்ற பொருள்களைக் கதிரையின் மீது வைத்து அமர்தல்.
- அமர்வதற்காக முழுக் கதிரையையும் பயன்படுத்தாதிருத்தல்.
- அமர்ந்த வண்ணம் கதிரையை ஆட்டும் பழக்கம்.
- கணினிக்குப் பொருத்தமான கதிரையைப் பயன்படுத்தாமை. (இதற்காக திரும்பலுடன் கூடிய கதிரை (Adjustable chair) பொருத்தமானது. அப்போது தான் உடலுக்கேற்றவாறு கதிரையை ஒழுங்குபடுத்தலாம்.)
- ''பாடசாலைப் புத்தகப்பையைச்'' சரியான விதத்தில் சுமக்காமை.

உங்கள் அறிவுக்கு

ஆரோக்கியமான பாடசாலைப் புத்தகப் பை

பொருத்தமானதைத் தெரிவு செய்தல்

- ஆரோக்கியரீதியாக மிகவும் பொருத்தமான பாடசாலைப் புத்தகப் பையானது, கட்டையான தோள்பட்டியுடன் கூடியதும் முதுகில் சுமந்து செல்லக் கூடியதுமானதாக (Backack) அமைதல் வேண்டும். இவ்வகையான பையொன்றின் மூலம் அதிக சுமையை இழிவான உடற்பாதிப்புடன் சுமந்து செல்ல முடியும்.
- பையின் உயரம் அதன் அடி விளிம்பின் நீளத்தைவிடவும் கூடியதாய் அமைதல் வேண்டும்.

- புத்தகப்பையானது பகுதிகளாகப் பிரித்து வேறாக்கப்பட்டிருத்தல் வேண்டும். இது, பையினுள் இடப்படும் பொருட்களின் சுமையைப் பரவிச்செல்ல இடமளிக்கும்.
- அகலமான, சிறப்பான முறையில் பஞ்சிடப்பட்ட அசைக்கக் கூடியவாறான இணைப்புகளைக் கொண்ட தோள்பட்டி காணப் படல் வேண்டும். இவ்வகைப் பட்டிகளால் கழுத்துப் பகுதிகளில் இருக்கும் குருதிக்குழாய்களும், நரம்புகளும் குறைவான அளவிலேயே அழுத்தப்படும். அத்துடன் புத்தகப்பையானது சிறப்பான முறையில் உடலுடன் இணைந்திருக்கவும் இவை உதவும்.
- இடுப்புப்பட்டியொன்று காணப்படல் வேண்டும். பையை உறுதியாக உடலுடன் இணைத்துக்கொள்ளவும், மேலதிக சுமையை மடியில் தாங்கிக் கொள்ளவும் இது இடமளிக்கும்.

பொருத்தமாக அணிதல்

- ***புத்தகப் பையின் சுமை***
  புத்தகப்பையின் மொத்தச் சுமையானது உடல் பாரத்தின் 10% இற்குக் குறைவானதாயிருப்பின் மிகவும் சிறந்ததாகும். எவ்வா றிருப்பினும் இது 15% விட அதிகரித்தலாகாது.

- ***சரியாகப் பொருள்களை இடுதல்***
  பாரமான புத்தகங்கள் முதுகுக்கு அருகில் அமையுமாறும், உள்ளே காணப்படும் பொருட்கள் அங்கும் இங்கும் அசையாதவாறும் பை யினுள்பொருட்களை சிறப்பாக அடுக்குதல் வேண்டும். அன்றாடம் தேவையான பொருட்களை மட்டுமே எடுத்துசெல்ல வேண்டும்.

பொருத்தமானது பொருத்தமற்றது

உரு 3.12 புத்தகப் பை அணிதல்

- **சரியாக அணியுங்கள்**
- இரண்டு தோள்களிலும் புத்தகப்பையைச் சுமந்து கொள்ளுங்கள்.
- உடலிலும் முதுகிலும் நன்றாக இணையும் விதத்தில் தோள் பட்டியை இறுக்கமாக்குங்கள்.
- இடுப்புப்பட்டியை முன்பக்கமாக இறுக்குங்கள்.
- முதுகு வழியே புத்தகப்பையை தளர்வாக இருக்க விட கூடாது.
- பையின் கீழ் விளிம்பு இடுப்பு மட்டத்திலிருந்து 4 அங்குலங்களுக்கு அதிகமாக கீழே செல்லக்கூடாது.

செய்து பார்ப்போம்

1. கீழே காட்டப்பட்டுள்ள கொண்ணிலைகளின் போது தவறு நிகழும் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களை இனங்காணுங்கள். வரைப்படங்கள் மூலம் அவற்றை இயன்றவரை விளக்குங்கள்.

   1. நிற்றல்
   2. நடத்தல்
   3. அமர்தல்

2. நீங்கள் உபயோகிக்கும் பாடசாலைப் புத்தகப்பை ஆரோக்கியமானதா எனக் கீழே தரப்பட்டுள்ள நியதிகளினூடாகக் கணிப்பிடுங்கள்.

நியதிகள்	சரியானது	பிழையானது
1. பையின் உயரம்		
2. பிரிக்கப்பட்டிருக்கும்ப குதிகளின் எண்ணிக்கை		
3. தோள் பட்டிகளின் அகலம்		
4. தோள்பட்டி பஞ்சு இணைப்புகள்		
5. தோள்பட்டிகளின் கொழுக்கிகள்		
6. இடுப்பு பட்டி இருத்தல்		

இப்போது நாம் விளங்கிக் கொள்வோம்....

சுய சுகாதாரத்தைப் பேணுவது போலவே, சரியான கொண்ணிலைகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலமும் உடல்தோற்றம் மற்றும் சுகாதார நிலையை முன்னேற்றிக் கொள்ளலாம். நிற்றல், நடத்தல், அமர்தல், படுத்தல் ஆகிய பிரதானமான செயற்பாடுகளின் போது சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணிக்கொள்ளல் வேண்டும். பாரம் தூக்குதல், பாரத்தை இறக்குதல், உபகரணங்களைத் தள்ளுதல், இழுத்தல் போன்ற அன்றாட செயற் பாடுகளின் போதும் சரியான கொண்ணிலை பேணப்படல் வேண்டும். பிழையான கொண்ணிலைகள் காரணமாக விபத்துக்களும், உபாதைகளும் ஏற்படும். சரியான கொண்ணிலைகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் வினைத்திறனானதும், ஆரோக்கியமானதுமான வாழ்க்கையொன்றை வாழலாம்.

முயன்று பார்ப்போம்

1 - 5 வரை தரப்பட்டுள்ள கூற்றுகளை நன்கு வாசித்து அவை சரியாயின் (✓)எனவும் பிழையாயின் (✗) எனவும் அடையாளமிடுக.

1. எமது தோற்றத்தை வசீகரமாக்குவதில் சுத்தம் செல்வாக்குச் செலுத்தும். ( )
2. குதியுயர்ந்த பாதணிகளை அணிவது சரியான நடத்தலுக்குப் பொருத்தமானதாகும். ( )
3. எமது உடல் தோற்றத்திலும் ஆரோக்கியத்திலும் சரியான கொண்ணிலைகள் செல்வாக்குச் செலுத்தும். ( )
4. சரியான கொண்ணிலைகளைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் எம்மால் சிரமமின்றிக் காரியமாற்ற முடியும். ( )
5. உபகரணங்களை தூக்கும் போது எமது உடலை எப்போதும் நேராக வைத்துத் தனிக்கையால் தூக்குதல் வேண்டும். ( )

பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடை தருக.

1. நிமிர்ந்து நிற்கும் கொண்ணிலை பயன்படுத்தப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக.

2. பாரமொன்றைச் சரியாகத் தூக்கும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் இரண்டை எழுதுக.

3. பிழையான கொண்ணிலைகளால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் மூன்று தருக.

4 ஓய்வு நேரத்தை மகிழ்ச்சிகரமாக்க விளையாடுவோம்

விளையாட்டுச் செயற்பாடுகள் என்பது ஓடுதல், பாய்தல், எறிதல், நுழைதல், வீசுதல், தொங்குதல் போன்ற பல்வேறு அசைவுகளைப் பயன்படுத்தி உடலின் செயற்பாட்டுத்திறனை அதிகரிப்பதற்கும் நோயற்ற தன்மை, விநோதம், மகிழ்ச்சி என்பவற்றைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கும் உதவி புரியக் கூடிய செயற்பாடுகளைக் குறிக்கும்.

விளையாட்டுக்களை சிறுவிளையாட்டுக்கள், உபவிளையாட்டுகள், ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகள் என மூன்று பிரிவுகளாக வகைப்படுத்தலாம்.

இவ்வத்தியாயத்தைக் கற்பதன் மூலம் தனியாக அல்லது பலருடன் உங்களாலேயே ஆக்கபூர்வமாக உருவாக்கப்பட்ட சிறுவிளையாட்டுக்களில் ஈடுபடலாம். இதனால் ஓய்வு நேரத்தை மகிழ்வுடனும் உல்லாசமாகவும் கழிக்கலாம். அத்தோடு ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் தொடர்பாகவும் அறிவினைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளின் அவசியத்தை இனங்காண்போம்

பாடசாலை இடைவேளை நேரத்திற்கான மணி ஒலித்தது. சாக்கிரும் அவனது நண்பர்களும் அவர்களது உணவுப் பெட்டிகளிலிருந்த கடலை, கௌபி உணவுகளை ருசி பார்த்து விட்டு சந்தோசமாக மைதானத்திற்கு ஓடிச்சென்றனர்.
''இன்று விளையாடவிருக்கும் விளையாட்டு என்ன?'' ராமன் கேட்டான்.''

''கல் கொத்துதல்'' விளையாடுவோம் மொஹமட் விடையளித்தான். ''கல் கொத்துதல்'' விளையாடப் பந்தொன்று இல்லை. எனவே ஓட்டப்போட்டி வைப்போம்'' என சாக்கிர் கூறினான்.

''சரி வாருங்கள் நாம் முதலில் ஓடிப்பிடிப்பவரைத் தெரிவுசெய்ய இலக்கங்களை எண்ணுவோம்''

''பத்து..., இருபது..., முப்பது..., நாற்பது...'' என ரவி நண்பர்களை வட்டத்தில் நிறுத்தி எண்ணினான்.

சாக்கிரும் நண்பர்களும் இடைவேளை முடியும் வரை அவ்விளையாட்டில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருந்தனர்.

உரு 4.1 பல்வேறுபட்ட விளையாட்டுகளில் ஈடுபடும் மாணவர்கள்

ஓய்வு நேரங்களில் நண்பர்கள் சிலர் ஒன்று சேர்ந்தால் விளையாடக்கூடிய இவ்வாறான விளையாட்டுகள் உங்களுக்கு ஞாபகமிருக்கிறதா?

ஓய்வு நேரத்தில் நண்பர்களுடன் விளையாடும் விளையாட்டுகளைப் போன்றே பாடசாலை இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகளின் போதும் விளையாடும் விளையாட்டுகளையும் நீங்கள் அவதானித்திருப்பீர்கள் அல்லவா? இவ்விளையாட்டுகள் அனைத்தும் உங்கள் உடலின் செயற்படுதிறனைச் சிறப்பாக பேணுவதற்கு உதவி புரியும்.

கல்விச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டுக் களைப்படைந்த உங்கள் உள்ளத் திற்குத் தேவையான ஓய்வை இவ்வாறான விளையாட்டுகளின் மூலம் பெற்றக் கொள்ளலாம். விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் எமது உடல், உள, சமூக சுகாதாரம் மேம்பாடடையும்.

விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதனால் உங்களுக்கு பின்வரும் அனுகூலங்கள் கிடைக்கின்றன

அட்டவணை 4.1

உடல் ரீதியானவை	உள, சமூக ரீதியானவை
• தசைகளும் என்புகளும் பலம் பெறும்.	• மகிழ்ச்சியும் உல்லாசமும் ஏற்படும்.
• வேகமாகவும் ஆழமாகவும் சுவாசிப்பதன் மூலம் சுவாசத் தொகுதியின் செயற்பாடுகள் வினைத்திறனாகும்.	• உள்ளத்திற்குப் புத்துணர்வு கிடைக்கும்.
• உடலின் குருதிச்சுற்றோட்ட வேகம் அதிகரிக்கும்.	• சட்டதிட்டங்களுக்கு மதிப் பளிக்கப் பழக்கப்படல்.
• வியர்வை மூலம் உடலின் கழிவுகள் அதிகமாக வெளியேறும்.	• வெற்றி தோல்வியைச் சமமாக மதிக்கப் பழக்கப்படல்.
• உடலில் சேமிக்கப்பட்டிருக்கும் தேவைக்கதிகமான கொழுப்பு கரைந்து செல்லும்.	• குழுவுடன் ஒத்துழைத்துச் செயற்பட முடிதல்.
• உடலுக்கு அழகிய தோற்றத்தையும் சிறந்த ஆளுமையையும் பெற்றுத் தரும்.	• பொறுமை பேணும் திறன் வளர்ச்சியடையும்.

• விபத்துகளுக்கும் உபாதைகளுக் கும் ஆளாகும் வாய்ப்புக் குறையும்.	• ஒருவருக்கொருவர் உதவி செய்ய பழக்கப்படல்
• விரைவாகக் களைப்படையாமல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட முடிதல்.	• சிறந்த பழக்கவழக்கங்களை யும் ஒழுக்க நெறிகளையும் இனங்காண முடிதல்.

சிறு விளையாட்டுக்கள் (Minor games)

ஓய்வான நேரங்களில் நீங்கள் தனியாகவோ நண்பர்களுடனோ மகிழ்ச்சியாகவும் உல்லாசமாகவும் இருப்பதற்காக விளையாடும் விளையாட்டுகள் சிறு விளையாட்டுகள் எனப்படும். சிறு விளையாட்டுகளின் சட்ட திட்டங்களை உங்களுக்குத் தேவையான விதத்தில் ஏற்படுத்திக் கொள்ள முடிதல் இதில் காணப்படும் சிறப்பம் சமாகும்.

‘‘தனியாகவோ, இருவராகவோ, குழுக்களுக்கிடையிலோ கிடைக்கும் வளங்களைப் பயன்படுத்தி நெகிழ்வான சட்டதிட்டங்களின் அடிப்படையில் பிள்ளைகளின் இயலுமைகளையும் ஆசைகளையும் திருப்திகரமாக நிறைவேற்றிக் கொள்வதற்காகப் பயன்படுத்தப்படும் விளையாட்டுகள் சிறு விளையாட்டுகள் எனப்படும்.’’

சிறு விளையாட்டுகளின் இயல்புகள்

- உபகரணங்களுடனோ, உபகரணங்கள் இன்றியோ விளையாடக் கூடியதாய் இருத்தல்.
- கிடைக்கும் இடத்திற்கேற்ப ஒழுங்கமைக்கப்படக் கூடியதாயிருத்தல்
- சுற்றாடலிலிருந்து கிடைக்கும் வளங்களைப் பயன்படுத்தி விளையாட முடிதல்.
- இலகுவான விதிமுறைகளைப் பயன்படுத்தல்

உங்களால் தனியாக விளையாடக்கூடிய சில சிறு விளையாட்டுக்கள்

1. கயிறடித்தல் (Skipping Rope)
2. பந்தை மேலே போட்டுப் பிடித்தல்.
3. 12 அங்குலமளவு நீள, அகலமுள்ள சதுரமொன்றைச் சுவரில் அடையாளமிட்டு தூரத்திலிருந்து அதன் மத்திக்குப் பந்தால் அடித்தல்.

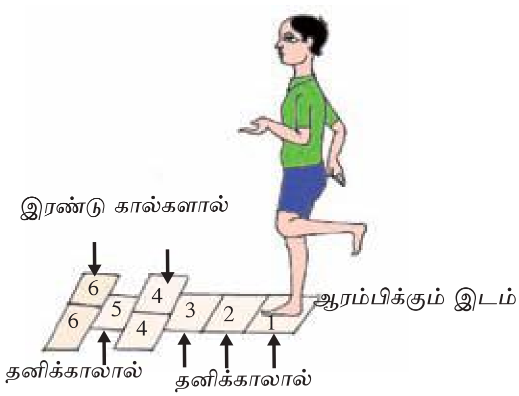
உரு 4.2 - கயிறடித்தல்

உரு 4.3 - பந்தை மேலே எறிந்து பிடித்தல்

இருவர் சேர்ந்து விளையாடக்கூடிய சிறு விளையாட்டுக்கள்

1. கட்டம் பாய்தல்

கீழே தரப்பட்டுள்ள வரைபடம் காட்டும் முறையில் பெட்டிகளை வரைந்து கொள்ளுங்கள். காய்ந்த மா விதை, தட்டையான சிறிய கல் போன்ற ஒன்று இவ்விளையாட்டிற்குத் தேவைப்படும்.



உரு 4.4 - கட்டம் பாய்தல்

- கோடுகள் மிதிபடா வண்ணம் ஆரம்பிக்கும் இடத்திலிருந்து கற் துண்டை முதலாம் இலக்கப் பெட்டியினுள் போடுங்கள்.
- பின்னர் ஒற்றைக்காலால் கற் துண்டு மிதிபடுமாறு முதலாம் இலக்கப் பெட்டியினுள் பாயுங்கள்.

- கற் துண்டைக் கையிலெடுத்துப் பெட்டிகள் வழியே பாய்ந்து, மீண்டும் திரும்பி, முன் போலவே திரும்பி வந்து வெளியேறுங்கள் 1, 2, 3, 5. பெட்டிகள் மீது ஒற்றைக்காலினாலும் 4, 6 பெட்டிகள் மீது இரு கால்களினாலும் நிலம் படுமாறு பாய்தல் வேண்டும். 6 ஆவது பெட்டியில் மேலே பாய்ந்து பின் திரும்பி அடுத்த பக்கத்திற்குப் பாயத் தொடங்க வேண்டும்.
- இவ்வாறு எல்லாப் பெட்டிகளுக்குள்ளும் கற்றுண்டை இட்டு விளையாடுங்கள்.
- கற் துண்டைப் பெட்டிகளினுள் போடும் போது வரையப்பட்டுள்ள கோடுகள் மீது விழுதல், பாயும் போது கோடுகள் மிதிபடல், உடற்சமநிலை குழம்பி மற்றைய கால் நிலத்தைத் தொடல் போன்றன காரணமாக, விளையாடுபவர் விளையாட்டிலிருந்து நீக்கப்படுவார்.
- முதலில் எல்லாப் பெட்டிகளையும் பாய்ந்து முடித்தவர் வெற்றி பெறுவார்.
- இவ்விளையாட்டில் இருவரை விட அதிகமானோரும் பங்குபற்றலாம்.

2. அரசன் யார்?

உரு 4.5 - அரசன் யார்

- மேலே காட்டப்பட்ட படத்தில் உள்ளது போல் இரண்டு வீரர்கள் அடையாளமிடப்பட்ட வட்டங்களினுள் நின்று கைகளைப் பயன்படுத்தி எதிர்த்தரப்பில் நிற்பவரை எல்லைக்கு வெளியே தள்ள முயற்சியுங்கள்.
- எல்லைக்கு வெளியே செல்பவர் தோற்றுவிடுவார். வெற்றி பெறுபவரே அரசனாவார்.

சிலருடன் அல்லது குழுவாக விளையாடக் கூடிய சிறு விளையாட்டுகள்

1. மரம் இடம் மாறல்

உரு 4.6 - மரம் இடம் மாறல்

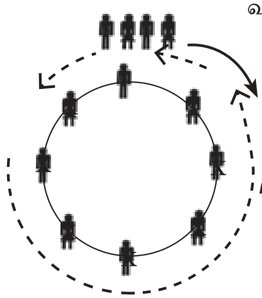
- குழுவிலுள்ள அங்கத்தவர்களை விட ஒரு மரம் குறைவான அல்லது தூண்களைக் கொண்ட இடமொன்றைத் தெரிவு செய்து கொள்ளுங்கள்.
- எண்ணிக் கணக்கெடுத்த பின் மீதியாக உள்ளவர் படத்தில் உள்ளவாறு மரம் அல்லது தூண்களின் மத்திய பகுதியில் நிற்கவும், ஏனையோர் மரத்தைப் பிடித்தவாறு நிற்கவும் செய்யுங்கள்.
- மத்தியிலிருப்பவரின் சைகைக்கு அமைய மரங்களைப் பிடித்திருப் போர் ஆளுக்காள் மரத்தை மாற்றிக் கொள்ள ஓடும் போது, மத்தியிலிருப்பவர் ஆளற்ற வெற்று மரமொன்றைப் பிடிக்க முயற்சிக்க வேண்டும். மரம் கிடைக்காதவர் மத்திக்குச் செல்ல வேண்டும்.

2. நஞ்சு மிதித்தல்

உரு 4.7 நஞ்சு மிதித்தல்

- மேலே உள்ள படத்தின் படி நஞ்சுப் பொதியாக மரக்கிளையொன்றை அல்லது இலகுவாகக் கிடைக்ககூடிய பொருளொன்றை வைத்து அதனை மையப்படுத்திக் கைகளைக் கோர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- கைகளால் இழுத்தவாறு ஏனையோரை மத்தியிலுள்ள நஞ்சுப் பொதியை மிதிக்க வைப்பதற்கு முயற்சி செய்யும் அதே வேளை தான் அதனை மிதிக்காதவாறும் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- நஞ்சுப் பொதியை மிதித்தவர் ஆட்டமிழப்பார்.

3. பந்தைத் தோற்கடிப்போம்



உரு 4.8 - பந்தைத் தோற்கடிப்போம்

- மேற்படி படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு மாணவர்களைச் சமமான இரண்டு குழுக்களாகப் பிரித்து ஒரு குழுவினரால் வட்டமொன்றினுள்ளும் அடுத்த குழுவினரால் வட்டத்திற்கு வெளியிலும் வரிசையில் நிற்கச் செய்யுங்கள்.
- வட்டத்திலிருப்போருக்குப் பந்தொன்றும், வரிசையிலிருப்போருக்கு 12 அங்குலம் அளவு நீளமான தடியொன்றும் தேவை.
- வட்ட அணியினரின் தலைவரிடம் பந்தையும், வரிசை அணித் தலைவரிடம் தடியையும் கொடுங்கள்.
- ஒரே சந்தர்ப்பத்தில், பந்தைக் கைக்குக் கை மாற்றவும், தடியை எடுத்திருப்பவர் வட்டத்திற்கு வெளியே ஓட ஆரம்பிக்க வேண்டும்.
- தடி வைத்திருக்கும் தலைவர் வட்டத்திற்கு வெளியே ஓடிச் சென்று வரிசையில் அவருக்கு அடுத்து இருப்பவருக்குத் தடியைக் கொடுத்து வரிசையின் பின்னே செல்வார்.
- பந்தைக் கைக்குக் கை மாற்றி மீண்டும் தலைவரை அடையும் போது அவர் சப்தமிட்டு ‘ஒன்று’ என எண்ணுவார்.

- இவ்வாறு வரிசையில் இருப்பவர்கள் எல்லோரும் ஓடி முடியும் வரை பந்தைக் கைக்கு கை மாற்றி முழுமையாகும் வட்ட எண்ணிக்கையைக் கணக்கிட வேண்டும்
- இரு குழுவினரையும் மாற்றி மீண்டும் விளையாடுங்கள்.
- பந்து கூடுதலாக அனுப்பப்பட்ட வட்ட எண்ணிக்கையை வைத்து வெற்றி பெற்ற குழு தீர்மானிக்கப்படும்.

செய்து பார்ப்போம்

ஓய்வு கிடைக்கும் போது தனியாக, சோடியாக அல்லது குழுவுடன் இணைந்து உபகரணங்களின்றி விளையாடக்கூடிய சிறு விளையாட்டுகள் மூன்றைக் கட்டியெழுப்பி அவ்விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுங்கள்.

உப விளையாட்டுக்கள்
(Lead - up games)

ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகளின் திறன்களை விருத்தி செய்து கொள்வதற்காக விளையாடப்படும் விளையாட்டுக்களே உப விளையாட்டுக்களாகும். இது தொடர்பாக மேல் வகுப்புகளில் நீங்கள் கற்கலாம்.

உரு 4.9

ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள்
(Organaized games)

சிறு விளையாட்டுகளில் காணப்படும் சட்டதிட்டங்கள் போலல்லாது ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகளுக்கு ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட சட்ட திட்டங்கள் உண்டு. இது தவிர மேலும் சில இயல்புகளும் காணப்படும்.

- அனுமதிக்கப்பட்ட அளவுத் திட்டங்களைக் கொண்ட மைதானம் காணப்படல்.
- உரிய தரத்துக்கு ஏற்ப தயாரிக்கப்பட்ட விளையாட்டு உபகரணங்கள் பயன்படுத்தப்படல்.
- பங்குபற்றும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை தீர்மானிக்கப்பட்டிருத்தல்.

வொலிபோல், வலைப்பந்து, கால்பந்து, எல்லே, கிரிக்கட், பட்மின்ரன், மேசைப்பந்து என்பன இவ்வகை விளையாட்டுகளுக்கு உதாரணங்களாகும்.ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகளின் திறன்களை விருத்தி செய்ய உப விளையாட்டுக்கள் உதவியாக அமையும்.

வொலிபோல் (Volleyball)

உரு 4.10 - வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடும் மாணவர்கள்

''வொலிபோல்'' விளையாட்டு ஆரம்பமான இடம் அமெரிக்க நாட்டின் ஹொலியோக் நகரமாகும். ரொபட் வொல்டர் கமெக் என்பவரால் இலங்கைக்கு இவ்விளையாட்டு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. வொலி போல் இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டாகக் காணப்படுவதுடன், இலங்கைப் பாடசாலைகளின் பிரதான விளையாட்டாகவும் இது காணப்படுகின்றது. உலகெங்கும் ஆண், பெண் இருபாலாரினாலும் வொலிபோல் விளையாடப்படுகின்றது.

விளையாட்டை நடாத்துவதற்கு அவசியமானவைகள்

- *18 மீற்றர் நீளம் 9 மீற்றர் அகலம் கொண்ட செவ்வக வடிவிலான மைதானம்.*
- *விளையாட்டு மைதானத்தை சமமாகப் பிரிக் குமாறு 2.5 மீற்றர் அளவு உயரமான இரண்டு கம்பங்களில் கட்டப்பட்ட 1 மீற்றர் அளவு உயரமான வலை.*
- *வொலிபோல்*

உரு 4.11 - வொலிபோல்

விளையாடும் முறை

வலையால் வேறாக்கப்பட்ட மைதானத்தின் இரு பக்கமும் ஓர் அணிக்கு 6 பேர் வீதம் இரு அணிகள் காணப்படும். உடலின் எப்பாகத்தையும் பயன்படுத்திப் பந்தை அறைந்து வலைக்கு மேலால் எதிர்த்தரப்பினருக்கு அனுப்புவர். விளையாட்டின் போது ஏற்படும் தவறுகளுக்கு எதிரணிக்குப் பணித்தலுடன் புள்ளிகள் வழங்கப்படும்.

வொலிபோல் விளையாட்டின் பாத அசைவுச் செயற்பாடுகள்

வொலிபோல் விளையாட்டின் போது எதிரணியினரிடமிருந்து வரும் பந்து நீங்கள் நிற்கும் இடத்திற்குக் கிடைப்பதில்லை. எனவே மைதானத்தில் பல்வேறுபட்ட இடங்களுக்குச் சென்று பந்தை அடிக்கப் பழகுவதற்குப் பொருத்தமான பாத அசைவுச் செயற்பாடுகளை இனங்காண்போம்.

- முன்னோக்கி ஓடுதல், பின்னோக்கி ஓடுதல், வலது - இடது பக்கமாக ஓடுதல்.
- பக்கமாக ஓடுதல்.
- மேற்கூறிய செயற்பாட்டு வேகத்தை அதிகரித்தபடி செய்தல்.
- முன்னோக்கி, பின்னோக்கி வலம் இடமாக கெலபிங் (Galloping) செய்தல்
- ஒரு மீற்றர் அளவு இடைவெளியிருக்குமாறு மாணவர்களைத் தனி வரிசையில் நிற்கச் செய்து, வரிசையின் கடைசி மாணவன் ஏனைய மாணவர்களுக்கிடையில் (Zig Zag) முறையில் ஓடியவாறு வரிசையில் முன்னால் வந்து நிற்றல்.

வொலிபோல் விளையாட்டில் பந்துடன் பரீட்சயமாதல்

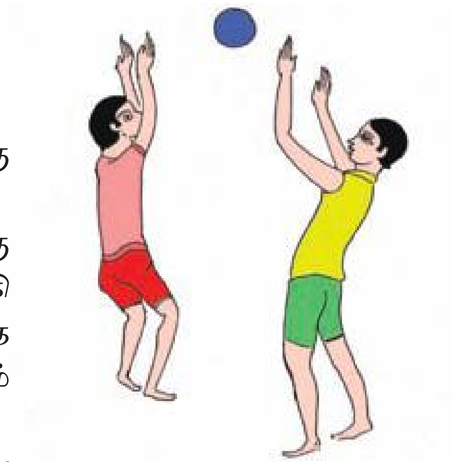
வொலிபோல் விளையாட்டில் உபகரணப் பாவனைக்காகப் பந்தைப் பரீச்சயமாக்கிக் கொள்ளல் வேண்டும். இதனைத் தனியாகவோ, சோடியாகவோ அல்லது குழுக்களாகச் சேர்ந்தோ மேற்கொள்ளலாம்.

தனியாகச் செய்யக் கூடிய செயற்பாடுகள்

- பந்தைச் சற்று மேலே போட்டு இரு கரங்களாலும் பிடித்தல்.
- பந்தை நிலத்தில் அடித்து மேலே வரும்போது பிடித்தல்.
- முன்னோக்கி ஓடும் அதேவேளை பந்தை மேலே போட்டுப் பிடித்தல்.
- பந்தை உடலைச் சுற்றிப் பறிமாற்றல்.

உரு 4.12 - ஓடும் போது பந்தை மேலே போட்டு பிடித்தல்

சோடியாக இணைந்து செய்யக் கூடிய செயற்பாடுகள்



- இருவருக்குமிடையில் பந்தைப் பரிமாற்றிக் கொள்ளல்.
- அத்தூரத்திலிருந்தே தலைக்கு மேலால் பந்தை மாற்றுதல்.
- இருவரும் முதுகுக்கு முதுகு சேர்ந்து இரு கால்களையும் தூரமாக்கி நின்றவாறு தலைக்கு மேலால் எடுத்த பந்தை இரு கால்களுக் கிடையிலும் மாற்றுதல்.
- ஒருவர் அடுத்தவர் மீது பல்வேறு திசையினூடாக அனுப்பும் பந்தைப் பிடித்தல்.

உரு 4.13- இருவருக்கிடையில் பந்து பரிமாற்றம்

குழுவாக இணைந்து செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள்

- வரிசையாக நின்று தலைக்கு மேலால் பந்தைக் கைக்குக்கை பின்புறமாக அனுப்புதல் வேண்டும். மீண்டும் இறுதியிலிருந்து ஆரம்பத்திற்கு பந்தை முன்புறமாக அனுப்புதல் வேண்டும்.
- ஒருவருக்குகொருவர் முகம் பார்த்தவாறு இரு வரிசைகள் அமைத்து முன்னால் நிலத்தில்

உரு 4.14 - தலைக்கு மேலாக பந்தைப் பின்புறம் அனுப்புதல்

வைக்கப்பட்டுள்ள பந்தைக் கைவிரல்களால் முன்னோக்கிக் கொண்டு சென்று எதிர்வரிசை அணியினருக்கு வழங்கி வரிசைக்குப் பின்னால் செல்லுதல்.

வலைப்பந்தாட்டம் (Netball)

உரு 4.15- வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடும் வீராங்கனைகள்

ஐக்கிய அமெரிக்காவிலேயே முதன் முதலில் வலைப்பந்தாட்டம் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. திருமதி ஜெனி கீரின் என்பவரே இலங்கைக்கு இவ்விளையாட்டை அறிமுகப்படுத்தினார். பெண்கள் மத்தியில் பிரபல்யமான ஒரு விளையாட்டாக இது இருப்பினும், ஆண்களாலும் விளையாடப்படுகின்றது. இவ்விளையாட்டும் இலங்கைப் பாடசாலை மட்ட விளையாட்டுகளில் பிரதான விளையாட்டொன்றாகும்.

விளையாட்டை நடாத்துவதற்கு அவசியமானவைகள்

- 3.05 மீற்றர் நீளமும் 15.25 மீற்றர் அகலமும் கொண்ட செவ்வக வடிவிலான மைதானம்.
- 3.05 மீற்றர் உயரமான பேற்றுக் கம்பங்கள் இரண்டு (Goal Post).
- ஒரு வலைப்பந்து.

உரு 4.16 - பேற்றுக்கம்பம் (Goal post)

உரு 4.17 - வலைப்பந்து

விளையாடும் முறை

ஒரு அணிக்கு 07 பேர் வீதம் கொண்ட இரு அணிகள் தேவை. பந்துப் பரிமாற்றலுடன் விளையாடும் அதே வேளை, புள்ளியொன்றைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு பேற்றுக் கம்பத்தின் வளையத்தினுள் பந்தைச் செலுத்த வேண்டும்.

வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் அசைவுக்காகப் பாதங்களைப் பரீட்சயமாக்கிக் கொள்ளல்

வலைப்பந்தாட்டத்தில் பந்தை அங்குமிங்கும் கொண்டு செல்ல வேண்டியிருப்பதால் பாத அசைவுகள் முக்கியம் பெறுகின்றன. அதற்காகப் பின்வரும் செயற்பாடுகள் பொருத்தமானவையாகும்.

- சுதந்திரமாக நடத்தல்.
- நிறை இடத்தில் ஓடுதல்.
- முன்னோக்கி, பின்னோக்கி, பக்கமாக ஓடுதல்.
- பக்கம் பக்கமாக வலதும் இடதும் பக்கங்களுக்கு ஓடுதல்.
- திசையை மாற்றியவாறு ஓடுதல்.

வலைப்பந்து விளையாட்டில் பந்துடன் பரீட்சயமாதல்

வலைப்பந்தைக் கையாள்வதைச் சரியாகப் பழக்கப்படுத்துவதற்கான செயற் பாடுகளைத் தனியாகவோ, சோடியாகவோ அல்லது குழுவாகவோ மேற்கொள்ளலாம்.

தனியாகச் செய்யக் கூடிய செயற்பாடுகள்

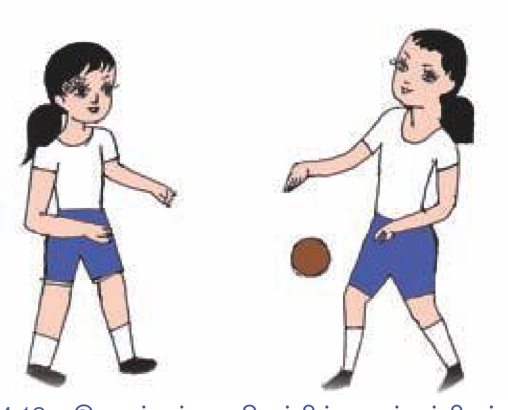
- பந்தைக் கைக்குக் கை மாற்றுதல்
- பந்தைச் சற்று மேலே போட்டுப் பிடித்தல்
- பந்தை கீழே தட்டிப்பிடித்தல்

உரு 4.18 - பந்தை மேல் எறிதல் பிடித்தல்

உரு 4.19 - பந்தைத் கீழே தட்டிப் பிடித்தல்

சோடியாக இணைந்து செய்யக் கூடிய செயற்பாடுகள்

- ஓரளவு தொலைவில் நின்று இருவருக்கிடையிலும் பந்தைப் பரிமாற்றுதல்.
- இருவர் வீதம் பின்னோக்கி நின்று இடுப்பு மட்டத்தில் உடல் பக்கமாக தமக்கிடையில் பந்தை உடலைச் சுற்றிப் பரிமாற்றுதல்.
- இருவர் பந்தை நிலத்தில் சொட்டிப் பிடித்தல்.



உரு4.19 - இருவர் பந்தை நிலத்தில் அடித்துப்பிடித்தல்

குழுவாக செய்யக்கூடியதான செயற்பாடுகள்

- சம இடைவெளி ஏற்படுமாறு வரிசையாக நின்று வரிசையின் ஆரம்பம் முதல் இறுதி வரை தலைக்கு மேலால் பந்தைப் பின்னோக்கிக் கைக்குக் கை மாற்றுதல்.
- ஒருவருக்கொருவர் போதுமான அளவு சம தூரம் அமையுமாறு வட்டமாக நின்று பந்தைப் பக்கமாக கைக்குக் கை மாற்றுதல்.

காற்பந்தாட்டம் (Football)

உரு 4.20 - கால்பந்து விளையாடும் சிறுவர்கள்

காற்பந்தாட்டம் சீனர்களால் ஆரம்பிக்கப்பட்ட ஒரு விளையாட்டாகும். எனினும், இவ்விளையாட்டு உலகம் முழுவதும் பிரசித்தம் அடைவதற்கு பிரித்தானியர்களே உதவினர். இலங்கையில் 1911 ஆம் ஆண்டிலேயே காற்பந்தாட்டம் ஆரம்பிக்கப்பட்டது.

பந்து அதிகமாக கால்களால் விளையாடப்படுவதனால் இவ்விளையாட்டு ''காற்பந்து'' என அழைக்கப்படுகின்றது. இவ்விளையாட்டு உலகில் மிகவும் பிரபல்யமானது. ஆண்கள் மட்டுமன்றி பெண்களும் இவ் விளையாட்டை விளையாடுகின்றனர். இதுவும் இலங்கைப் பாட சாலைகளில் விளையாடப்படும் ஒரு முக்கிய விளையாட்டாகும்.

விளையாட்டை நடாத்துவதற்கு அவசியமானவைகள்

- 90 மீற்றர் நீளமும் 45 மீற்றர் அகலமும் கொண்ட செவ்வக வடிவான மைதானம்.
- பேற்றுக் கம்பங்கள் இரண்டு
- காற்பந்து ஒன்று

உரு 4.21 பேற்றுக் கம்பம் (Goal post)

உரு 4.22- காற்பந்து

விளையாடும் முறை

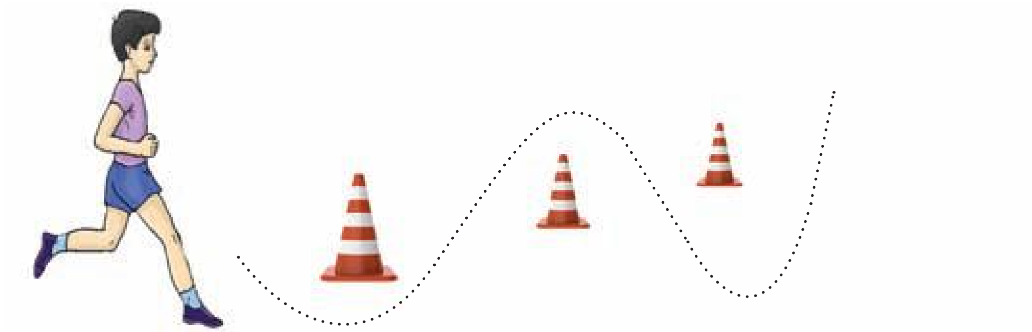
ஓர் அணிக்கு 11 பேர் வீதம் இரு அணிகள் தேவை. வீரர்கள் மத்தியில் காலால் பந்து பரிமாற்றப்பட்டவாறு எதிரணிப் பேற்றுக்குள் பந்து சென்றால் புள்ளியொன்று வழங்கப்படும்.

காற்பந்தாட்டத்தின் பாத அசைவுகளை பரீட்சயமாக்கிக் கொள்ளல்

எதிரணியின் பேற்றுக் கம்பத்தை நோக்கி தடுப்போனைத் தாண்டி பந்தைக் கொண்டு செல்லப் பாதத்தை பழக்கிக் கொள்வது அவசியமானதாகும். அதற்கு பொருத்தமான செயற்பாடுகளாவன.

- வேகத்தை கூட்டிக் குறைத்து முன்னோக்கி ஓடுதல்.
- ஓடும் திசையை மாற்றி ஓடுதல்.
- பக்கம் பக்கமாக வலது இடது பக்கங்களுக்கு ஓடுதல்.

- முன்னோக்கி ஓடியவாறு விசில் ஒலிக்கு மேலே பாய்ந்து மீண்டும் ஓடுதல்.
- கீழ்வரும் உருவில் காட்டப்பட்டிருப்பதைப் போல் 1 மீற்றர் இடைவெளியில் கூம்பு வடிவான சில உருவங்களை வைத்து அதற்கிடையில் (Zig zag) வடிவில் ஓடுதல்.



உரு 4.23

பந்தை உதைப்பதற்குப் பாதத்தைப் பரீட்சயப்படுத்திக் கொள்ளல்

பந்தைப் பாதத்தால் உதைக்கப் பழக்குவதற்கான செயற்பாடுகள் சில பின் வருமாறு.

- பந்தைக் கீழே போட்டு காலின் முன்பகுதியால், பின் பகுதியால், உள் பக்கத்தால், நுனியால் மெதுவாக உதைத்தல்.
- பந்தை மெதுவாக காலால் உதைத்தவாறு முன்னோக்கி கொண்டு செல்லல்.
- கூம்புகள் சிலவற்றை சம இடைவெளி அமையுமாறு வரிசையாக வைத்து அவற்றுக்கிடையே பந்தை மெதுவாக உதைத்துக் கட்டுப்படுத்திக் கொண்டு செல்லல்.
- பந்தைப் பாதத்தின் வெவ்வேறு பகுதிகளாலும் உதைத்து பரிமாற்றுதலும் பாதத்தால் நிறுத்துதலும்.

செய்து பார்ப்போம்

வொலிபோல் (Volleyball), வலைப்பந்து (Netball), காற்பந்து (Football) ஆகியவற்றில் பந்து பரீச்சயப்படுத்தும் போது செய்யக் கூடிய செயற்பாடுகளுள் மூன்றைப் பயன்படுத்தி சிறு விளையாட்டொன்றை உருவாக்குங்கள்.

இப்போது நாம் விளங்கிக் கொள்வோம்....

விளையாட்டானது உங்களை மகிழ்விக்கவும் உடல் நலத்தை மேம்படுத்தவும் துணைபுரிகின்றது. சிறு விளையாட்டுகளில் (Minor game) இடத்திற்கிடம் வெவ்வேறான சட்டதிட்டங்க ள் காண ப்படுகின்றன. நீங்கள் தனியாகவோ அல்லது குழுவாகவோ ஓய்வு நேரத்தை மகிழ்ச்சியுடன் கழிக்க சிறு விளையாட்டுகளை (Minor game) வடிவமைத்துக் கொள்ளலாம். ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகளில் (Major game) பொதுவான சட்ட திட்டங்கள் உண்டு. வொலிபோல் (Volleyball), வலைப்பந்து (Net-ball), காற்பந்து (Football) ஆகியன பாடசாலைகளில் விளையாடப்படும் ஒரு சில ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகளாகும். இவ் விளையாட்டுகளில் பந்தைப் பழகிக்கொள்ளல் மற்றும் உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தல், பரீட்சயமாக்கிக் கொள்ளல் மூலம் உங்கள் ஆற்றல்களை விருத்தி செய்யலாம்.

முயன்று பார்ப்போம்

1. நண்பர்களுடன் விளையாடும் போது உங்களுக்குக் கிடைக்கும் நன்மைகள் யாவை?
2. விநோதத்திற்காகவும் மகிழ்ச்சிக்காகவும் உருவாக்கப்பட்ட சிறு விளையாட்டுகளின் விசேட இயல்புகளை எழுதுக.
3. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகள் நான்கைப் பெயரிடுக.
4. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகளின் இயல்புகள் மூன்று தருக.
5. வலைப்பந்தாட்டத்தில் பந்தைப் பரீச்சயப்படுத்திக் கொள்வதற்காக சோடியாக இணைந்து செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் இரண்டை விளக்குக.

5 மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுகளின் அடிப்படைத் திறன்களை விருத்திசெய்து கொள்வோம்

முன்னைய வகுப்புகளில் நாம் கற்ற நடத்தல், ஓடுதல், பாய்தல், எறிதல் போன்ற செயற்பாடுகளை ஞாபகப்படுத்துவோம். பல்வேறு முறைகளில் வெவ்வேறு செயற் பாடுகளின் ஊடாக அவற்றை விருத்தி செய்து கொள்வதற்கு வாய்ப்புப் பெற்ற நீங்கள் பாடசாலையில் நடைபெற்ற இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகளிலும் பல்வேறு செயற்பாடுகளிலும் பங்குபற்றியிருப்பீர்கள்.

விளையாட்டுப் போட்டிகளில் மட்டுமல்ல அச் செயற்பாடுகளை உங்கள் வாழ்க்கை முழுவதும் பயன்படுத்த வேண்டியுள்ளது. அவற்றைச் சரியான முறையில் விருத்தி செய்துகொள்வதால் எமக்கு நோயற்ற வாழ்க்கையைப் பெறமுடியும். அதன் மூலம் அன்றாட செயற்பாடுகளின் போது வினைத்திறனுடன் காரியமாற்றவும் முடிகிறது.

இவ்வத்தியாயத்தின் மூலம் உங்களுக்கு நடத்தல், ஓடுதல், பாய்தல், எறிதல் போன்ற செயற்பாடுகளை உரிய முறையில், வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் நடைமுறைப்படுத்தக் கற்றுக்கொள்ளலாம். பயிற்சிகள் மூலம் உங்கள் ஆற்றல்களை முறையாக வெளிப்படுத்தலாம். இப் பாடத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள அனைத்துச் செயற்பாடுகளையும் விளையாட்டு மைதானத்திற்குச் சென்று செயற்பாட்டுரீதியாக நடைமுறைப்படுத்துங்கள்.

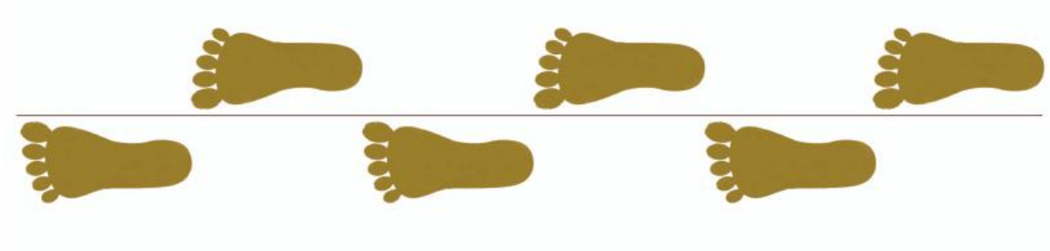
நடத்தல்

சுகதேகியான ஒவ்வொருவரும் நடத்தல் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவர். இது ஒரு பயிற்சியாகவும் மெய்வல்லுநர் விளையாட்டில் போட்டி நிகழ்ச்சி யொன்றாகவும் நடைமுறைப்படுத்தப்படுகின்றது. நடக்கும் போது தனியாட்களுக்கிடையில் பல்வேறு வேறுபாடுகளை அவதானிக்க முடிகிறது. வகுப்பறையில் உங்கள் நண்பர்கள் நடத்தலின் போது காட்டும் வேறுபாடுகளைப் பின்வருமாறு பரீட்சித்துப் பார்ப்போம்.

உரு 5.1 - சரியாக நடத்தல்

வகுப்பறை அல்லது சீமெந்துத் தரையொன்றைத் தெரிவு செய்து கொள்ளுங்கள். வெண்கட்டியால் நேரான கோடு ஒன்றினை வரையுங்கள் முதலில் ஒருவரது காலை நீரில் நனைத்துப் (பாதணி இன்றி) நேர் கோட்டின் இரு பக்கமும் கால் அடையாளம் படும்படியாக நடக்க, மற்றவர் காலடியைப் பரிசோதித்துப் பாருங்கள்.

- இவ்வாறாக எல்லோரும் நடந்து பாருங்கள்



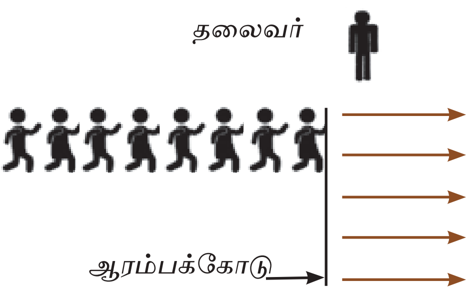
உரு 5.2 சரியான நடத்தலுக்கான பாதச்சுவடுகள்

இந்த அடையாளங்களைப் பரிசோதித்துப் பார்க்கும் போது வேறுபாடுகளை அவதானிக்க முடியும். சரியான முறையில் நடத்தலில் ஈடுபட்டால் பாதச்சுவடுகள் உரு 5.2 இல் உள்ளவாறு அமையும். மூன்றாம் அலகில் கற்றுக்கொண்ட சரியான நடத்தல் முறை எவ்வாறு அமைய வேண்டும் என்பதை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

சரியான நடத்தல் முறையினால் கிடைக்கும் நன்மைகள்

- வினைத்திறனான வாழ்க்கை ஒன்றைப் பெறலாம்.
- அது ஒரு பயிற்சியாக அமைவதால் சுகாதாரத்தை விருத்தி செய்து கொள்ளவும் உதவும்.
- சிறந்த உடல் தோற்றத்தைப் பெறலாம்.
- உடல் ரீதியான விபத்துகளையும் உபாதைகளையும் தவிர்த்துக் கொள்லாம்.

நடத்தல் பயிற்சிக்கான செயற்பாடுகள்

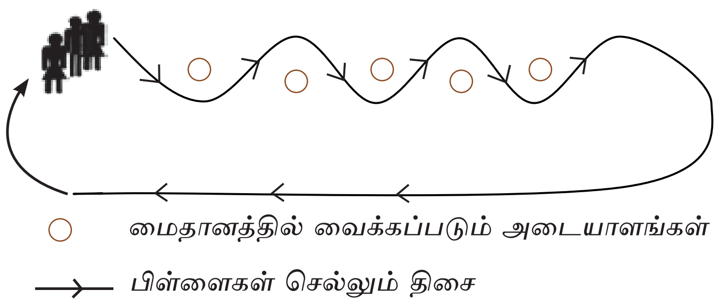


உரு 5.3

1. வகுப்பில் ஒருவரைத் தலைவராகத் தெரிவு செய்து கொள்ளுங்கள். அணிக்கு 8 பேர் கொண்ட குழுவாக வகுத்துக் கொள்ளுங்கள். நேர்கோடொன்றிலிருந்து தலைவரின் சைகையொலிக்கு எல்லோரும் வரிசையாக ஒரு கோட்டில் ஒருவர் வீதம் 10 மீற்றர் தூரத்திற்கு நடந்து செல்லுங்கள். திரும்பி வந்து குழுவின் பின்னால் அமர்ந்து கொள்ளுங்கள். இவ்வாறு எல்லா மாணவரும் ஒருமுறை செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.

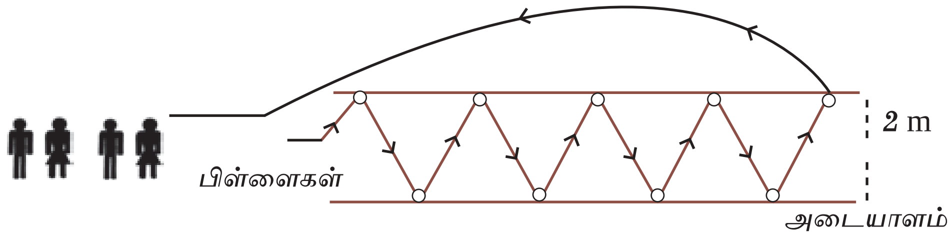
2. குழுவாகக் கைகளைப் பிடித்து முன்னால் 10 மீற்றர் தூரம் நடவுங்கள். மீண்டும் ஆரம்பித்த இடத்திற்கு வாருங்கள். இச்செயற்பாடுகளைப் பலமுறை செய்யுங்கள்.

3. வகுப்பு மாணவர்கள் அனைவரையும் இரு குழுக்களாகப் பிரித்து இரு வரிசைகளில் நிறுத்துங்கள். ஒரு வரிசையில் உள்ள மாணவர்கள் ஒருவர் பின் ஒருவராக காட்டப்பட்டுள்ள பாதை வழியே நடவுங்கள் (உரு 5.4). மீண்டும் வரிசையில் இணையுங்கள். அடுத்த வரிசையையும் அவ்வாறே செய்ய விடுங்கள். ஒருவரிசை வீரர்கள் செயற்படும் போது அடுத்தவரிசை வீரர்கள் அவதானித்தல் வேண்டும். பின்னர் இரண்டு வரிசை வீரர்களும் ஒரே தடவையில் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள். செயற்பாட்டின் வேகத்தை கூட்டுவதன் மூலம் மீண்டும் ஒருமுறை இவ்வாறே செயற்படுங்கள்.



உரு 5.4

4. வகுப்பிலுள்ள மாணவர்களை 4 குழுக்களாகப் பிரித்து ஒருவர் பின்னால் மற்றொருவராக நில்லுங்கள். கீழ் காட்டப்பட்டுள்ள வரிப் படத்தில் உள்ளவாறு மைதானத்தில் 10 மீற்றர் தூரத்திற்கு சமாந்தார நேர்கோடுகள் இரண்டு வரைந்து சில அடையாளங்களை வையுங்கள். அப்படத்தில் உள்ளவாறு ஒவ்வொருவராக ‘சிக்ஸக்’ (Zig Zag) முறையில் நடந்து மீண்டும் வரிசைக்குச் செல்லுங்கள். அடுத்த வரிசையில் முதலில் உள்ள பிள்ளையின் முதுகில் தட்டிவிடுங்கள். அதன்பின்னர் முதல்பிள்ளை சென்ற பாதை வழியே செல்லவிடுங்கள். இந்த முறையில் எல்லோரும் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.



உரு 5.5

ஓடுதல்

நாம் அன்றாடச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது, பல்வேறு தேவைகளுக்காக ஓடுகின்றோம். ஓடும் போது குறித்த தூரத்தைக் குறுகிய நேரத்தினுள் அடைய முடிகின்றது. மெய்வல்லுநர் விளையாட்டில் ஓட்ட நிகழ்ச்சிகள் பல உண்டு. பல்வேறு விளையாட்டுகளுக்காகவும் ஓடுதல் முக்கியம் பெறுகிறது. ஓடுதல் உடலுக்குச் சிறந்த உடற் பயிற்சியாகும்.

உரு 5.6 ஓடுதல்

ஓடுதலின் போது கைகால்கள் சந்தத்துடன் செயற்படுகின்றன. அதாவது வலக் காலுடன் இடதுகையும் இடதுகாலுடன் வலது கையும் ஒரே திசையில் அசையும். இங்கு இரு கைகளும் முன்னோக்கியும் பின்னோக்கியும் அசைவதுடன் முழங்கை 90^0 மடிந்து அசைகின்றது. ஓட்டப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் ஓட்ட வேகத்தை அதிகரித்துக்கொள்ள முடியும்.

நடத்தல் போலன்றி ஓடும் போது இருகால்களும் ஒரே சந்தர்ப்பத்தில் தரைக்கு மேல் இருப்பதைக் காண முடியும். அதாவது ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் இரு பாதங்களும் வளியில் மிதக்கும் சந்தர்ப்பம் ஒன்றை இங்கு அவதானிக்கலாம்.

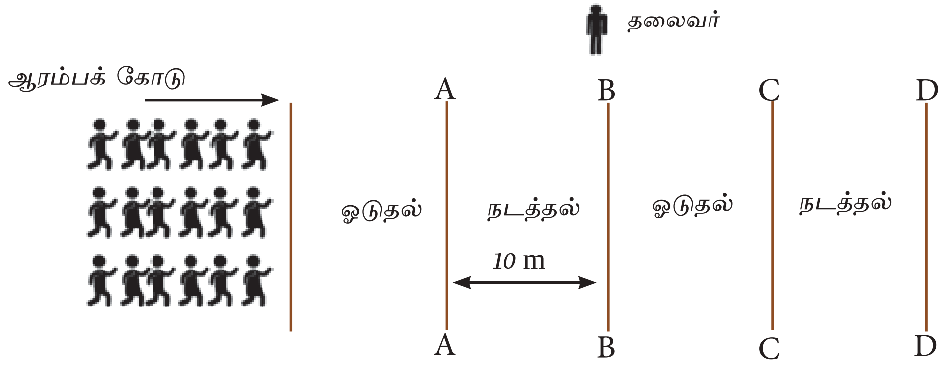
ஓட்டப் பயிற்சிக்கான செயற்பாடுகள்

இச் செயற்பாட்டை செய்வதற்குத் தலைவர் ஒருவரைத் தெரிவு செய்து கொள்ளுங்கள்.

1. ஒரு அணிக்கு 8 பேர் அல்லது 10 பேர் ஆகுமாறு வரிசைப்படுத்துங்கள். ஆரம்பக் கோட்டை அடையாளமிட்டு 30 m அளவு தூரத்தில் இறுதிக் கோடொன்றையும் அடையாளமிடுங்கள். முதல் வரிசையிலுள்ளவர்கள் ஆரம்பக் கோட்டுக்கு வருகை தந்து தலைவரின் சமிக்ஞையின் பின் மெதுவாக ஓட ஆரம்பியுங்கள். இறுதிக்கோடு வரை ஓடுங்கள். பின்னர் நடந்து வந்து வரிசைக்குப் பின்னால் அமர்ந்து கொள்ளுங்கள். அடுத்து 2 வது வரிசையிலுள்ளவர்கள் ஓடுங்கள். வீரர்கள் எல்லோரும் இவ்வாறு செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள். பின்னர் அவ் எல்லையினுள்ளேயே முழங்காலை உயர்த்தி முன்னோக்கி ஓடுங்கள். மீண்டும் முன் போலவே வரிசைக்குப் பின்னால் வந்து அமர்ந்து கொள்ளுங்கள். எல்லோரும் மேற்கண்டவாறு செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள். (உரு 5.7)

உரு 5.7

2. நீங்கள் கற்றுக் கொண்ட செயற்பாடுகளினூடாக இவ்விளையாட்டில் ஈடுபடுங்கள். விளையாட்டு மைதானத்தில் 10 மீற்றர் அளவு இடைவெளி இருக்குமாறு கீழே காட்டப்பட்டவாறு கோடு வரையுங்கள். மேல் குறிப்பிட்டவாறு வரிசையை அமைத்துக்கொள்ளுங்கள். ஆரம்பக் கோட்டிலிருந்து தலைவரின் சமிக்ஞை ஒலிக்கு A கோடு வரை ஓடுங்கள். பின்னர் B கோடு வரை நடவுங்கள். இவ்வாறு மீண்டும் C கோடு வரை ஓடவும், பின் D கோடு வரை நடவுங்கள் , மீண்டும் வரிசைகளின் பின்புறம் செல்லுங்கள். இவ்வாறு ஒவ்வொருவரும் இச் செயற்பாட்டில் மூன்று முறை ஈடுபடுங்கள்.



உரு 5.8

செய்து பார்ப்போம்

ஓடுதல், மற்றும் நடத்தல் என்பவற்றுக்கிடையிலான ஒற்றுமை, வேற்றுமைகளைப் பட்டியல்படுத்துங்கள்.

பாய்தல்

எமது அன்றாடச் செயற்பாடுகளின் போது பல்வேறு திசைகளில் பாய்தல் செயற்பாடுகள் நடைபெறுகின்றன. அதாவது முன்னால், பின்னால், மேலால், பக்கத்தால், ஆகிய முறைகளில் பாயும் ஆற்றல் கிடைக்கிறது. பாய்தலின் போது பூமியில் இருந்து ஒற்றைக்காலால் மட்டுமன்றி இரு கால்களாலும் மேலெழ முடியும். பாய்ந்த பின் தனிக்காலால் அல்லது இரு கால்களாலும் நிலம்பட முடியும். இதன் போது பின்வருவனவற்றைக் கவனத்திற்கொள்ள வேண்டும்.

நிலம் படும்போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்

- முழங்கால்களை மடித்து உடலைத் தாழ்வாகக் கொண்டுவரல்
- பாதத்தின் குதிக்காலால் நிலம் படல்
- உடற் சமநிலையைப் பேணிக்கொள்ளல்

ஒரு போதும் கால்களை நேராக வைத்து நிலம்படல் கூடாது

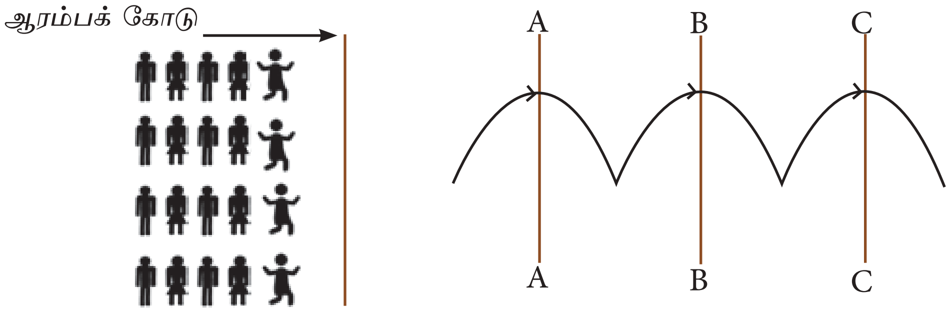
அன்றாடச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போதும் விளையாட்டுகளின் போதும் வெவ்வேறு பாய்தல் முறைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

உயரம் பாய்தல், நீளம் பாய்தல் போன்ற விளையாட்டுகளில் இது அதிகம் அவதானிக்கப்படுகின்றது.

உரு 5.9 பாய்தல்

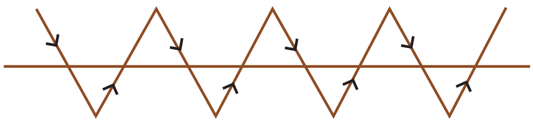
பாய்தல் பயிற்சிக்கான செயற்பாடுகள்

1. இரண்டு அடிகள் இடைவெளியுடன் 3 கோடுகளை விளையாட்டு மைதானத்தில் அடையாளமிடுங்கள். ஒருவர் ஒருவராக 4 வரிசைகளில் நில்லுங்கள். ஒருமுறைக்கு ஒருவராக நிற்கச் செய்து இரு கால்களாலும் அக்கோட்டின் மேலால் பாய்ந்து மீண்டும் வரிசைக்கு வாருங்கள். இவ்வாறு சில தடவைகள் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள். மேற்படி செயற்பாட்டைத் தனிக்காலைப் பயன்படுத்தியும் செய்து பாருங்கள். பாயும் தூரத்திற்கேற்பவும் தேவைக்கேற்பவும் தூர இடைவெளியை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.



உரு 5.11

2. மைதானத்தில் சாதாரண கோடு ஒன்றை வரையுங்கள். அதில் இருபக்கமும் 'சிக்ஸக்' (Zig Zag வடிவில்) முதலில் தனிக்காலாலும் பின்னர் இருகால்களாலும் பாயுங்கள். பாயும்போது மேலே கற்ற திறன்கள் பயன்படுமாறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.



உரு 5.12

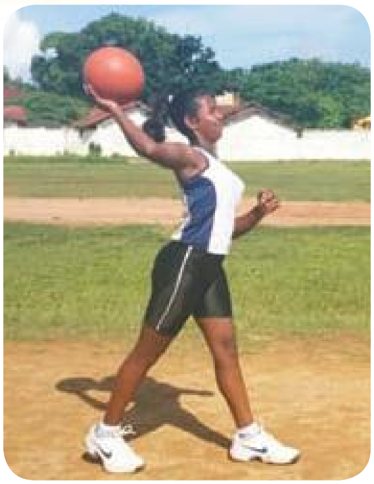
3. மூன்று உயர மட்டங்கள் கொண்ட (கூடிய உயரம், மத்திய உயரம், குறைவான உயரம்) மாணவர்கள் மூவரைத் தெரிவு செய்து கைகளை உயர்த்தியபடி வகுப்பறையின் வெளிப்புறச்சுவரில் உயரத்தை நின்றநிலையில் அடையாளப்படுத்துங்கள். பின்னர் நின்ற நிலையில் இரு கால்களையும் பயன்படுத்தி மேலே பாய்ந்து சுவரில் உள்ள அடையாளத்தைத் தொடச் சந்தர்ப்பம் வழங்குங்கள். அடையாளத்திற்கு மேலுள்ள உயரத்தைத் தொட மேலுமொரு சந்தர்ப்பம் வழங்குங்கள்.

4. வகுப்பை A, B என இரு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள். ஒரு குழு (A) வட்டமாக நிற்க, மற்றக் குழு (B) வட்டத்தினுள் இருக்கவும் - வெளி வட்டத்தில் இருக்கும் பிள்ளைகளுக்கு 1-15 வரை இலக்கம் வழங்குங்கள். உள்ளே உள்ள மாணவர்கள் இலக்கத்தைக் கூறும் போது அவ்விலக்கத்துக்குரிய மாணவர் ஒற்றைக்காலில் பாய்ந்து பாய்ந்து உள்ளே ஓடுவோரைப் பிடிக்க வேண்டும். அவ்வாறே பிடிக்கப்பட்டால் அல்லது வட்டத்திற்கு வெளியே ஓடினால் அவர்கள் விளையாட்டிலிருந்து நீக்கப்படுவர். நீக்கப்பட்டோரை வட்டத்திற்கு வெளியே நிறுத்துங்கள். ஒற்றைக் காலில் வருவோர்,

காலை நிலத்தில் வைக்கும் போது அல்லது காலை மாற்றும் போது விளையாட்டிலிருந்து நீக்கப்படுவார். அப்போது மத்தியிலிருப்போர் வேறொரு இலக்கத்தை அழைப்பர். அவ்விலக்கத்துக்குரிய மாணவன் ஒற்றைக்காலில் வந்து மத்தியிலுள்ள மாணவர்களைப் பிடிப்பார். உள்ளே உள்ள எல்லா மாணவர்களும் நீக்கப்படும் போது வட்டத்தில் நிற்போர் உள்ளேயும், உள்ளிருப்போர் வட்டத்திற்கும் மாற்றப்படுவர். இதனைப் போட்டியொன்றாகக் குறிப்பிட்ட நேர அளவுக்குள்ளோ அல்லது எல்லோரும் நீக்கப்படும் வரையோ தொடரலாம்.

நான்காம் அத்தியாயத்தி கற்றுக்கொண்ட ''கட்டம்பாய்தல்'' எனும் சிறு விளையாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.

எறிதல்



உரு 5.13 - வீசுதல்

விளையாடும்போதும் மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களின் போதும் எறிதல் நடைபெறுகிறது. எல்லோரும் குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே எறிதல் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவர். ஆதிகால மனிதர்கள் மிருகங்களை வேட்டையாடி உணவைப் பெற்றுக்கொண்டனர். அவர்கள் அதற்காக எறிதலில் ஈடுபட்டனர். மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுகளில் எறிதல் நிகழ்ச்சி முறையான சட்டதிட்டங்களுடன் ஒழுங்குபடுத்தப் பட்டுள்ளது. பல்வேறு எறிதல் முறைகளை அவதானிக்கலாம், அவை எமக்கு முன்னால், பக்கத்தால், தலைக்கு மேலால், தோளுக்கு மேலால் போன்றனவாகும்.

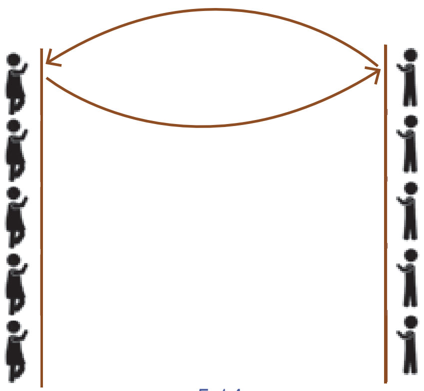
எறித லின் பேது கவனத்திற்கொள் ள வேண்டிய அம்சங்கள்

- பயன்படுத்தும் உபகரணத்திற்கு ஏற்ப எறிதலை நிகழ்த்தல்.
- எறிந்த பின்னர், உடலின் சமநிலையைப் பேணிக்கொள்ளல்.
- தனதும் ஏனையோரினதும் பாதுகாப்புத் தொடர்பாகக் கவனமெடுத்தல்.

எறிதல் பயிற்சிக்கான செயற்பாடுகள்

1. பாரமற்ற பந்துகளை எடுத்துத் ஒரு கையால் தலைக்கு மேலாக இயன்றளவு தூரம் எறியுங்கள்.

2. 10மாணவர்கள் அளவில் பொருத்தமான இடைவெளியில் இரு வரிசைகளில் நிற்கச் செய்யுங்கள் உரு 5.14 இல் உள்ளது. போல் ஒருவரிடமிருந்து மற்றையவருக்கு வளையத்தை எறியுங்கள். தேவையாயின் வரிசைகளின் இடைவெளியைக் கூட்டிக்கொள்ளலாம். இவ்வளையத்திற்குப் பதிலாக சைக்கிள் டயர் போன்ற உள்ளூர் பொருள்களையும் பயன்படுத்தலாம்.



உரு 5.14

3. அடையாளமிடப்பட்ட இடமொன்றிலிருந்து ஒரு மீற்றரளவு தூரத்தில் 4 பேணிகளை ஒன்றன் மேல் ஒன்று வையுங்கள். அடையாளமிடப்பட்ட இடத்தில் மாணவன் ஒருவனை நிறுத்தி டென்னிஸ் பந்து அல்லது றப்பர் பந்தினால் எறிவதன் மூலம் 4 பேணிகளையும் விழச் செய்யுமாறு கூறுங்கள். எறியும் தடவைகளுக்கமைய அவனுக்குப் புள்ளி வழங்கலாம். தூர அளவை மாற்றிக்கொண்டு இச் செயற்பாட்டினை மேலும் தொடரலாம்.

இப்போது நாம் விளங்கிக் கொள்வோம்...

சரியான நடத்தலின் போது முதலில் குதிக்கால் நிலத்தைத் தொடுவதுடன் விரல்களில் அது முடிகிறது. ஓடுதலின் போது ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் இரண்டு கால்களும் நிலத்தில் படாமல் இருக்கும். நடத்தலின் போது எப்போதும் ஒரு கால் நிலத்தைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்கும். அன்றாட வாழ்க்கையின் போது பல்வேறு வகையான பாய்தல்கள் இடம் பெறுகின்றன. பாய்தலுடன் நிலம்படுதலின் போது எமது பாதுகாப்பு தொடர்பாகவும் விழிப்பாயிருத்தல் வேண்டும். அன்றாட செயற்பாடுகளின் போது எறிதலும் பயன்படுத்தப்படுகிறது தலைக்கு மேலால், பக்கத்தால், முன்னால், பின்னால் எனப் பல்வேறு எறிதல் வகைகள் உள்ளன. நடத்தல், பாய்தல், ஓடுதல், எறிதல் போன்ற செயற்பாடுகளைச் சரியான முறையில் செயற்படுத்தும் போது வினைத்திறனானதும் விபத்துக்கள் அற்றதுமான ஒரு வாழ்க்கையை வாழ வாய்ப்புக் கிட்டும்.

முயன்று பார்ப்போம்

1. சரியான நடத்தலின் போது பாதத்தின் எப்பகுதி முதலில் நிலத்தைத் தொடுகிறது ?

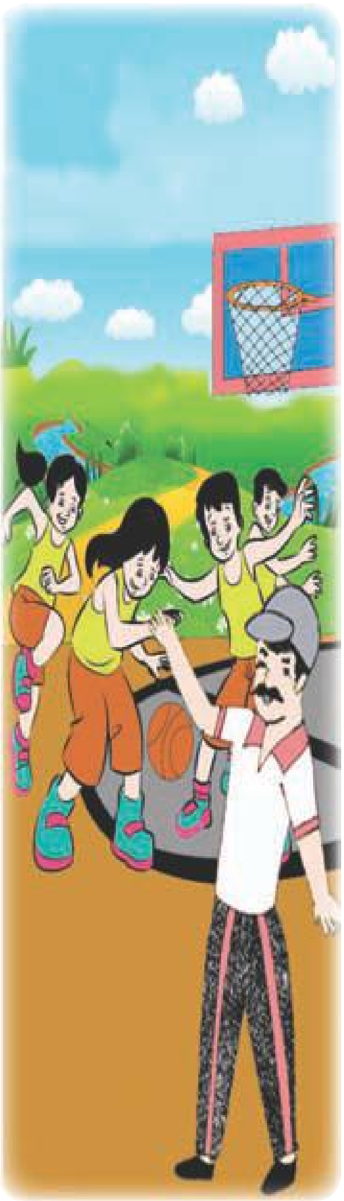
2. ஓடுதலின் போது அவதானிக்கப்படக்கூடிய ஆனால் நடத்தலின் போது அவதானிக்கப்பட முடியாத அம்சம் யாதென எழுதுங்கள்.

3. நீங்கள் அறிந்த மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களில் அவதானிக்கப்படும் பாய்தல் வகைகளை எழுதுங்கள்.

4. பாய்தல் நடைபெறும் போது கவனிக்கப்பட வேண்டிய விடயம் ஒன்றை எழுதுங்கள்.

5. எறிதல் செயற்பாடுகள் நடைபெறக்கூடிய முறைகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுங்கள்.

6 விளையாட்டு விதிமுறைகளை மதித்து விளையாடுவோம்



ஓய்வு நேரங்களில் உங்கள் நண்பர்களுடன் ஒன்று சேர்ந்து விளையாடும் சிறுவிளையாட்டுகளை நினைவுப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். மரம் இடம் மாறுதல், யார் ராஜா, கட்டம் பாய்தல் போன்ற விளையாட்டுகளின் போது மரத்தைப் பிடிக்க முடியுமானவர் தோல்வியடைதல், வட்டத்திற்கு வெளியே தள்ளப்படுபவர் தோல்வியடைதல், கோட்டை மிதிப்பவர் விளையாட்டிலிருந்து நீக்கப்படுதல், போன்ற விதிமுறைகளை நீங்கள் அவதானித்தீர்கள். பிரச்சினைகளைத் தவிர்த்து விளையாட்டில் ஈடுபட இவ்வாறான விதிமுறைகள் உதவுகின்றன.

விளையாட்டுப் போட்டிகளில் பங்கேற்கும் அனைத்து விளையாட்டு வீரர்களும் சட்டதிட் டங்களைக் கடைப்பிக்க வேண்டிய அவசியம் உள்ளது.

இதனையும் மீறி சர்வதேசப் போட்டிகளில் வெற்றி பெற்று உலகப்புகழ் பெற்ற வீர வீராங்கனைகள் சட்டவிரோதமாக ஊக்க மருந் துகளை உட்கொண்டே வெற்றி பெற்றார்கள் என மருத்துவப் பரிசோதனை அறிக்கைகள் மூலம் உறுதிப்படுத்தப்பட்டதால், அவர் களுக்கு போட்டியில் பங்கேற்பதற்கான தடை விதிக்கப்பட்டதுடன், வழங்கப்பட்ட பதக்கங்க ளும் பறிமுதல் செய்யப்பட்டுள்ளன.

நீங்கள் இவ்வலகைக் கற்பதன் மூலம் விளையாட்டு விதிமுறைகளை மதிக்கும் திறனையும் பண்பாக விளையாடும் திறனையும் பெற்றுக்கொள்வீர்கள். அதுமட்டுமின்றி, அன்றாட வாழ்க்கையிலும் சமூக விதிமுறைகளைப் பின்பற்றிப் பண்புள்ள மனிதனாக செயற்படுதல், ஒருவருக்கு ஒருவர் மதிப்பளித்தல், எதிர்க்கருத்துகளைச் செவிமடுத்தல் போன்ற பண்புகளையும் கற்றுக் கொள்வீர்கள்.

விளையாட்டு விதிமுறைகள் (Rules and Regulations in sports)

விளையாட்டுக்களை நடாத்துவதற்கும், வீரர்களின் பாதுகாப்புக்கும் என அமுல்படுத்தப்படும் வரையறைகள் விளையாட்டு விதிமுறைகள் எனப்படும். ஒவ்வொரு விளையாட்டுக்கும் ஏற்ப இவ் விதிமுறைகள் வேறுபடும்.

விளையாட்டு விதிமுறைகளை மீறுவது தண்டனைக்குரிய குற்றமாகும். விளையாட்டு அவ்விதிமுறைகள் காலத்தின் தேவைக்கேற்ப மாறுபடும்.

விளையாட்டு ஒழுக்கநெறிகள் (Sports ethics)

விதிமுறைகளைப் பேணுவதற்குத் தேவைப்படும் நற்பழக்கவழக்கங்கள் சம்பிரதாயங்கள் என்பன ஒழுக்க நெறிகள் எனப்படும்.

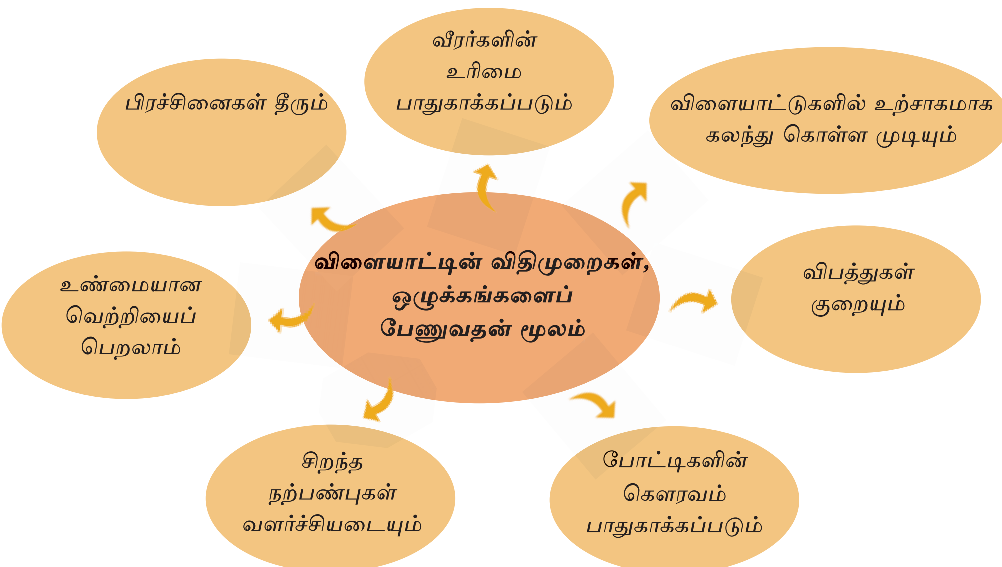
விளையாட்டின் கௌரவத்தைப் பேணுவதற்கு விளையாட்டு விதிமுறைகள், விளையாட்டு ஒழுக்கநெறிகள் ஆகியன உதவுகின்றன. விளையாட்டின் போது விளையாட்டு விதிமுறைகளை மதிக்காது அவற்றை மீறும் சந்தர்ப்பங்களில் ஒழுக்கம் தவறியமை தொடர்பான பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன.

உரு 6.1 வெற்றியை ஏற்றுக் கொள்ளல்

உரு 6.2 வெற்றி தோல்விகளை சுமுகமாக உரையாடித் தீர்த்தல்

விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்க நெறிகளின் முக்கியத்துவம்

அட்டவணை 6.1



விளையாட்டுச் விதிமுறைகள், மற்றும் விளையாட்டு ஒழுக்க நெறிகளுக்கு ஏற்ப போட்டிகளை நடாத்துவதனால் ஒவ்வொருவருள்ளும் விளையாட்டுப் பற்றிய நல்லெண்ணம் ஏற்பட்டு, போட்டிகளில் பங்குபற்றுவதற்கான ஆர்வமும் தோன்றும். அவ்வாறான போட்டிகளில் வீரர்கள் உற்சாகமாக பங்கேற்பதோடு, ரசிகர்களும் மிகுந்த ஆர்வம் காட்டுவர்.

விளையாட்டில் பங்குபற்றுவதும், அதனால் மன மகிழ்வு ஏற்படுவதுமே விளையாட்டின் பிரதான நோக்கமாகும். ஆகவே வீரர்கள் விதிமுறைகளை மதித்து விளையாட்டில் ஈடுபடுவது முக்கியமாகும். அதேபோல் பார்வையாளர்கள் சிறந்த ஒழுக்கத்துடன் போட்டியை ரசிப்பதும் அவசியம் ஆகின்றது.

உரு 6.3 ஆர்வத்துடன் விளையாட்டை பார்வையிடும் ரசிகர்கள்

விளையாட்டில் ஈடுபடும் சந்தர்ப்பங்களில் பலவிதமான மனிதர்களுடன் இணைந்து செயற்பட நேரிடுகின்றது. இதன் போது பெற்றுக்கொள்ளும் அனுபவங்கள் ஒவ்வொருவரினதும் தனிப்பட்ட பண்புகளை வளர்க் கின்றன. அப் பண்புகளுள் சில கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

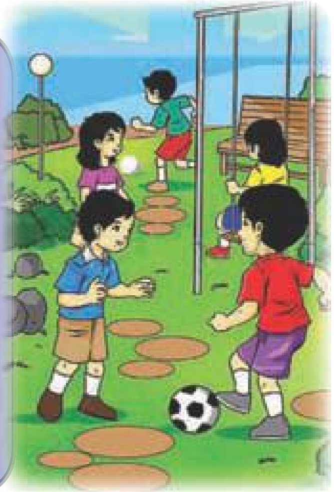
- குழுக்களுடன் ஒற்றுமையாகச் செயற்படல்.
- மற்றவர்களின் கருத்துகளைச் செவிமடுத் தலும், மதிப்பளித்தலும்.
- தலைமைத்துவத்தை மதித்தல்.
- பொறுமையைப் பேணல்.
- வெற்றி தோல்வியைச் சமமாக ஏற்றுக் கொள்ளல்.
- தாங்கிக் கொள்ளும் திறன் மேம்படல்.
- ஒழுக்கநெறி தவறாது மதிப்புடன் இருத்தல்.
- உள நெருக்கீடுகளுக்கு வெற்றிகரமாக முகங் கொடுத்தல்.

உரு 6.4

மேற்குறிப்பிட்ட பண்புகள் உங்கள் எதிர் காலத்தைச் சிறப்பாக வழிநடத்திச் செல்ல உதவும்.

விளையாட்டுகளில் ஈடுபடும் போது பல விபத்துகள் ஏற்படுவதைக் காணலாம். அவ்வாறான விபத்துகளைக் குறைப்பதற்குப் பின்வரும் விடயங்களில் விழிப்பாயிருத்தல் வேண்டும்.

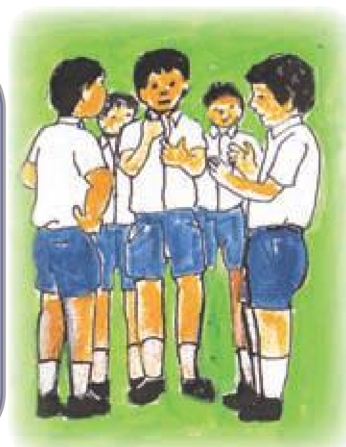
- விதிமுறைகளுக்கு உட்பட்டதாக இருத்தல்.
- தேவைகளுக்கு ஏற்ப விளையாட்டு மைதானத்தை ஒழுங்குபடுத்தல்.
- உரிய விதிமுறைக்களுக்கமைவான விளை யாட்டு உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தல்
- பொருத்தமான ஆடைகள், மற்றும் காலணிகளை அணிதல்
- வயதிற்கு ஏற்ற பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளல்
- அனுபவம் வாய்ந்த பயிற்றுவிப்பாளரிட மிருந்து பயிற்சிகளைப் பெற்றுக் கொள்ளல்.



உரு 6.5

வியைாட்டுக் குழுவொன்றுக்கு அல்லது போட்டியொன்றுக்கு வீரர்களைத் தெரிவு செய்யும் போது விதிமுறைகளுக்கும் தகுதிக்கும் அமையத் தெரிவு செய்வதனால் பிரச்சினைகளைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். விளையாட்டில் நீங்கள் காட்டும் அர்ப்பணிப்பு, ஆர்வம், சட்டத்தை மதிக்கும் தன்மை, விழுமியத்தன்மை என்பவற்றை உங்கள் நாளாந்த வாழ்விலும் கடைப்பிடிப்பதால் வாழ்க்கையை வெற்றிகரமாக்கிக் கொள்ளலாம். விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்கங்களைப் பேணாது செயற்படும் போது கீழ்வரும் சிரமங்களுக்கு முகம்கொடுக்க நேரிடும்.

- போட்டியிலிருந்து விலக்கப்படல்
- போட்டிகளுக்குத் தடைவிதிக்கப்படல்
- மற்றவர்களின் கண்டனத்திற்கும் விமர்சனத்திற்கும் ஆளாதல்
- நண்பர்களிடையே அவமானப்படல்
- சமூகத்தால் ஏற்றுக்கொள்ளாப்படாத நபராக மாறுதல்.



உரு 6.6

விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்கநெறிகளைப் பேணுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள்

சட்டவிதிகள் மற்றும் நற்பண்புகள் போன்ற அம்சங்களை வாழ்க்கையில் பேணுவதால் ஒற்றுமையான சமுதாயத்தை உருவாக்கலாம். அன்றாட வாழ்க்கையில் உங்கள் குடும்பத்தினருடனும், நண்பர்களுடனும் சிறந்த ஒழுக்க நெறிகளைப் பேணுவதால் உங்களால் நல்லதோர் தொடர்பை மேம்படுத்திக் கொள்ளலாம். நண்பர்களுடன் இணைந்து விளையாடுவதன் மூலம் வாழ்க்கைக்கு அவசியமான சிறந்த பண்புகளைப் பெற்று எதிர்காலத்தில் பண்பு மிக்க ஒரு நற்பிரசையாக சமூகத்தில் மிளிரலாம்.

செய்து பார்ப்போம்

1. உமது பிரதேசத்தில் சர்வதேச அல்லது தேசியரீதியாக விளையாட்டுகளில் பங்கு கொண்டு விளையாட்டு விதிகளையும் பண்புகளையும் மீறியோர் பற்றிய விபரங்களைக் சேகரியுங்கள்.

2. நீங்கள் கற்ற விளையாட்டு விதிமுறைகளையும் நற்பண்புகளையும் உங்கள் குடும்பத்தினருடன் கலந்துரையாடி அவர்கள் அறிந்த சம்பவங்களையும் சேகரியுங்கள்.

இப்போது நாம் விளங்கிக் கொள்வோம்...

விளையாட்டுகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கும், வீர வீராங்கனைகளின் பாதுகாப்பிற்காகவும் விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் விளையாட்டு ஒழுக்கநெறிகள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. விளையாடுவதற்கும், உண்மை யான வெற்றியைப் பெறுவதற்கும் விதிமுறைகள் அவசியமாகும். விளை யாட்டின் போது போட்டித்தன்மை மற்றும் மன மகிழ்ச்சிக்காகவும் விளையாட்டின் விதிமுறைகளுக்கு அமைவாக செயற்படுவதனால் அன் றாட வாழ்வில் பண்புள்ள நபராக சமுதாய அமைப்பிற்குள் நுழையலாம். சமூகத்தின் விதிமுறைகளுக்கு மாறாகச் செயற்படுவீர்கள் ஆயின் பல்வேறு பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுக்க நேரிடும்.

முயன்று பார்ப்போம்

கீழே தரப்பட்ட விடயம் சரியாயின் (✓) எனவும் பிழையாயின் (×)எனவும் அடையாளம் இடுக.

1. விளையாட்டு வீரர்களின் பாதுகாப்பிற்கு விளையாட்டு விதிமுறைகள் அவசியமாகும். ( )

2. விளையாட்டு ஒழுங்கமைப்புக் குழுவால் விளையாட்டுகளுக்கேற்ப வழங்கப்படும் எல்லைகளே விளையாட்டுப் பண்புகளாகும். ( )

3. விதிமுறைகளுக்கு அமைவாக நடக்கும் விளையாட்டுப் போட்டியை பார்வையிட ரசிகர்கள் விரும்புவர் ( )

4. விதிமுறைகள் இல்லாதபோது விளையட்டின் கௌரவம் பாதுகாக்கப் படும். ( )

5. விளையாட்டு விதிமுறைகளை மீறும் போது தண்டனை வழங்கப்படும் ( )

பின்வருவனவற்றுக்கு சுருக்கமான விடை எழுதுக

1. நீங்கள் அறிந்த விளையாட்டு விதிமுறைகள் சிலவற்றை எழுதுங்கள்.

2. விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்க நற்பண்புகள் என்பவற்றின் அவசியத்தைக் குறிப்பிடுங்கள்.

3. விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் விளையாட்டு நற்பண்புகளை பேணாமையினால் ஏற்படும் அசௌகரியங்கள் 3 தருக.

7 ஆரோக்கியமாக வாழ சரியான உணவு முறைகளைக் கடைப்பிடிப்போம்

உணவு மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகளுள் ஒன்றாகும். எமது உடலுக்குத் தேவையான போசணைப் பதார்த்தங்கள் உணவின் மூலமே கிடைக்கின்றன. உணவும் அதில் அடங்கியுள்ள போசணைப் பதார்த்தங்களும் தொடர்பான அடிப்படை அறிவை நாம் எமது ஆரம்பவகுப்புகளில் பெற்றுள்ளோம்.

உணவு இன்றி எம்மால் உயிர் வாழ முடியாது. பசியைப் போக்கவும், உடலுக்கு அவசியமான சக்தி, போசணை என்பவற்றைப் பெற்றுக்கொள்ளவும் எமக்கு உணவு இன்றியமையாததாகும். பொருத்தமான போசணைப் பதார்த்தங்கள் அடங்கிய ஆரோக்கியமான உணவு வேளையொன்றைப் பெற்றுக் கொள்ளும் போது எம்மால் சுக வாழ்வு வாழலாம். உடலுக்கு அவசியமான போசணைப் பதார்த்தங்களைப் போதுமான அளவு உள்ளடக்கியுள்ள உணவு வேளையே ஆரோக்கியமான உணவுவேளை என அழைக்கப்படுகிறது. இதன் மூலம் உடலில் பின்வரும் 3 தொழிற்பாடுகள் நிறைவேற்றப்படுகின்றன.

- சக்தி வழங்குதல்
- உடல் வளர்ச்சியடைதல்
- நோய்களிலிருந்து பாதுகாத்தல்

இவ்வத்தியாத்தினைக் கற்பதன் மூலம் ஆரோக்கியமான உணவு வேளையொன்றின் முக்கியத்துவம், அவ்வாறான உணவுகளைப் பெற்றுக் கொள்ளும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள், ஊட்டப் பிரச்சினைகள் என்பன பற்றிய எமது அறிவை விருத்தி செய்து கொள்ளலாம்.

உடலுக்கு உணவு ஏன் அவசியம்?

1. சக்தியைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு (To get energy)

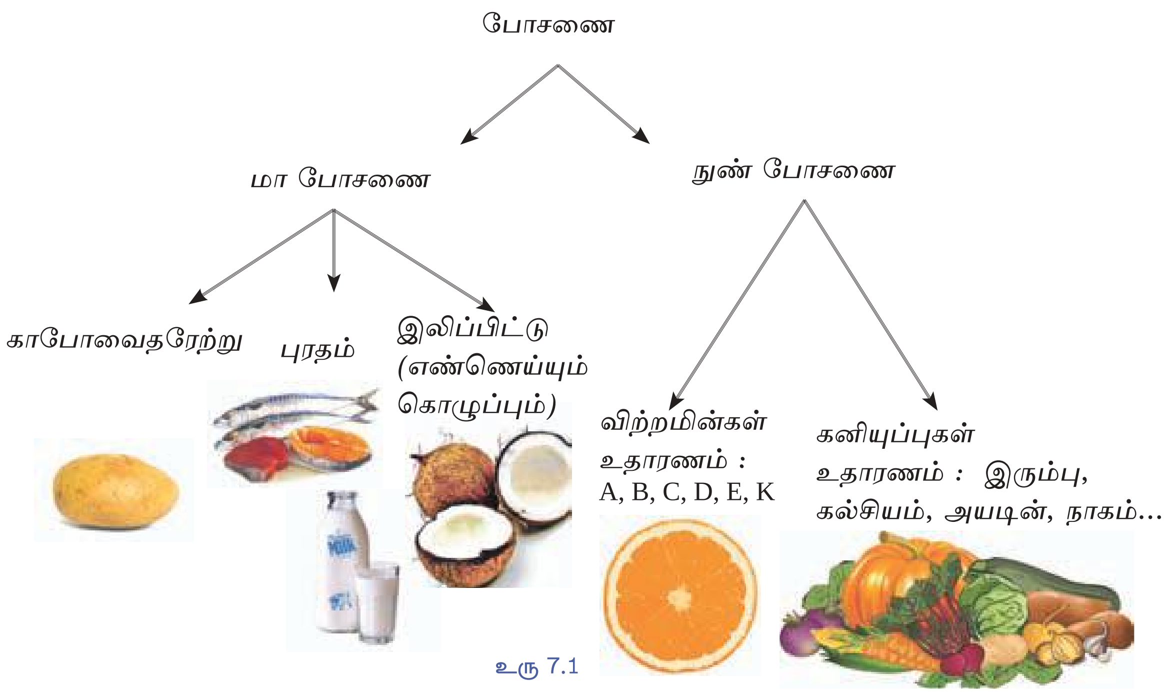
பிரதானமாக காபோவைதரேற்று, கொழுப்பு என்பற்றின் மூலமே உடலுக்குத் தேவையான சக்தி பெற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றது.

2. உடல் வளர்ச்சியடைவதற்கு (For the growth of the body)

புரதம் அடங்கிய உணவுகள் உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவுகின்றன. இது தவிர, விற்றமின்களும் கனியுப்புகளும் உடல் வளர்ச்சிக்கு முக்கியமானவை.

3. நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதற்கு (To safeguard diseases)

விற்றமின்களும், கனியுப்புகளும் பிரதானமாக எமது உடலை நோயிலிருந்து பாதுகாப்பதற்கு உதவுகின்றன. இக்காரியங்களை, மேற்கொள்ளக்கூடிய பல்வேறு போசணைப் பதார்த்தங்கள் எமது உணவில் அடங்கியுள்ளன.



உரு 7.1

எல்லாப் போசணைப் பதார்த்தங்களையும் பெற்றுக் கொள்வதற்காக நாம் எமது உணவில் பல்வகைமையைப் பேண வேண்டும். அவ்வகை

உணவுகளைப் பிரதானமாக 6 வகையாக நோக்கலாம்.

1. தானியம், கிழங்குவகை
2. மரக்கறிகள்
3. பழவகைகள்
4. இறைச்சி, மீன், முட்டை, பருப்புவகை
5. பாலும் பாலுற்பத்திப் பொருள்களும்
6. எண்ணெய், சீனி அதிகளவு அடங்கியுள்ள உணவுகள்

உணவுவகைகள், அவற்றில் அடங்கியுள்ள போசணைப் பதார்த்தங்கள், அவற்றினால் ஆற்றப்படும் பணிகள் என்பவற்றைப் பின்வரும் அட்டவணை காட்டுகிறது.

அட்டவணை 7.1

உணவு வகைகள்	போசணைப் பதார்த்தங்கள்	ஆற்றும் பணிகள்
சோறு, பாண், கிழங்கு வகை, தானிய வகை	காபோவைதரேற்று	உடலுக்கு சக்தியை வழங்குதல்
மரக்கறி வகைகள்	விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள், காபோவைதரேற்று	உடலை நோயிலிருந்து பாதுகாத்தல், சக்தியை வழங்கல்
பழங்கள்	விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள்	உடலை நோயிலிருந்து பாதுகாத்தல். (புதுக்கலங்களை உருவாக்கல்)
இறைச்சி, மீன், முட்டை, பருப்பு	புரதம், விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள், இலிப்பிட்டுக்கள்	உடல் வளர்ச்சி, நோய்களிலிருந்து பாதுகாத்தல். புதுக்கலங்களை உருவாக்கல்
பால் மற்றும் பால் உற்பத்திப் பொருள் கள்	புரதம், விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள், இலிப்பிட்டுகள்	உடல் வளர்ச்சி, நோய்களிலிருந்து பாதுகாத்தல்.
எண்ணெய் மற்றும் சீனி அடங்கிய உணவுகள்	கொழுப்பு, காபோவைதரேற்று	உடலுக்கு சக்தியை வழங்குதல்.

ஆரோக்கியமான உணவைப் பெற்றுக் கொள்ளும் போது கவனிக்க வேண்டிய அம்சங்கள்

பிரதான உணவு வேளையொன்றில் உணவைப் பெற்றுக்கொள்ளும் போது கவனத்திற் கொள்ளப்பட வேண்டிய விடயங்கள்

- போசணை மட்டம் (Nutritional level)
- பல்வகைமை (Variety)
- போதுமான தன்மை (Sufficient quantity)
- இயற்கைத் தன்மை (Natural condition)
- செழுமை (Freshness)
- தூய்மை (Cleanliness)
- உணவுப் பாதுகாப்பு (Food safety)

உரு 7.2

1. போசணை மட்டம் (Nutritional level)

உணவின் போசணைத் தன்மையானது அதில் அடங்கியுள்ள போணைப் பதார்த்தங்கள், அவற்றின் அளவு என்பவற்றின் அடிப்படையில் தீர்மானிக்கப்படும். உணவு மூலம் உடலுக்குக் கிடைக்கும் போசணைப் பதார்த்தங்களின் அளவு பல்வேறு காரணங்களால் அதிகரிக்க அல்லது குறைவடைய இடமுண்டு.

2. பல்வகைமை (Variety)

உணவு வேளையொன்றுக்குப் பலவிதமான உணவு வகைகளையும் சேர்ப்பதன் மூலமோ அல்லது ஒரே உணவை வெவ்வேறு விதமாகத் தயாரிப்பதன் மூலமோ உணவில் பல்வகைமையை ஏற்படுத்தலாம்.

உதாரணம்

- பல்வேறு நிறங்களையும் பல்வேறு சுவைகளையும் சேர்த்தல்
- தினமும் பல்வேறு நிறங்களையுடைய 5 வகையான மரக்கறி, பழவகைகளை உண்ணல்.
- பல்வேறு விதமாக உணவைத் தயாரித்தல். (மீனைப் பொரித்தல், புளிமீன் செய்தல் (அம்புல் தியல்), பாலூற்றிச் சமைத்தல்)

உரு 7.3

செய்து பார்ப்போம்

பல்வேறு நிறங்களையுடைய பழங்கள் மற்றும் மரக்கறி வகைகளைப் பட்டியல் படுத்துங்கள். அவற்றை இயற்கை நிறம் மாறாதவாறு உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடிய விதங்களை இனங்காணுங்கள்.

3. போதுமான அளவு (Sufficient quantity)

ஒவ்வொரு தனிமனிதனினதும் உணவுத் தேவை அவரது போசணை நிலைமை, வயது, பால், தொழிற்படும் தன்மை, நோய் நிலைமை என்பவற்றுக்கேற்ப வேறுபடும். பொருத்தமான முறையில் உணவு உட்கொள்ளாமையினால் ஊட்டப் பிரச்சினைகள் ஏற்பட இடமுண்டு. மெலிந்த அல்லது உயரம் குறைவான ஒருவர் அதிகமாக சக்தி வழங்கும் உணவுகளையும் புரத உணவுகளையும் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். உடல் பருத்த ஒருவர் காபோவைதரேற்று, கொழுப்பு குறைவாக அடங்கிய உணவுவகைகளைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு அவசியமான போசணைப் பதார்த்த அளவைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காக பிரதானமான உணவு வேளைகள் மூன்றும் சிறு உணவு வேளைகள் இரண்டும் பொருத்தமானவை.

ஒரு நாளைக்கு 5 பங்கு மரக்கறி அல்லது பழங்கள் எமது உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்வது எமது போசணைத் தேவையை நிறைவு செய்ய உதவும். அளவுப் பிரமாணம் ஒன்றுக்கொன்று விகிதாசாரப்படி அமைதல் வேண்டும்.

இதற்காக அன்றாட வாழ்க்கையின் போது நாம் பின்பற்றக்கூடிய மிக எளிய முறை, நமது உணவு வேளையை விகிதாசாரப்படி அமைத்துக் கொள்வதாகும்.

ஒரு வேளை உணவில்...

- உணவுத் தட்டில் 4/8 பங்கு மாச்சத்து அடங்கிய உணவு (தானியம், கிழங்குவகை போன்றன)
- உணவுத் தட்டில் 1/8 பங்கு விலங்குணவு (இறைச்சி, மீன், முட்டை)
- உணவுத் தட்டில் 3/8 பங்கு காய்கறி, பழங்களும் அடங்கியிருத்தல் வேண்டும்.

இதற்கு மேலதிகமாக ஒரு நாளைக்குப் பால் அல்லது பாலுணவுகள் இரண்டு பங்கு பெற்றுக்கொள்ளப்படல் வேண்டும். எண்ணெய், சீனி என்பன மிகக் குறைந்தளவில் அடங்கியிருப்பதே பொருத்தமானது.

(1 பங்கு → பால் 150 ml *= 1 யோகட்கோப்பை = ஒரு துண்டு சீஸ்)*

பாண், சோறு,
கிழங்கு போன்ற
சக்தி தரும் உணவுகள்
4/8

இறைச்சி, மீன் , முட்டை
ஆகிய புரத உணவுகள் 1/8

மரக்கறி மற்றும் பழங்கள் 3/8

பால் மற்றும் பாலுற்பத்தி
உணவுகள்

உரு 7.4 உணவுத்தட்டு (Food Plate)

4. இயற்கைத் தன்மை (Natural condition)

தயாரிக்கத் தேவையற்றதும் சுவையூட்டிகள், நிறமூட்டிகள், நற்காப்புப் பதார்த்தங்கள் போன்றவை அடங்காததுமான உணவு வகைகள் இயற்கை உணவுகள் எனப்படும். இயற்கை உணவுகள் கூடியளவு போசணையுடையவையாகும். அவற்றில் இயற்கையான விற்றமின்களும் நார்ப்பொருள்களும் அடங்கியுள்ளன. உடன் உணவுகள் எமது ஆரோக்கியத்திற்குப் உகந்ததல்ல.

உதாரணம் : சொசேஜஸ், செயற்கைக் குளிர்பான வகைகள்.

முக்கிய குறிப்பு

வியாபார நிலையங்களில் காணப்படும் பலவிதமான செயற்கைப் பானங்கள் எமது உடம்புக்கு உகந்தவை அல்ல. நீர் எமக்குக் கிடைக் கக்கூடிய மிகப் பொருத்தமான இயற்கைப் பானமாகும். நீர் எமது உடலில் நடைபெறும் பல்வேறு செயற்பாடுகளுக்கு இன்றியமையாத ஒரு காரணியாகும். வளரும் பருவத்தில் உள்ள பிள்ளைகள் நாளாந்தம் 1.5 - 2 லீற்றர் நீர் அருந்துவது அவசியமாகும்.

5. செழுமை (Freshness)

செழுமை என்பது உணவின் புதிய தன்மை ஆகும். புதிய மரக்கறி மற்றும் பழங்களில் விற்றமின்களும் கனியுப்புகளும் அதிகளவு அடங்கியிருக்கும். நாட் செல்லும் போது உணவின் தன்மை, சுவை, மணம், என்பன குறைவதுடன் உணவு மீதான விருப்பையும் அது குறைக்கும். உணவு பழுதடையும் போது அவற்றிலுள்ள விற்றமின்கள், போசணைக் கூறுகள் என்பன அழிவுறத் தொடங்கும். அதனால் நாட் செல்லும் போது உணவின் போசணை உள்ளடக்கமும் குறைவடையும்.

6. தூய்மை (Cleanliness)

உணவு உற்பத்திசெய்தல், களஞ்சியப்படுத்தல், கொண்டு செல்லல், தயாரித்தல், பாவனையின் போதும் தூய்மை பேணுவது மிகவும் முக்கியமாகும். உற்பத்தியின் போது விவசாய இரசாயனங்கள், இரசாயனப்பசளை என்பவற்றின் பிரயோகத்தை இயன்றளவு தவிர்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும். களஞ்சியப்படுத்தப்பட்ட உணவுப் பொருட்களை கரப்பான் பூச்சி, எலி போன்ற பிராணிகளிலிருந்து பாதுகாப்பது மிகவும் முக்கியமாகும். ஏனெனில் அப்பிராணிகளின் மூலம் நோயாக்கிகள் பரவக்கூடும். கொண்டு செல்லும் போது பழுதடையாதவாறும் நோயாக்கிகள் உட்புகாதவாறும் உணவானது பாதுகாப்பாகப் பொதி செய்யப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்.

உணவு சமைக்கும் முன்பும் உட்கொள்ள முன்பும் இரு கைகளையும் சவர்க்காரமிட்டுக் கழுவிக் கொள்வது அவசியம். மரக்கறிவகை களையும்,பழவகைகளையும் உட்கொள்ளும் முன் அவற்றை நன்கு கழுவ வேண்டும்.

7. பாதுகாப்பான உணவு (Safe Food)

உணவைத் தெரிவு செய்தல், சமைத்தல், பரிமாறுதல் போன்றவற்றின் போது பொருத்தமான முறைகளைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் நோய் தொற்றுகளைத் தவிர்த்துக்கொள்ளல் உணவுப் பாதுகாப்பு எனக் குறிப்பிடப்படுகிறது. இதனால் உட்கொள்வதற்குச் சிறந்த உணவு கிடைக்கும். பாதுகாப்பான உணவொன்றைத் தெரிவு செய்து கொள்ளும் விதம் அட்டவனை 7.2 மூலம் காட்டப்படுகிறது.

ஆரோக்கியமான உணவைத் தெரிவு செய்யும் போது கவனிக்க வேண்டியவை

எமது உடலுக்கு அவசியமான போசணைப் பதார்த்தங்கள் அனைத்தையும் சரியாகப் பெற்றுக் கொள்வதற்காகவே நாம் உணவு உட்கொள்ள வேண்டும்.

உரு 7.5

ஆரோக்கிய உணவு எனும் எண்ணக் கருவின் கீழ் நாம் இதுவரை கலந்துரையாடிய பல்வகைமை, செழுமை, இயற்கைத் தன்மை, தூய்மை போன்றவற்றைப் பேணும் வகையிலான உணவைத் தெரிவு செய்தல் மூலம் ஆரோக்கியமான உணவு வேளை ஒன்றை எமக்கு பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

அன்றாடப் பரிமாறலுக்கு மிகப் பொருத்தமான உணவுகள்

உணவுத் தெரிவின் போது பின்வரும் விடயங்கள் தொடர்பாக நாம் கவனமெடுத்தல் வேண்டும்.

அட்டவணை 7.2

உணவு வகை	கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்
மரக்கறி / பழவகை	அவ்வக்காலத்துக்குரிய புதிய மரக்கறி / பழவகை களை தெரிவு செய்து கொள்ளுங்கள்.
மீன்	புதிய பிரகாசமான கண்களையுடைய, இளஞ் சிவப்பு , சிவப்பு நிறமான பூக்களை கொண்ட மீன்களைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.
இறைச்சி	பிரகாசமான சிவப்பு / இளஞ்சிவப்பு நிறத் தையுடைய இறைச்சியைத் தெரிவு செய்யுங்கள்.
தானிய வகை	நிறம்மாறிய, விகாரமான தோற்றமுடைய அல்லது பூச்சிகளுடன் கூடிய தானியவகைகளை வாங்குவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
பொதி செய்த அல்லது தகரத்தில் அடைத்த உணவு வகை	உரிய தரச்சான்று, உற்பத்தித் திகதி காலாவதியாகும் திகதி, உள்ளடக்கம், பற்றி விழிப்பாயிருங்கள். வீக்கமடைந்த, தகர்வுற்ற அல்லது பழுதடைந்த தகரப்பேணிகளுடன் கூடியவற்றை வாங்குவதைத் தவிர்த்து விடுங்கள்
தண்ணீர் போத்தல்	சுகாதார அமைச்சில் பதிவு செய்யப்பட்ட சான்று இருக்கிறதா என அவதானியுங்கள். உரிய தரச் சான்று, காலாவதியாகும் திகதி என்பன பற்றிக் கவனமெடுங்கள். மூடி முத்திரையிடப்பட்டுள்ளதா எனக் கவனியுங்கள்.

உரு 7.6

உங்கள் அறிவுக்கு

ஆரோக்கிமான இடை உணவுகள் (Healthy snacks)

- பழவகையொன்று அல்லது உடன் தயாரிக்கப்பட்ட பழச்சாறு.
- யோகட் அல்லது தயிர் .
- அவித்த புதிய கடலை அல்லது பயறு.
- சோளக் கதிர் ஒன்று.
- அவித்த புதிய மரவள்ளி, வற்றாளை துருவிய தேங்காயுடன்
- ஹெலப்ப (குரக்கன் மாவில் ரொட்டி வடிவில் அவித்த உணவு)
- சவ்வரிசிக் கஞ்சி.
- எள்ளுருண்டை, நிலக்கடலை அல்லது மரமுந்திரி (கஜு)

உரு 7.7

செய்து பார்ப்போம்

வெவ்வேறு இனத்தவருக்கேற்ப, வெவ்வேறு வைபவங்களுக்கும் பிரதேசங்களுக்கும் அமைவாக முற்காலத்தில் பயன்படுத்தப்பட்ட பாரம்பரிய உணவு வகைகளை இனங்கண்டு, அவற்றின் போசணைத் தன்மை அதிகரிப்பதற்கு ஏதுவாகும் காரணிகள் பற்றி உங்கள் நண்பர்களுடன் சேர்ந்து கலந்துரையாடுங்கள்.

பாரம்பரிய உணவு வகை

முற்காலம் தொட்டு வழங்கிவரும் விஷேடமான உணவு வகைகள் பல உண்டு. எமது முன்னோர் அனுபவங்களின் அடிப்படையில் உபயோகப்படுத்தியதன் மூலம் முற்காலத்தில் ஆரோக்கியமான உணவு வகைகள் பல பயன்படுத்தப்பட்டன.

1. போசணையை அதிகரிப்பதற்காகக் கலப்புணவு வகைகளை உபயோகித்தல்.

உதாரணம் : பயறு கலந்த பாற்சோறு, சுண்டல், பொங்கல், சாம்பார், பிரியாணி, போன்ற உணவு வகைகள்.

உரு 7.8

2. உணவு வகையின் போசணைப் பதார்த்தங்களை அகத்துறிஞ்சச் செய்வதற்காக இன்னுமொரு பதார்த்தத்தைச் சேர்த்தல்.

உதாரணம் : கீரைச்சம்பலுக்கு எலுமிச்சஞ்சாறும் மாசியும் சேர்த்தல்.

3. உணவுப் பொருள்களைப் பயிர்செய்யும் போது இயற்கைப் பசளை பயன்படுத்தல்.

உதாரணம்: விலங்குக் கழிவுகள், இலை குலைகள்

4. இரசாயனக் கிருமிநாசிகளுக்குப் பதிலாக இயற்கை உத்திகளைப் பயன்படுத்தல்.

உதாரணம்:

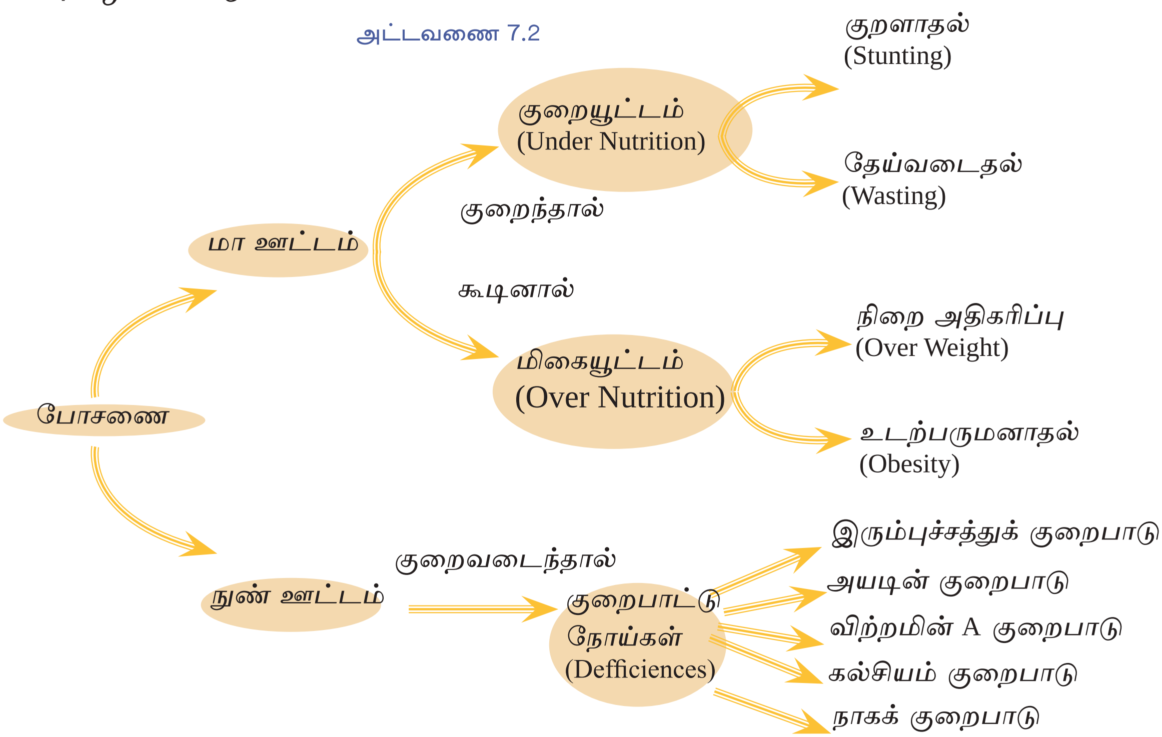
- மெரிகோல்ட் (Merygold) வளர்த்தல். இப்பூவின் வாசனைக்குப் பூச்சி வகைகளை விரட்டும் ஆற்றல் உண்டு
- வேப்பம் விதைகளை அரைத்துப் பிழிந்து, சாற்றைக் கிருமி நாசினியாகப் பாவிக்கலாம்.

முற்காலத்தில் உணவின் தூய்மை, போசணைத்தன்மை, செழுமை பலவகைமை என்பன இக்காலத்தை விட அதிகமாகக் காணப்பட்டன.

ஊட்டப் பிரச்சினைகள்

எமது உடலுக்குத் தேவையான போசணைப் பதார்த்தங்கள் தேவையான அளவை விடக் குறையும் போது அல்லது கூடும் போது ஊட்டப் பிரச்சினைகள் ஏற்படும். இது ஊட்டக்குறைபாடு (Malnutriton) எனவும் அழைக்கப்படும்.

அட்டவணை 7.2



மா ஊட்டங்களான காபோவைதரேற்று, புரதம், கொழுப்பு என்பன உடலுக்குத் தேவையான அளவு கிடைக்காத போது குறையூட்டல் பிரச்சினைகளான குறளாதல், குள்ளமாதல் தேய்வடைதல் அல்லது நிறை குறைதல் போன்றன ஏற்படலாம்.

- குறளாதல் (குள்ளமாதல்) என்பது வயதுக்கேற்ற உயரம் காணப்படாமையாகும்.
- தேய்வடைதல் என்பது உயரத்துக்கேற்ற நிறை காணப்படாமை ஆகும். (உடற்றிணிவுச் சுட்டி (BMI) மூலம் இதனை இனங்கண்டு கொள்ளலாம்.)

முதலாவது அத்தியாயத்தில் மேற்குறிப்பிட்ட மா ஊட்டங்களுடன் தொடர்பான ஊட்டப் பிரச்சினைகளை தீர்மானிப்பதற்காக உடற்றிணிவுச் சுட்டி (BMI) உயர அட்டவணை என்பவற்றைப் பயன்படுத்தும் விதம் கற்றுக் கொண்டுள்ளோம்.

குறையூட்டம் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகள்

- விரைவில் தொற்று நோய்களுக்குள்ளாதல்.
- வளர்ச்சி குறைவடைதல்.
- ஆளுமை வீழ்ச்சியடைதல்.
- ஞாபக சக்தி குன்றுதல்.
- கல்விச் செயற்பாடுகளுக்குத் தடையேற்படல்.
- விளையாட்டு, ஏனைய செயற்பாடுகளில் பங்குபற்றுவது குறைதல்

மிகையூட்டம் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகள்

மா ஊட்டங்களை (விசேடமாக காபோவைதரேற்று மற்றும் கொழுப்பு) தேவையான அளவை விட அதிகமாகப் பெற்றுக் கொள்வதால் ''அதிபோசணை'' எனும் நிலைமை ஏற்படும். இது இருவகைப்படும்.

- அதிபோசணை
  அதிக நிறை என்பது, தமது உயரத்திற்குப் பொருத்தமான அளவை விட அதிகமாக நிறை அதிகரித்தல் ஆகும். இது உடல் பருமனாதல் ஏற்படுவதற்கான அறிகுறி நிலையாகும்.

- உடல் பருமனாதல்
  உடல் பருமனாதல் என்பது, தமது உயரத்துக்குப் பொருத்தமான அளவை விட மிக அதிகமாக நிறை அதிகரித்தல் ஆகும்.

உரு 7.9 மெலிந்த தோற்றம்

உரு 7.10 பருமனான தோற்றம்

அட்டசணை 7.3

உங்கள் அறிவுக்கு

- மிகையூட்டமானது நீரிழிவு, உயர் குருதி அமுக்கம், இதய நோய், பாரிசவாதம் போன்ற தொற்றாத நோய்களுக்கு ஆளாகும் வாய்ப்பை அதிகரிக்கும்.
- மிகையான மாப்பொருள், எண்ணெய், இனிப்பு உணவுகளை உண்ணுவதை தவிர்ப்பதனாலும் உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் அதிகநிறை, உடல் பருமனாதல் (Obesity) போன்ற நிலைமைகளைத் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம்.

நுண் ஊட்டக் குறைபாடு காரணமாக ஏற்படக் கூடிய விளைவுகளும் அதனைத் தவிர்க்கக் கூடிய முறைகளும்

ஊட்டக் குறைபாடு	பாதக விளைவு	தவிர்த்துக்கொள்ளும் முறை
இரும்புச் சத்துக் குறைபாடு	குருதிச்சோகை ஏற்படல் (குருதியில் ஈமோகுளோபீன் அளவு குறைவடைதல்)	இரும்புச்சத்து அதிகமாகவுள்ள மீன், இறைச்சி, கருவாடு, கடும்பச்சை நிறமான கீரை வகைகள், தானியவகை உணவுகளை உட்கொள்ளல். • உடலானது இரும்புச்சத்தை அகத்துறிஞ்சுவதை இலகுபடுத்துவதற்காக எலுமிச்சஞ்சாறு போன்ற விற்றமின் C அதிகம் அடங்கிய உணவொன்றையும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஊட்டக் குறைபாடு	பாதக விளைவு	தவிர்த்துக்கொள்ளும் முறை
அயடின் குறைபாடு	உடல் வளர்ச்சி குறைதல், ஞாபகசக்தியிலும் கற்றலிலும் பலவீனம் ஏற்படல்,கண்டக்கழலை ஏற்படல்	அயடின் கலந்த உப்பு பாவித்தல். ● அயடின் கலந்த உப்பைக் களஞ் சியப்படுத்தும் போது வெப்பம் படாத படி கடும் நிறமுள்ள பாத்திர மொன்றினுள் வைத்தல் வேண்டும். ● அயடின கலந்த உப்பைச் சமையலின் பின் உணவில் சேர்ப்பதே சிறந்தது.
விற்றமின் A குறைபாடு	தோல் நோய்கள் ஏற்படல் நோயெதிர்ப்புத்தன்மை குறைவடைதல், மாலைக்கண் நோய் ஏற்படல் (இரவில் கண்பார்வை குறைதல்)	விற்றமின் A அதிகம் அடங்கிய மஞ்சள், செம்மஞ்சள், கடும் பச்சை நிறங்களைக் கொண்ட மரக்கறி வகைகளையும் பழவகைகளையும் (கரட், வட்டக்காய், தக்காளி, மா, பப்பாசி, கீரை வகை) மீன், இறைச்சி, முட்டை, பால், வெண்ணெய் போன்றவற்றையும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளல்
கல்சியக் குறைபாடு	எலும்பு, பல் என்பவற்றின் வளர்ச்சி தடைப்படல்	கல்சியம் அதிகமாக அடங்கிய உணவுகளான நெத்தலி, சிறு மீன்கள், முட்டை, பால் மற்றும் பாலுணவுப் பொருட்களை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளல்.
நாகக் குறைபாடு	உடல் வளர்ச்சி குன்றுதல், நோயெதிர்ப்பு சக்தி குறைவடைதல்	நாகம் அதிகமாகக் காணப்படுகின்ற உணவு வகையான போஞ்சி, நிலக்கடலை, செந்நிற இறைச்சி வகை மற்றும் கடல் உணவுகளை உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்ளல்

செய்து பார்ப்போம்

குடிநீரைச் சுத்திகரிக்கக்கூடிய பல்வேறு முறைகளை இனங்கண்டு வரிப் படங்கள் மூலம் விளங்குங்கள்.

இப்போது நாம் விளங்கிக் கொள்வோம்....

உணவு எமது அடிப்படைத்தேவைகளுள் ஒன்றாகும். ஆரோக்கியம் மிக்க உணவு வேளை ஒன்றின் மூலம் உடலுக்குச் சக்தி கிடைத்தல், உடல் வளர்ச்சியடைதல், நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறல் போன்ற செயற்பாடுகள் நிறைவேற்றப்படுகின்றன.

உணவைப் பிரதானமாக 6 பிரிவுகளாக வகைப்படுத்தலாம். அவற்றிலிருந்து கிடைக்கும் போசணைப் பதார்த்தங்களும் ஒன்றிலிருந்தொன்று வேறுபடுகின்றன. அவற்றைக் குறித்த அளவு பெற்றுக்கொள்வதன் மூலம் ஆரோக்கியம் மிக்க சமநிலையான உணவு வேளையொன்றைத் தயார் செய்துகொள்ளலாம். தனி ஒருவரின் பல்வேறு நிலைமைகளுக்கேற்ப அக்குறித்த அளவு வேறுபடலாம். உணவிலிருந்து பிரதானமான போச ணைப் பதார்த்தங்கள் 5 கிடைக்கின்றன. காபோவைதரேற்று, கொழுப்பு, புரதம், விற்றமின்கள், கனியுப்புகள் என்பனவே அவையாகும். தாகத்தைத் தீர்ப்பதற்கு மிகச் சிறந்த பானம் நீர் ஆகும்.

ஆரோக்கியம் மிக்க உணவு எனும் எண்ணக்கருவின் கீழ் உணவு வேளையொன்றைத் தயார் செய்யும் போது நாம் கவனிக்க வேண்டிய சில விடயங்கள் உண்டு. போசணைப் பதார்த்தங்களைக் குறிப்பிட்ட அளவை விடக் குறைவாகவோ அல்லது கூடுதலாகவோ பெற்றுக்கொள்ளும் போது நாம் ஊட்டப் பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுக்க நேரிடும்.

முயன்று பார்ப்போம்

1. உணவு வகைகளைப் பிரதானமாக ஆறு வகைகளாகக் காட்டலாம் அவை எவை?

2. உணவின் மூலம் எமக்குக் கிடைக்கும் பிரதானமான 5 போசணைப் பதார்த்தங்களையும் குறிப்பிடுக.

3. உணவின் தொழில்கள் மூன்று தருக?

4. தனி ஒருவரால் உட்கொள்ளப்பட வேண்டிய உணவின் அளவைத் தீர்மானிக்கும் காரணிகள் யாவை?

5. மா ஊட்டங்களை அதிகமாகப் பெறுவதன் மூலம் உண்டாகக் கூடிய நோய் நிலைமை என்ன?

6. இரும்புச்சத்துக் குறைபாடு காரணமாக ஏற்படக் கூடிய நோயின் அறிகுறிகள் யாவை?

7. விற்றமின் A குறைபாட்டால் ஏற்படும் குருட்டுத்தன்மையைத் தவிர்ப்பதற்கு நாம் எவ்வாறான உணவு வகைகளை உண்ண வேண்டும்?

8 எமது உடலை நோயின்றிப் பேணுவோம்

எமது உடல் மிகவும் அபூர்வமானது. அதன் செயற்பாடுகள் எமது வாழ்க்கையைக் கொண்டு செல்வதற்கு உதவுகின்றன. அதற்காக உடலானது பல தொகுதிகளைக் கொண் டுள்ளது. ஒவ்வொரு தொகுதியும் தமக்கேயுரிய தொழிலைப் புரிகின்றது. வாழ்க்கையைக் கொண்டு செல்வதற்கு இத்தொகுதிகள் அனைத்தும் கூட்டாக இயங்குகின்றன.

நாம் அயற் சூழலுடன் தொடர்பு கொள்வதற் குப் பிரதானமாக கண், காது, மூக்கு, தோல் போன்ற புலன் அங்கங்கள் உதவுகின்றன. இச் செயற்பாடுகளைச் சிறப்பாக மேற்கொள்வ தற்கு அப்புலனுறுப்புக்களைக் கவனமாகப் பேணிப் பாதுகாத்தல் அவசியமாகும். இது சம்பந்தமான அறிவைப் பெற இவ்வத்தியாயம் உங்களுக்கு உதவும் என எதிர்பார்க்கப் படுகிறது.

எமக்குள்ளும் ஓர் உயிர் உண்டு

உங்கள் மார்பின் இடப்பக்கமாகக் கையை வைத்து இதயம் துடிப்பது கேட்கிறதா எனப் பாருங்கள் வலது கையின் மணிக்கட்டுக்கு மேலாக இடது கை விரலை வைத்து நாடித்துடிப்பை அவதானியுங்கள். இதயம் ஏன் இவ்வாறு துடிக்கிறது?

பாடசாலை மைதானத்தில் ஓடியதன் பின்னர் இதயத்துடிப்பு வேகத்தில் மாற்றம் நிகழ்கின்றதா எனப் பாருங்கள். மூக்குத் துவாரங்களுக்குக் கீழாக விரலை வையுங்கள். மூச்சு, மேல் கீழாகச் செல்லும் வேகம் நாம் ஓய்விலிருக்கும் நிலையை விட அதிகமாக உள்ளதா என அவதானியுங்கள். மூச்சு, மேல் கீழாகச் செல்லும் போது உடலில் வேறு மாற்றங்களும் உண்டாகிறதா எனக் கண்டுபிடியுங்கள்.

பல்வேறு நிறைகளையுடைய வெவ்வேறு பொருள்களை மேலே உயர்த்துவதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள். சில புத்தகங்களை ஒன்றாக அடுக்கித் தூக்க முடியுமாயினும் புத்தக மேசையொன்றை அவ்வாறு தூக்க முடியாதிருப்பது ஏன்? பாரமான பொருளொன்றைத் தூக்கும் போது எமது உடலின் எப்பகுதி சிரமத்தை எதிர்நோக்குகிறது?

மேலே குறிப்பிடப்பட்ட செயற்பாடுகள் மூலம் எமது உடலில் பல்வேறு அங்கங்கள் செயற்படுகின்றமையை நாம் உணரலாம். வாழ்க்கையைக் கொண்டு செல்வதற்குத் தேவையான தொழிற்பாடுகளுக்காக எமது உடலின் பல்வேறு அங்கங்களும், தொகுதிகளும் பங்களிப்புச் செய்கின்றன.

உதாரணம் : உணவுச் சமிபாட்டுக்காக - சமிபாட்டுத் தொகுதி
கழிவுகளை அகற்றுவதற்காக - கழிவகற்றும் தொகுதி

உடலின் தொழிற்பாடுகள்

விளையாடும் சந்தர்ப்பங்களில் எமக்குத் தாகம் ஏற்படுவது ஏன்?
உடலில் வெட்டுக்காயம் அல்லது கீறல் ஏற்பட்டால் சில நாட்களின் பின்னர் என்ன நடக்கும்?
தடிமன் போன்ற சில நோய்கள் சிகிச்சைகள் இன்றியே குணமடைவது எவ்வாறு?

உடலிலுள்ள எல்லாத் தொகுதிகளும் எமது வாழ்க்கையைக் கொண்டு நடாத்துவதில் பங்களிப்புச் செய்கின்றன. இத்தொகுதிகள் மூலம் உடற்றொழிற்பாடுகள் உரிய விதத்தில் நடைபெறுகின்றன.

அனைத்துத் தொகுதிகளும் ஒன்றுடனொன்று ஒத்துழைத்துச் செயற்படு கின்றன.

உதாரணம் :-

- உடலுக்குச் சக்தியை வழங்கும் குருதியிலுள்ள குளுக்கோசின் அளவு குறையும் போது எமக்குப் பசி ஏற்படுகின்றது.
- விளையாடும் போது உடல் வெப்பநிலை கூடுகிறது, வியர்வை ஆவியாவதன் மூலம் அவ்வெப்பநிலை குறைகிறது. அதனால் தாகம் ஏற்படுகிறது.
- காயங்களைத் தானாகவே குணப்படுத்திக்கொள்ளும் திறமை எமது உடலுக்கு உண்டு.
- நோய்களைப் பரப்பும் பக்டீரியா - வைரசு போன்ற நுண்ணங்கிகளுக்கு எதிராக உடலினுள் ஏற்படுத்தப்படும் நிர்ப்பீடனம் மூலம் இந் நுண்ணங்கிகள் அழிக்கப்பட்டு நோய்கள் குணப்படுத்தப்படுகின்றன.

அன்றாடச் செயற்பாடுகளின் போது யாது நடைபெறுகிறது ?

நடத்தல், ஓடுதல், பாய்தல், எறிதல் போன்ற செயற்பாடுகள் எவ்வாறு நடைபெறுகின்றன? அவற்றுக்குத் தேவையான சக்தி எங்கிருந்து கிடைக்கிறது? என்பதைப் பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள். ஓடும் போதும் பாயும் போதும் உங்கள் கை, கால்கள் செயற்படும் விதத்தை அவதானித்துப் பாருங்கள்.

ஐந்தாம் அத்தியாயத்தில் ஓடுதல், பாய்தல் செயற்பாடுகளின் போது சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவதன் முக்கியத்துவம் தொடர்பாக கற்றோம்.

எமது உடலின் அசைவுகளுக்கு என்புகளும், தசைத் தொகுதியும் உதவுகின்றன. நடத்தல், ஓடுதல், பாய்தல் செயற்பாடுகளின் போது எமது அவயவங்களின் தொழிற்பாட்டினால் உடலில் அசைவு ஏற்படுகிறது. என்புகளுக்கிடையே காணப்படும் மூட்டுகள் மூலம் அவயவங்களை மடிக்க முடிகிறது. இவ்வனைத்துச் செயற்பாடுகளுக்குமான சக்தி உணவிலிருந்தே எமக்கு கிடைக்கிறது.

புலன் அங்கங்கள்

கண், காது, மூக்கு, நா, தோல் ஆகிய புலன் அங்கங்கள் மூலம் நாம் எமது அயற் சூழலிலிருந்து தகவல்களைப் பெற்றுக் கொள்கிறோம்.

கண்

உரு 8.1 கண்ணின் வெளிப்புறத் தோற்றம்

சூழலிலிருந்து பெறப்படும் ஒளி, கண்ணின் ஊடே பயணஞ் செய்து விம்பமொன்றை உருவாக்கும். அவ்வொளிக்கதிர்கள் விழித்திரை எனப்படும் பகுதியில் விழும். அங்குள்ள கலங்கள் மூலம் பார்வை நரம்பு வழியே மூளையை நோக்கித் தகவல் செலுத்தப்படும். அப்போது எமக்குச் சூழலிலுள்ள பொருட்களைப் பார்க்கும் திறன் ஏற்படுகிறது.

கண்ணின் சுகாதாரம் பேணல்

பிரதானமான எமது புலன் அங்கமான கண்ணைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதில் நாம் எப்போதும் கவனமாயிருத்தல் வேண்டும். புத்தகம் வாசித்தல், கணினிப் பயன்பாடு, தொலைக்காட்சி பார்த்தல் போன்ற கருமங்களில் நீண்ட நேரம் ஈடுபடும் போது கண்கள் களைப்படைகின்றன. அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் 10 நிமிடங்களுக்கு ஒரு முறையேனும் பார்வையை விலத்தி தொலைவை நோக்கி எமது பார்வையைச் செலுத்துவதன் மூலம் கண்ணுக்கு ஓய்வு வழங்கலாம். தொலைக்காட்சிக்கும் அதனைப் பார்ப்போனுக்கும் இடையிலான தூரம் குறைந்தபட்சம் அதன் திரையைப் போல் 2 மடங்காக இருத்தல் வேண்டும். புல் வேயப்பட்ட குடிசை அல்லது பச்சை நிறப் பின்னணியில் இருந்து வாசித்தல் எமது கண்ணுக்கு ஏற்படக்கூடிய களைப்பைக் குறைக்கும். போதுமான அளவு ஒளியுள்ள இடங்களிலேயே நாம் புத்தகங்களை வாசிக்க வேண்டும். விற்றமின் A யுடன் கூடிய உணவுகளை (உதாரணம் கீரை வகை, விலங்குணவுகள்) தினமும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதால் கண்ணின் ஆரோக்கியம் பேணப்படும்.

கண்ணானது மிகவும் உணர் திறனுள்ள ஒரு புலனங்கமாதலால் வைத்திய ஆலோசனையின்றி மருந்துகளையோ அல்லது வேறு திரவியங்களையோ கண்ணினுள் இடக் கூடாது.

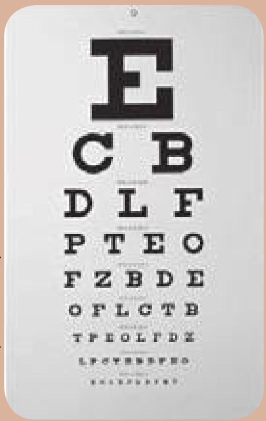
கண்ணில் தூசிகள் படிந்தால் தூய நீர் இட்டுக் கழுவுவதன் மூலம் அவற்றை அகற்றலாம்.

தொழிற்சாலைப் பணிகள், தச்சுவேலை, புல்வெட்டும் இயந்திரம் மற்றும் வேறு பொறிகளைப் பாவிக்கும் போது கண்ணுக்குள் அவற்றிலிருந்து வரும் அப்பொருள்கள் தெறிப்பதனால் பல ஆபத்துக்கள் ஏற்பட இடமுண்டு. அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் கண்ணைப் பாதுகாப்பதற்காக பாதுகாப்புக் கண்ணாடி (Goggles) அணிவது காட்டாயமாகும். அதிகமாக சூரியவெப்பத்தில் நின்று வேலைகளில் ஈடுபடும் போது ஒரு தரமான வெயில் கண்ணாடி (Sunglass) அணிவது பொருத்தமானது.

உங்கள் அறிவுக்கு

கண் பார்வையைப் பரீட்சித்தல் :

இதற்கென உள்ள வாசிப்பு அட்டையை 20 அடி (6m) தொலைவில் இருந்து வாசித்தல், பின்னர் ஒரு கண்ணை மூடி வாசித்தல், அடுத்த கண்ணை மூடி வாசித்தல் போன்ற செயற்பாடுகளின் மூலம் பார்வைக் குறைபாடுகள் இருப்பின் இலகுவாக இனங்கண்டுகொள்ளலாம்.



உரு 8.2 - வாசிப்புப் பரிசோதனை அட்டை

செய்து பார்ப்போம்

தொலைக்காட்சித் திரையின் வெவ்வேறு அகலங்களுக்கு ஏற்ப அதனைப் பார்வையிடுவோர் இருக்க வேண்டிய தூர அளவைக் கணக்கிட்டு அதனை அட்டவணைப்படுத்துங்கள்.

காது

படம் 8.3 காதின் வெளிப்புறத் தோற்றம்

காதானது புறக்காது, நடுக்காது, உட்காது என மூன்று பகுதிகளைக் கொண்டது. புறச் சூழலிலிருந்து பெறப்படும் ஒலிகள், புறக்காது வழியே உட்காது வரை பயணஞ் செய்யும் போது கேட்டல் நிகழும்.

காதின் சுகாதாரம் பேணல்

தடிமன் போன்ற நோய் நிலைமைகளின் போது சில சந்தர்ப்பங்களில் அத்தொற்று நடுக்காது வரை பரவுவதால் காது வலி, காதடைப்பு அல்லது கேள்விக் குறைபாடு ஏற்பட இடமுண்டு. அவ்வாறான நோய்களின் போது அல்லது வேறு சந்தர்ப்பங்களின் போது புறக்காதினுள் மருந்து வகைகளையோ அல்லது வேறு திரவியங்களையோ இடக்கூடாது. எனினும் காதினுள் பூச்சிகள் புகுந்து அசைந்தால் மாத்திரம் எண்ணெய் (தூய தேங்காயெண்ணெய்) அல்லது சிறிதளவு நீர் விட்டு உடனடியாக வைத்தியசாலை ஒன்றுக்கு அழைத்துச் செல்லல் வேண்டும்.

காதைச் சுத்தஞ் செய்வதற்கு காப்பூசி (Safty pin), பஞ்சு (Cottonbud) போன்றவற்றைக் காதினுள் இடுவதனால் காது புண்ணாகக் கூடும். காதுச் சோணைகளைச் சுத்தமாக்குவதற்கு மாத்திரம் பஞ்சுத் துண்டொன்றைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

அதிக ஒலியுடன் கூடிய இசைகளை அடிக்கடி கேட்பதால் காதுகளுக்கு ஆபத்து ஏற்படக்கூடும். அவ்வாறே கேட்டல் துணைச் சாதனங்களை அணிந்திருப்பதாலும் காதுகளுக்குச் சேதமேற்படக்கூடும்.

உங்கள் அறிவுக்கு

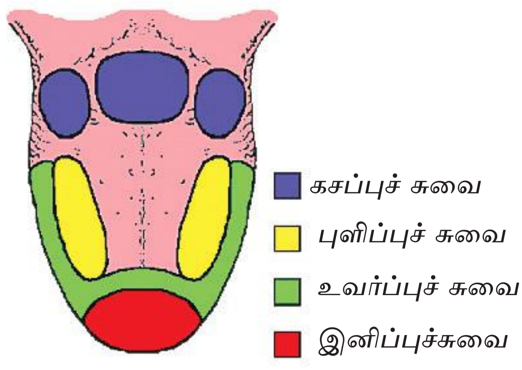
கேட்டற் குறைபாடுகளை இனங்காணல்

முன்னோக்கியிருக்கும் ஒருவருக்கு ஒரு மீற்றரளவு பின்னாலிருந்து பல்வேறு சுரங்களையுடைய ஒலிகளைச் செவிமடுக்கச் செய்து அவர்களது துலங்கல்களை அவதானியுங்கள்.

மூக்கு

மூக்கிலுள்ள கலங்களால் சூழலில் ஏற்படும் மணம், துர்மணம் தொடர்பான தகவல்கள் நரம்புகள் வழியாக மூளைக்கு அறிவிக்கப்படும். அதன் மூலம் எமக்கு மணம், துர்மணம் என்பவற்றை இனங்கண்டு கொள்ள முடிகிறது. மூக்கினுள் ஏதேனும் சென்று அடைத்துவிட்டால் தேங்காய் நார் போன்றவற்றை மூக்கில் இடும் போது, தும்மல் ஏற்பட்டு அப்பொருள் வெளியேற்றப்பட்டு விடும். எனினும் அவ்வாறல்லாத சந்தர்ப்பங்களில் எதையும் மூக்கினுள் இடக் கூடாது.

நாக்கு



உரு 8.4 - சுவைகளை உணர்த்தும் பகுதிகள்

நாம் பேசுவதற்கும், உணவைக் கலப்பதற்கும், சுவையை உணர்வதற்கும் நாக்கு உதவுகிறது. எமது நாவானது 4 பிரதான சுவைகளை உணரக் கூடியது.

இனிப்பு	-	சீனி
புளிப்பு	-	எலுமிச்சை
கசப்பு	-	பாகற்காய்
உவர்ப்பு	-	உப்பு

இச்சுவைகள் ஒவ்வொன்றையும் உணரக் கூடிய விசேட பகுதிகள் நாவில் காணப்படுகின்றன. பல் துலக்கும் போது நாம் எமது நாவையும் சுத்தஞ் செய்யப் பழகுதல் வேண்டும்.

செய்து பார்ப்போம்

வெவ்வேறு சுவைகளைக் கொண்ட உணவு வகைகளை உள்ளடக்கிய அட்டவணையொன்றினைத் தயாரியுங்கள்.

தோல்

எமது தோலினால் பல்வேறு பணிகள் நிறைவேற்றப்படுகின்றன. அவையாவன.

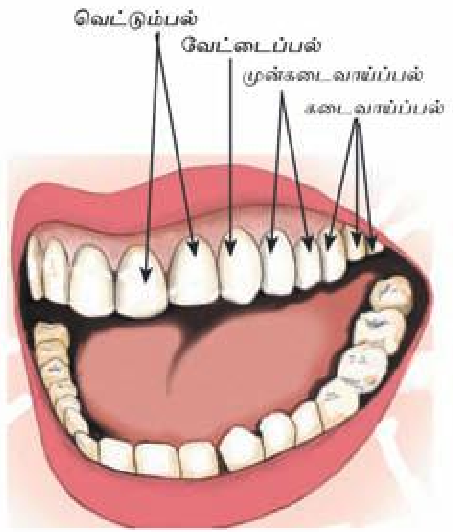
- பாதுகாப்பு.
- உடலுக்கு உருவத்தையும், தோற்றத்தையும் வழங்குதல்.
- உடல் வெப்பநிலைச் சீராக்கம்.
- விற்றமின் D தொகுப்பு.
- வியர்வை மூலம் கழிவுகளை அகற்றுதல்.

தோலானது, உயர் வெப்பநிலைக்குத் திறந்த நிலையில் நேரடியாகத் தொடுகையுறுவது பொருத்தமானதல்ல. அவ்வாறே உரிய ஆலோசனை களின்றிப் பல்வேறு விதமான உடற் பூச்சுகளைத் தோலில் பூசுவதையும், அடிக்கடி சவர்க்காரம் பயன்படுத்திக் கழுவுவதையும் தவிர்த்துக்கொள்ளல் வேண்டும். இருப்பினும், ஒரு நாளைக்கு இருமுறை எமது தோலைக் கழுவிச் சுத்தம் செய்யவும் நாம் பழகிக்கொள்ள வேண்டும்.

நகமும் தலைமுடியும்

இவை எமது உடலின் பாதுகாப்புக்காகக் காணப்படுகின்றன. நகங்களைக் கட்டையாக வெட்டிச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். அசுத்தமான நகங்கள் காரணமாகப் பல்வேறு நோய்கள் ஏற்படும். பேன் போன்றவை பரவாத வண்ணம் தலைமுடியைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். இதற்காக ஒருநாள் விட்டு ஒருநாளேனும் குளிப்பதற்குப் பழகிக்கொள்ளல் வேண்டும்.

பற்கள்



உணவை மெல்லுவதற்கு இலகுவாக எமது வாயினுள் பற்கள் காணப்படுகின்றன. எமக்கு 6 - 9 மாதம் முதல் 3 வருடம் வரை பற்கள் முளைக்க ஆரம்பிக்கின்றன. அவ்வாறு முதன் முதலில் முளைக்கும் பற்கள் பாற்பற்கள் எனப்படுகின்றன. எமக்கு 20 பாற்பற்கள் முளைக்கும். 6 - 12 வயதாகும் போது பாற்பற்கள் விழுந்து நிரந்தரப்பற்கள் முளைக்கின்றன. நிரந்தரப் பற்களின் எண்ணிக்கை 32 ஆகும். இவற்றை நான்காக வகைப் படுத்தலாம்.

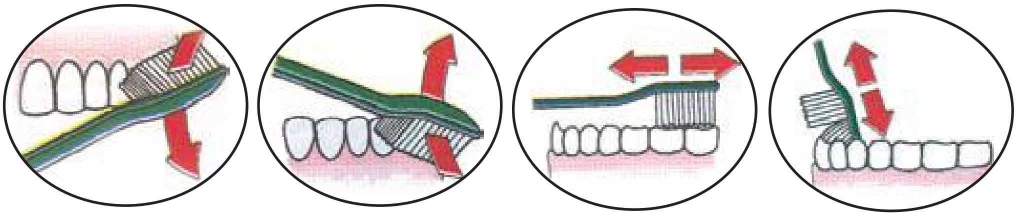
பின்வரும் காரணங்களினால் பற்கள் சிதைவடைகின்றன

- சரியான முறையில் பற்சுத்தம் பேணாமை.
- அதிகளவு இனிப்புச்சுவை மற்றும் ஒட்டக்கூடிய உணவுகளை அடிக்கடி உண்ணுதல்.
- அதிக சூடான அல்லது அதிக குளிரான உணவுகளை உண்ணுதல்.

- கூர்மையான ஊசிகளால் பற்களைச் சுத்தம் செய்தல்.
- கடினமான பொருட்களை (பேனைக் குழாய், போத்தல் மூடி) பற்களால் உடைத்தல்.
- மணல், கரி போன்ற கரடுமுரடான பொருட்களால் பல் துலக்குதல்.

பற்களைப் பாதுகாப்பதற்காக நாம் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பழக்கவழக்கங்கள்

- உணவு உட் கொண்ட பின்னர் பற்களைத் துலக்கல் - இதன் போது பற்களின் ஐந்து புறங்களும் சரியாகத் துலக்கப்படல் வே ண்டும். (உரு 8.6)



மேல் அண்ணத்திலுள்ள பற்களைக் கீழ் நோக்கித் துலக்குதல் | கீழ் அண்ணத்திலுள்ள பற்களை மேல் நோக்கித் துலக்குதல் | கடைவாய்ப்பற்களை முன் பின்னாகத் துலக்குதல் | பற்களின் உட்புறத்தை மேல் கீழாகத் துலக் குதல்

உரு 8.6 சரியாகப் பற்களைத் துலக்குதல்

- பற்பசை கொண்டு (Dental Floss) பற்களைச் சுத்தம் செய்தல்.
- இனிப்புப் பண்டங்களை உண்ட பின்னர் வாயை நன்கு கழுவுதல்.
- பொருத்தமான தூரிகையை உபயோகித்தல் - நார்கள் மடிந்து வளைந்த தூரிகைகளைப் பாவிக்காதிருத்தல்.
- கூர்மையான ஊசி போன்ற பொருட்களால் பல் இடைவெளிகளைச் சுத்தம் செய்யாதிருத்தல்.
- கல்சியம் அடங்கிய உணவுகளை உட்கொள்ளல்.
- 6 மாதங்களுக்கொரு முறையேனும் பல் வைத்தியரை நாடி பற்களைப் பரிசோதித்துக் கொள்ளல்.
- உடைந்த பற்களைக் கூடிய விரைவில் நிரப்பிக்கொள்ளுதல்.
- விபத்தொன்றின் போது பற்கள் கழன்று விழுந்தால் அல்லது உடைந்தால் அவற்றை மீண்டும் ஒழுங்கமைக்க முடியும் ஆதலால் அந்தப் பல் அல்லது பல்லின் பகுதியுடன் விரைவாக பல்வைத்தியர் ஒருவரைச் சந்தித்தல்.

உடலின் நோயற்ற நிலையைப் பேணுதலும் உடற் பாதுகாப்பும்

நாம் நோயின்றி வாழ்வதற்காகச் சிறந்த பழக்கவழக்கங்களைக் கடைப் பிடித்தல் அவசியமாகும்.

1. சுகாதாரமான உணவு

சுகாதாரமான, சமநிலையான, தூய்மையான உணவைப் பெற்றுக்கொள்ளல் வேண்டும்.

2. தூய நீர்

எமக்குத் தினமும் 1.5 லீற்றர் அளவு நீர் அவசியமாகின்றது. அதிக வெப்பமான காலங்களிலும், விளையாடும் போதும் அடிக்கடி நீர் அருந்த வேண்டும். தாகத்தைத் தணிப்பதற்கு மிகவும் பொருத்தமான பானம் நீர் ஆகும்.

3. நித்திரையும் ஓய்வும்

நித்ததிரை உடலுக்கு ஓய்வைத் தரும். வளரும் பருவத்தில் உங்களுக்குத் தினமும் 8 - 10 மணிநேர நித்திரை அவசியமாகின்றது. நித்திரை குறைந்தால் களைப்பு, ஞாபக சக்தி குறைதல், விரைவாகக் கோபம் உண்டாதல் போன்ற விளைவுகள் ஏற்படலாம்.

4. உடற் பயிற்சி

வளரும் பிள்ளைகளான உங்களுக்கு உடற்பயிற்சி அவசியமாகின்றது. திறந்தவெளியில் விளையாடுதல், வீட்டு வேலைகளின் போது பெற்றோருக்கு உதவுதல், நடத்தல், சைக்கிள் ஓட்டுதல், விளையாட்டுகளில் ஈடுபடல் போன்ற செயற்பாடுகள் மூலம் உடலுக்குத் தேவையான உடற் பயிற்சிகள் கிடைக்கின்றன. வளரும் பிள்ளைகள் குறைந்தபட்சம் தினமும் ஒரு மணித்தியாலமேனும் இவ்வாறான உடல் சார் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல் வேண்டும்.

சுகாதாரம் மிக்க சிறந்த பழக்கவழக்கங்களைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் நோய்களையும் அவை சார்ந்த பல்வேறு பிரச்சினைகளையும் குறைத்துக்கொள்ள முடியும். அப்போது அன்றாட வாழ்க்கையை வினைத்திறனாகவும் மகிழ்வுடனும் கழிப்பதற்கும் உங்கள் திறமைகளை அதிகரித்துக் கொள்வதற்கும் முடியும்.

செய்து பார்ப்போம்

1. உடல், உள, சமூக விருத்தி ஏற்படும் விதமாக பொருத்தமான நாளாந்தச் செயற்பாடுகளை உள்ளடக்கிய நேர அட்டவணையொன்றைத் தயாரியுங்கள்.

2. வினைத்திறனான வாழ்க்கையொன்றை வாழ்வதற்காக உங்கள் பல்வேறு திறமைகளை பயன்படுத்திக்கொள்ளும் விதத்தைக் குறிப்பிடுங்கள்.

இப்போது நாம் விளங்கிக் கொள்வோம்...

எமது வாழ்க்கையைக் கொண்டு செல்வதற்கு உடலின் எல்லாத் தொகுதிகளும் உதவி புரிகின்றன. இத்தொகுதிகள் உடற்செயற்பாடுகளைச் சமநிலையில் பேணுகின்றன. கண், காது, மூக்கு, நாக்கு, தோல் எனும் புலனங்கங்கள் மூலம் அயற்சூழல் தொடர்பான தகவல்கள் மூளைக்கு அனுப்பப்படும். உடலின் நோயற்ற நிலைமையைப் பேணுவதற்காக நாம் சிறந்த சுகாதாரப் பழக்கங்களைப் பின்பற்றல் வேண்டும். பொருத்தமான உணவுகளை உட்கொள்ளல், போதுமான நித்திரை, ஓய்வு, வினைத்திறன் மிக்க வாழ்க்கை முறை, உடற்பயிற்சி என்பவற்றுடன் சுய சுத்தம் பேணல் என்பன எமது சுகாதாரத்தைப் பாதுகாப்பதற்கு உதவி புரியும் அம்சங் களாகும்.

முயன்று பார்ப்போம்

1. வெளிச் சூழலுடன் தொடர்புறும் புலனங்கங்கள் யாவை?
2. கண் சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்காக நாம் மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் 3 தருக.
3. காதின் சுகாதாரம் பாதிப்படைவதைத் தவிர்ப்பதற்காகப் பின்பற்ற வேண்டிய விடயங்கள் 3 தருக.
4. எமது நாவினால் உணரக்ககூடிய பிரதானமான சுவைகள் 4 தருக.
5. தோலினால் நிறைவேற்றப்படும் கருமங்கள் 5 தருக.
6. சுகாதாரமாக வாழ்வதற்காக எம்மால் பின்பற்றப்பட வே ண்டிய சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்கள் 4 தருக.

9 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான உடற்றகைமைகளைப் பேணுவோம்

ஒவ்வொரு மனிதனும் தனது அன்றாட செயற்பாடுகளை வினைத்திறனாகவும் வெற்றி கரமாகவும் மேற்கொள்ளச் சிறந்த உடல் ஆரோக்கியம் அவசியம். சிறந்த சுகாதார நிலைமையைப் பேணுவதற்கு உடல், உள, சமூக, ஆன்மிக நலன்களைப் பேண வேண்டுமென இதுவரை நீங்கள் கற்றுக்கொண்டுள்ளீர்கள்.

இவ்வத்தியாயத்தின் மூலம் உடற்றகைமைகளை அளவிடுவதற்காகப் பரீட்சிக்கும் விதம், உடற் றகைமையை விருத்தி செய்து கொள்வதற்காக சந்தத்துடனான செயற்பாடுகளைப் பயன் படுத்தல், உளத்தகைமைப் பேணுவதற்காக மனவெழுச்சிச் சமநிலையை ஏற்படுத்திக் கொள்ளல், அதற்காகப் பயன்படுத்தக்கூடிய முறைகைள் என்பவற்றை உம்மால் கற்றுக் கொள்ள முடியும்.

தகைமைகள் (Fitness)

சுகாதார பாட ஆசிரியர் வகுப்பறைக்குள் இன்முகத்துடன் வருகை தந்தார்

ஆசிரியர் - ''வணக்கம் பிள்ளைகளே''

மாணவர்கள் - ''வணக்கம் சேர்''

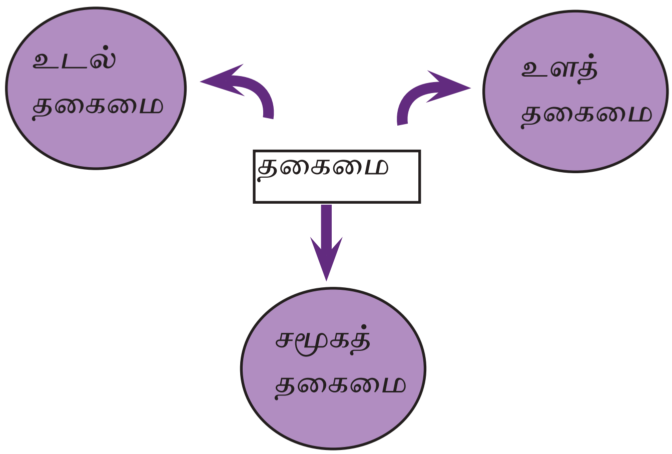
ஆசிரியர் - அமருங்கள் பிள்ளைகள், நேற்று நான் தகைமை என்றால் என்ன? என்பது பற்றிய தகவல்களைத் தேடி வருமாறு கூறுனேனல்லவா? யார் சேகரித்து வந்துள்ளீர்கள்.

லதா - ''சேர்! தகைமை என்பது யாதேனும் ஒரு செயலைச் சரியாகச் செய்யும் திறன் என எனது அண்ணா கூறினார்.

ஆசிரியர்	-	''ஆம் லதா, நல்லது. அண்ணா கூறிய விடயம் சரி. நீங்கள் நான் சொன்ன விடயங்களைத் தேடி அறிவதில் ஆர்வம் காட்டியிருக்கிறீர்கள். நான் இப்போது அது பற்றி மேலும் விளக்கம் தருகின்றேன்.

தகைமை என்பது எமது செயற்பாடுகளை வெற்றிகரமாக மேற் கொள்வதற்கான ஆற்றலாகும்.

தகைமையை மூன்று பகுதிகளாக வகைப்படுத்தலாம்



உடற்றகைமை என்பது உடற் செயற்பாடொன்றை உரிய முறையிலும் மிகக் கூடிய அளவிலும் செய்வதற்காக ஒருவரில் காணப்படும் ஆற்றலாகும்.

நிசார்	-	'' சேர், அப்படியானால் உடற்றகைமைக்கு தேவையான அம்சங்கள் எவை?''
ஆசிரியர்	-	''சிறந்த போசாக்கு, விளையாட்டு, உடற்பயிற்சி நித்திரை, ஒய்வு, போன்ற அம்சங்கள் உடற்றகைமையில் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன.''
அசார்	-	''சேர், சரியான கொண்ணிலைகள் அவசியமில்லையா?''
ஆசிரியர்	-	ஏன் இல்லை? பாராட்டுகள், நீர் நல்ல கேள்வி கேட்டீர், சரியான கொண்ணிலைகளும் உடல் தகைமையில் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன.
ரமா	-	''சேர், அப்படியென்றால் உளத்தகைமை என்றால் என்ன?''

ஆசிரியர்	-	அன்றாடம் எமக்கேற்படும் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டு, விளைதிறனுடனும் **மகிழ்வுடனும் செயற்படுதல் உளத்தகைமை** எனப்படுகிறது.
ரகு	-	''நாங்கள் உளத்தகைமையுடைய ஒரு நபரை எவ்வாறு இனங்காணலாம்?''
ஆசிரியர்	-	''உளத்தகைமை உடையவர்கள் எப்போதும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பார்கள், சரியான தீர்மானத்தை எடுப்பார்கள், தன்னம்பிக்கையுடையவர்களாக இருப்பார்கள், வெற்றி தோல்விகளைச் சமமாக மதித்து ஏற்றுக் கொள்வார்கள், உள நெருக்கீடுகளைச் சிறப்பாக எதிர்கொள்வார்கள்''
ரமா	-	'' எங்களுக்கும் அவ்வாறு இருக்க முடியுமானால் நல்லது தானே''
ஆசிரியர்	-	ஆமாம், எங்களாலும் அவ்வாறு இருக்க முடியும். அப் படியான மாணவர்கள் தான் எங்களுக்கும் தேவை. அழகியற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல், யோகாசனம், தியானம், செஸ், தாம் போன்ற செயற்பாடுகளாலும் எமது உளத்தகைமையை மேலும் வளர்த்துக் கொள்ள முடியும். இப்போது நான் சமூகத்தகைமை பற்றிச் சொல்கிறேன். **அன்றாட செயற்பாடுகளை உயரிய அளவில் செய்வதற்காகச் சிறந்த சமூகநலத் தொடர்புகளைக் கட்டியெழுப்புதலே சமூகத்தகைமை எனப்படும்.** சமூகத்தகைமையுடையவர்கள் சமூகத்தில் சிநேகபூர்வமாகக் கருமமாற்றுவார்கள் ஏனையோரை மதிப்பார்கள், உதவி செய்வார்கள், சமூக விதிமுறைகளைப் பேணி நடப்பார்கள், இணக்கத்துடன் செயற்படுவார்கள்.''

செய்து பார்ப்போம்

மேற்படி அத்தியாயத்தை மீண்டும் வாசித்து உடல், உள, சமூகத்தகைமையை ஏற்படுத்திக்கொள்வதற்குப் பின்பற்ற வேண்டிய சிறந்த பழக்க வழக்கங்களை அட்டவணைப்படுத்துக.

உடல் தகைமை	உளத் தகைமை	சமூகத் தகைமை

தகைமைகளைச் சரியாகப் பேணுவதன் முக்கியத்துவம்

உடல், உள சமூகத் தகைமைகளைச் சிறப்பாகப் பேணும் நிலையில் எமக்குப் பல நன்மைகள் கிடைக்கப் பெறுகின்றன. அவையாவன,

- ஆரோக்கியமாக வாழ்வினைப் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடியதாக இருத்தல்.
- வினைத்திறன் கூடுதல்.
- சமூகமயமாதலில் விருத்தி ஏற்படல்.
- உளத்திருப்தி நிலை உயர்வடைதல்.
- ஆளுமை மேம்பாடடைதல்.
- விளையாட்டுத்திறன்கள் விருத்தியடைதல்.

உரு 9.1

உடல், உளம், சமூகம் தொடர்பில் நல்ல நிலைமைகளுடன் இருக்கும் போது, நீங்கள் ஆரோக்கிமாக வாழலாம். அது தொடர்பாக நீங்கள் அன்றாட வாழ்வில் முகங்கொடுக்கும் சவால்களுள் ஒன்றான உடல் ரீதியாக நோயேற்படும் சந்தர்ப்பம் ஒன்றை ஆராய்வோம்.

- நாளாந்த சாதாரண வேலைகளைக் கூட செய்ய முடியாமலிருக்கும்.
- நண்பர்களுடனும் குடும்ப உறுப்பினர்களுடனும் சிறப்பான முறையில் தொடர்புகளை மேற் கொள்ள முடியாது போகும்.
- விளையாட்டில் கூட ஈடுபட முடியாமலிருக்கும்.
- நீங்கள் உடல், உள, சமூகரீதியாக சிறப்பான நிலையில் இல்லை. எனவே வழமை போல் செயலாற்ற முடியாது.
- உங்கள் ஆளுமையிலும் வீழ்ச்சி ஏற்படும்.
- நன்றாகச் செயற்படுவதற்கு முடியாத நிலமைகள் உருவாவதால் மகிழ்ச்சியும் உளத் திருப்தியும் குறைந்து செல்லும்.

உடல், உள, சமூக நிலைமைகள் சிறப்பாக அமையாத போது சமூக செயற்பாடுகளைச் சிறப்பாகச் செய்ய முடியாதிருப்பதை மேற்படி உதாரணம் மூலம் விளங்கியிருப்பீர்கள்.

சிறந்த தகைமையுடைய ஒருவரிடம் காணக்கூடிய பண்புகள்

- ஆரோக்கியமான உடலைப் பெற்றுக்கொள்ள முடிதல்.
- உடற்பருமனைக் (Over weight) குறைக்க முடிதல்.
- நீரிழிவு, இதய நோய்கள், இரத்த அழுத்தம் போன்ற தொற்றா நோய்கள் ஏற்படும் நிலை குறைதல்.
- செயற்படுதிறனும் வினைத்திறனும் அதிகம் காணப்படல்.
- விளையாட்டு நிகழ்வுகளில் வெற்றி பெறக் கூடியதாயிருத்தல்.
- தமது ஆற்றல்களை இனங்கண்டு செயலாற்றுவதால் மன அழுத்தங் களின்றி மகிழ்வுடன் கருமமாற்ற முடிதல்.
- சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வதற்கான சக்தி விருத்தியடைதல்.
- சிறந்த தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்வதாலும் அவற்றைப் பேணுவதாலும் குடும்பத்திற்கும் தொழிலுக்கும் உயரிய சேவையொன்றைப் பெற்றுக்கொடுக்க முடிதல்.
- ஏனைய நண்பர்களிடையே சிறந்தவராக மிளிர முடிதல்.
- தலைமைப் பொறுப்பிற்கான தகுதியைப் பெறல்.

சந்தம் (Rhythm)

யாதேனுமொரு செயலை சமநேர இடைவெளிகளில் தாளத்திற்கு, ஏற்றவாறு முறையாகச் செய்தலை சந்தம் எனலாம்.

நீங்கள் அன்றாடம் செய்யும் செயல்களைத் தாளத்திற்கு ஏற்றவாறு செய்வதன் மூலம் புத்துணர்வையும், குறைந்தளவான களைப்பையும் உணர்வீர்கள்.வெளிச் சூழலில் வீசும் காற்றின் ஓசை, மரக் கிளைகள் அசையும் சத்தம், குருவிகளின் ஒலிகள், வேறு விலங்குகளின் ஒலிகள்

பற்றி அவதானியுங்கள். அவ்வாறே சீரான ஓசையுடன் இயங்கும் பொருள்கள் பற்றியும் கவனஞ் செலுத்துங்கள். நமது இதயதுடிப்பு, சுவாசம் என்பனவும் சீரான ஓசையுடன் இயங்குவதை அவதானிக்கலாம்.

சந்தத்திற்கேற்ப செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதனால் உங்கள் உடற்றகைமைகளை வளர்த்துக் கொள்ளலாம்.

உரு 9.2

செயற்படுத்தக்கூடிய சந்தத்துக்கேற்ற செயற்பாடுகள்

1. உடற்பயிற்சிகள்.
2. கயிறடித்தல் பயிற்சிகள்
3. பலேநடனப் பயிற்சிகள்.
4. இசை லயத்திற்கேற்ப உடற்பயிற்சிகள்
5. சுவாசப் பயிற்சிகள்
6. சந்தத்திற்கு ஏற்ப பாய்தல் பயிற்சிகள்.
7. சந்தத்திற்கு ஏற்ப திரும்புதல் பயிற்சிகள்.

சந்தத்திற்கேற்ப செயற்படுவதன் மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகள்

1. உடற்களைப்பு குறைவடையும்.
2. மகிழ்ச்சியுடன் வேலைகளைச் செய்வதற்கு இயலுமாகவிருக்கும்.
3. நீண்ட நேரம் செயற்படுவதற்குரிய தகைமை உருவாகும்.
4. மனங்கவர் முறையில் அசைவுகளைக் காண்பிக்க முடியும்.
5. நரம்பு, தசைகளின் செயற்படுதிறனைக் கூட்டிக்கொள்ள முடியும்.

உடற்றகைமைப் பண்புகள்
(Characteristics of physical fitness)

எமது அன்றாட கருமங்களுக்கு உதவுவதும் செயற்பாடுகளினூடாக விருத்தி செய்து கொள்ளக்கூடியதுமான சில பண்புகள் எமது உடலினுள் காணப்படுகின்றன. அவற்றையே உடற்றகைமைப் பண்புகள் என்போம். அவையாவன.

- பலம் / சக்தி (Strength)
- வேகம் (Speed)
- தாங்குதிறன் (Endurance)
- நெகிழும் தன்மை / வளைதகவு (Flexibility)
- ஒத்திசைவு (Coordination)

1. பலம் / சக்தி (Strength)

தடையொன்றுக்கு எதிராக யாதேனும் ஒரு காரியத்தைச் செய்யும் திறன் பலம் அல்லது சக்தி எனப்படும். உதாரணம்: பாரம் ஒன்றைத் தூக்குதல்

2. வேகம் (Speed)

யாதேனும் ஒரு கருமத்தைக் குறைந்த நேரத்தில் செய்வதற்குள்ள திறன் வேகம் ஆகும்.
உதாரணம்: 100 மீற்றர் தூரத்தை குறைந்த நேரத்தினுள் ஓடி முடித்தல்.

3. தாங்குதிறன் (Endurance)

யாதேனும் காரியத்தை குறைந்த களைப்புடன் கூடிய நேரத்திற்கு இலகுவாகச் செய்யும் திறன் தாங்குதிறன் ஆகும்.

உதாரணம்: நீண்ட நேரம் சைக்கிள் ஓடுதல்.

4. நெகிழும் தன்மை / வளைதகவு (Flexibility)

செயற்பாடுகளின் போது மூட்டுகளை கூடியளவு வீச்சினுள் வைத்து அசைப்பதற்கான திறன்.

உதாரணம்: ஜிம்னாஸ்டிக் செய்தல்

5. ஒத்திசைவு (Coordinatin)

நரம்பு, தசைகளுக்கிடையில் சிறந்த தொடர்பு களுடன் அசைவைக் காட்டும் திறன்.

உதாரணம் : பந்தை மேலெறிந்து பிடித்தல்.

இத்தகைமைப் பண்புகளை பயிற்சிகளின் மூலம் விருத்தி செய்து கொள்ளக் கூடியதாக அமைவதுடன், அவற்றினைப் பல்வேறு முறைகளில் பரீட்சித்துக் கொள்ளவும் முடியும். தகைமைப் பண்புகளை உரிய அளவில் பேணிக்கொள்தற்கு இப்பரீட்சித்தல் முறைகள் முக்கியமானவை.

செய்து பார்ப்போம்

கீழே தரப்பட்டுள்ள தகைமைப் பரீட்சித்தல்களை உங்கள் ஆசிரியரின் அறிவுறுத்தல்களுடன் முன்னெடுங்கள்.

- ஏறிதலின் திறன்களை அளத்தல்.
- முன்னோக்கி வளையும் ஆற்றலைப் பரீட்சித்தல்.
- 50 மீ ஓட்டப் போட்டியில் ஓட்ட வேகத்தினைப் பரீட்சித்தல்.
- நின்றப்படி நீளம் பாய்தலில் பரீட்சித்தல்.
- 600 m, 800 m ஓட்டப் போட்டிகளில் பரீட்சித்தல்.
- ஒத்திசைவுச் செயற்பாடுகளைப் பரீட்சித்தல்.

உடற்றகைமையை விருத்தி செய்தல்

பல்வேறு செயற்பாடுகள், பயிற்சிகள் மற்றும் விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் உங்கள் உடற்றகமைப் பண்புகளை விருத்தி செய்து கொள்ள முடியும். செயற்பாடுகளிலோ விளையாட்டுகளிலோ ஈடுபடுகையில், தினமும் ஒரு மணித்தியாலத்திற்கு மேலான நேரம் அவற்றிற்காகச் செலவிடுதல் மிகவும் பொருத்தமானது. அவ்வாறே நீங்கள் நோயுற்றிருந்தால் அல்லது உடல் தொடர்பிலான குறைபாடுகளைக்

கொண்டிருந்தால் வைத்தியர் ஒருவரின் ஆலோசனையின் அடிப்படையில் செயற்படல் வேண்டும். உடற்றகைமைகளை மேலும் மேம்பாடடையச் செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

1. வேகமாக நடத்தல்.
2. மெதுவாக ஓடுதல்.
3. துவிச்சக்கர வண்டி ஓட்டுதல்.
4. பல்வேறு வகையிலான பாய்தல் செயற்பாடுகள்
5. நீச்சலில் ஈடுபடல்.
6. கடற்கரையில் ஓடுதல்.
7. பூனையும், எலியும் போன்ற சிறு விளையாட்டுகளில் ஈடுபடல்.
8. கயிறடித்தல்.
9. யாதேனும் விளையாட்டொன்றில் ஈடுபடல் (வொலிபோல், வலைப்பந்து, காற்பந்து, கூடைப்பந்து, பட்மின்ரன் விளையாட்டுகள் போன்ற அல்லது இதனையொத்த விளையாட்டுக்கள்)

மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணுவோம்

எமது வாழ்வின் பல சந்தர்ப்பங்களில் துக்கம், சந்தோஷம், கோபம் போன்ற உணர்வுகள் ஏற்படுகின்றன அல்லவா? இவ்வாறான உணர்வுகள் மிகவும் வேகமாகவும் விரைவாகவும் ஏற்படும்போது அவை மனவெழுச்சிகள் எனப்படுகின்றன. இவ்வாறு ஏற்படும் மனவெழுச்சிகளினால் உள்ளார்ந்த மற்றும் வெளி நடத்தைகளில் மாற்றங்கள் ஏற்படும். இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் எமது நடத்தைகளைச் சமநிலையாக வைத்துக் கொள்ள முடிதல் உள நலனுக்குரிய ஒரு அடையாளமாகும்.

எமக்கேற்படும் மனவெழுச்சிகளுள் சில இனிமையானவை. அவற்றினால் சிறந்த விளைவுகள் ஏற்படும். மகிழ்ச்சி, பதகளிப்பு, இரசனை, நன்றியுணர்வு, அனுதாபம், தியாக உணர்வு போன்றன அவ்வாறான சில

இனிய மனவெழுச்சிகளாகும். கோபம், பயம், துக்கம், பொறாமை, அருவருப்பு போன்றன வெறுக்கத்தக்க மனவெழுச்சிகளாகும்.

பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் எமக்கும் ஏனையோருக்குமிடையில் ஏற்படக்கூடிய இனிய அல்லது வெறுக்கத்தக்க மனவெழுச்சிகளை இனங்கண்டு கொள்ள முடியுமாதல், உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதன் முக்கியத்துவத்தை புரிந்து கொள்ளுதல் மற்றும் மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணும் முறைகளை இனங்கண்டு கொள்ளுதல் போன்றன சிறந்த உளச் சுகாதாரத்தைப் பேண உதவும்.

- உங்கள் அம்மாவுடன் சந்தைக்குப் போகும் சந்தர்ப்பத்தில் அங்கு இருந்த விளையாட்டுப் பொருள் ஒன்றை வாங்கித் தரும்படி கேட்க, அம்மாவினால் அது நிராகரிக்கப்படல்.
- உங்களுடைய பிறந்தநாளன்று பாட்டி மூலம் புத்தாடை ஒன்று பரிசளிக்கப்படல்.
- உங்கள் வகுப்பில் ஒரு மாணவன் மாகாண மட்ட மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுப் போட்டியொன்றில் முதல் இடத்தை பெற்றுக் கொண்டதாக அதிபரால் அறிவிக்கப்படல்.

இந்த ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பங்களின் போதும் உங்களுக்கும் சம்பவத்துடன் சம்பந்தப்பட்ட நபருக்கும் ஏற்படக்கூடிய மனவெழுச்சிகளை கீழ்வரும் அட்டவணையில் காட்டுங்கள்.

அட்டவணை 9.1

சந்தர்ப்பம்	**என்னுள் ஏற்படும் உணர்வு**	**மற்றவருக்கு ஏற்படும் உணர்வு**
தாய் விளையாட்டுப் பொருள் வாங்கித் தர மறுத்தல்	கோபம்	....
எனக்கு புத்தாடை பரிசாகக் கிடைத்தல்	....	சந்தோசம் அன்பு

சந்தர்ப்பம்	என்னுள் ஏற்படும் உணர்வு	மற்றவருக்கு ஏற்படும் உணர்வு
வகுப்பு மாணவன் விளையாட்டுப் போட்டியில் முதலிடம் பெற்றமை தொடர்பான அறிவிப்பு	சந்தோசம்	....

நீங்கள் எதிர்கொண்ட இவ்வாறான பல சந்தர்ப்பங்கள் இன்னும் இருக்கலாம். அவற்றின்போது உங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் ஏற்படக்கூடிய மனவெழுச்சிகள் யாவை என்று குறித்துக் கொள்ளுங்கள். இவ் உணர்வுகளை இனங்கண்டு கொள்வது மற்றவர்களுடன் நல்ல தொடர்பைப் பேண உதவும். சிநேகபூர்வமான இனிய மனவெழுச்சி களையும் வெறுக்கத்தக்க சிநேகபூர்வமற்ற மனவெழுச்சிகளையும் பற்றி வகுப்பில் உள்ள ஏனைய மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடுங்கள்.

செய்து பார்ப்போம்

முகங்களில் வெளிப்படும் உணர்வுகளைக் காட்டும் படங்களை பத்திரிகைகள், சஞ்சிகைகள் மற்றும் புத்தகங்களிலிருந்து சேகரித்துச் சிறு கையேடொன்றைத் தயாரியுங்கள். ஒவ்வொரு மனவெழுச்சியும் ஏற்படக்கூடிய சந்தர்ப்பத்தையும் குறிப்பிட்டுக் காட்டுங்கள்.

மனவெழுச்சிச் சமநிலையில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள்

1. சந்தர்ப்பம்.
2. அச் சந்தர்ப்பத்தினை நாம் விளங்கிக் கொண்ட விதம்.
3. தனது ஆளுமை.
4. அடுத்தவரது நடத்தை.

சந்தர்ப்பத்திற்கேற்றவாறு எமக்கேற்படும் மனவெழுச்சிகள் மாற்ற மடையும். வெற்றி பெறுதல், மற்றவர்கள் பாராட்டும் சந்தர்ப்பங்களின் போது மகிழ்ச்சி ஏற்படும். நாம் விரும்பும் ஏதேனும் ஒன்று கிடைக்காமையால் கவலை ஏற்படும்.

தாயார் ஒரு விளையாட்டுப் பொருளை வாங்கித் தராததற்குக் காரணம், அப்பணத்தால் செய்யக்கூடிய அத்தியவசியத் தேவைகள் இருப்பதால், அப்பணத்தை வீணாக செலவு செய்ய அவர் விரும்பவில்லை என்பதைப் புரிந்து கொள்வதன் மூலம், அச்சந்தர்ப்பத்தில் எமக்கு ஏற்படும் வெறுக்கத்தக்க மனவெழுச்சியைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள முடியும். அத்துடன் அச்சவாலை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளவும் முடியும்.

சிலர் விரைவாக கோபப்படுவதையும், சிலர் பொறுமையாக செயல்படுவதையும் நாம் அவதானித்திருக்கின்றோம். கருணை, பொறுப்புக்களை ஏற்க முன்வரல் போன்றன சிறந்த ஆளுமைப் பண்புகளாகும். எவ்வாறான மனவெழுச்சி ஏற்பட்டாலும் அதனைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான ஆற்றல் தனிநபரின் ஆளுமையில் தங்கியுள்ளது. அவ்வாறே மற்றவர்களின் மனவெழுச்சிகளும் நடத்தைகளும் எமது மனவெழுச்சியில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடியன.

உதாரணம்: விளையாட்டுப் போட்டியின் போது பார்வையாளர்கள் இசை கருவி இசைப்பது, நடனம் ஆடுவது மற்றும் கைதட்டி மகிழ்வது போன்ற செயற்பாடுகள் எமக்கு சந்தோஷத்தை தருவனவாக அமைகின்றன.

மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணுவதன் மூலம் சிறந்த ஆரோக்கியத்தைப் பெறலாம். அதனூடாக எமக்கு அதிக பயன்களைப் பெற்றுக் கொள்ள முடிவதுடன் சமூகத்தில் நற்பிரசையாக வாழவும் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும்.

மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணுவதன் முக்கியத்துவம்

- உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல்.
- தனிநபர் நன்னடத்தைகளைப் பேணலாம்.
- மகிழ்ச்சி உருவாகும்.
- சமூக அங்கீகாரம் கிடைக்கப் பெறல்.
- பிரச்சினைகளைக் குறைக்கக் கூடியதாயிருக்கும்.

உரு 9.5

- நேர் மனப்பான்மையுடன் செயற்பட முடிதல்.
- அமைதியானதும் ஆக்ரோசமற்ற நிலையும்.
- முரண்பாடுகள் குறைவடைதல்.

மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணுதல்

உங்களுக்கு உண்டாகும் கோபம், துக்கம் போன்ற மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள். அதற்காக உங்களுக்குள் ஏற்படுகின்ற மனவெழுச்சிகளை ஒவ்வொருவரும் இனங்கண்டு கொள்வது அவசியமாகும்.

கோபம், துக்கம், பயம் போன்ற பொருத்தமற்ற மனவெழுச்சிகள் எழுந்தவுடன் துலங்கலைக் காட்டுவதற்குப் பதிலாக குடும்ப அங்கத்தவரிடம் அல்லது நண்பரிடம் அந்நிலைக்குக் காரணமான விடயங்கள் தொடர்பாகக் கலந்துரையாடுதல் மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாட்டுக்கு உதவும். சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகளைப் பேணுவதன் மூலமும் பொருத்தமற்ற மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்திக்கொள்ள உதவும். அவ்வாறே உளநெருக்கீட்டைக் குறைத்துக் கொள்வதும் மனவெழுச்சிச் சமநிலைக்குச் சிறந்ததாகும்.

மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணிக்கொள்ளும் முறைகள்

- உணர்வுகளை இனங்கண்டு கொள்ளல்.
- அச்சந்தர்ப்பத்தில் காட்ட வேண்டிய துலங்கல் சம்பந்தமாகக் ஏனையவர்களுடன் கலந்துரையாடுதல்.
- சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பைப் பேணுதல்.
- உளநெருக்கீட்டைக் குறைத்துக் கொள்ளல்.
- மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துதல்.
- சிறந்த சிந்தனைகளை மேற்கொள்ளுதல்.
- விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுதல்.

உரு 9.6

வெறுக்கத்தக்க மனவெழுச்சியொன்று ஏற்பட்ட சந்தர்ப்பமொன்றின் போது செய்யக்கூடியவற்றை முதலாம் அத்தியாயத்தில் ஒன்றில் நீங்கள் கற்றது ஞாபகத்தில் உள்ளதா?

செய்து பார்ப்போம்

வெறுக்கத்தக்க மன எழுச்சியொன்று ஏற்படும் போது, உடனடியாக அதனை முகாமை செய்வதற்கு எம்மால் மேற்கொள்ளக் கூடிய சி றிய செயற்பாடுகள் சில உண்டு. முதலாம் அத்தியாயத்தில் அதற்குரிய பகுதியை மீள வாசித்து அவ்வாறான செயற்பாடுகளைத் தேடியறிந்து கொள்ளுங்கள்.

மற்றவர்களுடைய பார்வையில் உலகத்தைக் காண்போம்

இந்த முகில் விளையாட்டைப் பாடசாலை நண்பர்களுடன் அல்லது குடும்ப அங்கத்தவர்களுடன் இருவராக அல்லது மூவராகச் சேர்ந்து விளையாட முடியும்.

- நன்றாக முகில் தெரியும் வகையிலான காலை அல்லது மாலை வேளையில் வெளியான இடத்திற்கு வாருங்கள்.
- முகில் ஒன்றை அல்லது முகில் கூட்டம் ஒன்றினை இலக்காகத் தெரிந்தெடுங்கள்.
- அந்த முகிலுக்குப் பொருந்தக் கூடிய உருவத்தினைக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள்.
- நீங்கள் கற்பனை செய்த உருவத்தினை அடுத்தவருக்குக் கைவிரலால் மட்டும் காற்றில் கீறி விளக்குங்கள்.
- நீங்கள் காணும் முகிலின் உருவம் மாறுவதற்கு முன்னதாக விரைவாக விளக்கமளிக்க வேண்டும்.
- இவ்வாறு ஒவ்வொரு வரும் வெவ்வேறு முகில்களில் காணும் உருவங்களை வரைந்து உங்களுக்குள் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

இவ் விளையாட்டின் மூலம் பெற்ற நன்மைகளை நினைத்துப் பாருங்கள்

- ஒரே உருவம் வெவ்வேறாகக் காண்பதனை இனங்காண்பீர்கள்.
- தான் காண்பதனை அடுத்தவருக்கு விபரிக்கும் ஆற்றல் ஏற்படுதல்.
- அடுத்தவரின் கருத்துகளை செவிமடுக்கும் ஆற்றல் ஏற்படுதல்.
- அடுத்தவர்களின் கருத்துகளுக்கு மதிப்பளிக்கும் ஆற்றல் விருத்தி யடைதல்.

உரு 9.7

இப்போது நாம் விளங்கிக் கொள்வோம்

தகைமைகள், நாளாந்த செயற்பாடுகளை வெற்றிகரமானதாக்கிக் கொள்வதற்குரிய ஆற்றல்களாகும். உடல், உள சமூத் தகைமைகளைப் பாதுகாப்பதன் மூலம் நாம் ஆரோக்கியமான வாழ்வைப் பெறலாம். உடற்றகைமையை விருத்தி செய்வதில் சமநிலைப் பண்புகள் முக்கியம் பெறுவதுடன், அவற்றை அளவிட்டுக் கொள்வதற்கு தகைமைப் பரீட்சை கள் உதவுகின்றன. பயிற்சிகளின் மூலம் தகைமைப் பண்புகளை விருத்தி செய்து கொள்ள முடியும். நாளாந்தச் செயற்பாடுகளை வினைத்திறனாகச் செய்வதற்கு சந்தத்தினூடான செயற்பாடுகள் பெறுமதியானவையாக அமையும்.

பல சந்தர்ப்பங்களில் எம்முள் நல்ல மற்றும் பொருத்தமற்ற மனவெழுச்சி கள் உண்டாகின்றன. முகங்கொடுக்கும் சந்தர்ப்பம், அச்சந்தர்ப்பம் தொடர்பாக நாம் எண்ணும் விதம், எமது ஆளுமை, ஏனையோருடனான நடத்தைகள் என்பன எமது மனவெழுச்சிகள் மீது செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. மனவெழுச்சிகளைச் சமநிலையாக பேணுதல், சிறந்த உளஆரோக்கியம் மற்றும் சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகள் என்பவற்றைப் பேண உதவும்.

மனவெழுச்சிகளைச் சமநிலையாகப் பேணுவதற்காக, உணர்வுகளை இனங்கண்டு கொள்ளுதல், ஏனையோருடன் கலந்துரையாடுதல், சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகளைப் பேணுதல், உளநெருக்கீடுகளை குறைத்துக் கொள்ளுதல் என்பன முக்கியமானவையாகும்.

முயன்று பார்ப்போம்

1. தகைமைகளைச் சிறப்பாகப் பேணுவதால் எமக்குக் கிடைக்கும் நன்மைகள் 3 தருக.

2. எமது நாளாந்தச் செயற்பாடுகளில் சந்தத்தைப் பயன்படுத்துவதால் கிடைக்கப்பெறும் நன்மைகள் 3 தருக.

3. உடற்றகைமைப் பண்புகள் 5 ஐக் குறிப்பிடுக.

4. உடற்றமைகையை விருத்திசெய்து கொள்வதற்காக முன்னெடுக்கக் கூடிய செயற்பாடுகள் 5 ஐக் குறிப்பிடுக.

5. மனவெழுச்சிச் சமநிலையில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் 4 தருக.

6. மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணும் முறைகள் 3 தருக.

10 அன்றாட வாழ்வில் ஏற்படும் சவால்களை வெற்றிகொள்வோம்

நாம் அன்றாட வாழ்வில் பலவிதமான சவால்களை எதிர்கொள்கிறோம். நோய்த் தாக்கங்களுக்கு உள்ளாதல், விபத்துகள், அனர்த்தங்கள், துஷ்பிரயோகங்கள் மற்றும் உளநெருக்கீடு போன்றன நாம் வாழ் நாளில் எதிர்கொள்ளும் சவால்களுள் சிலவாகும்.

இச் சவால்களைச் பொருத்தமான முறையில் எதிர்கொள்வதன் மூலம் எமக்கு மகிழ்ச்சி கரமான ஒரு வாழ்க்கை வாழ சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும்.

இவ் அலகைக் கற்பதால் நோய்கள் ஏற்படும் விதம், அதனால் ஏற்படும் தேவையற்ற செல வுகள், அதனைத் தவிர்த்தல் என்பன பற்றி அறிந்து கொள்ளலாம். மேலும் விபத்துகள், அனர்த்தங்கள், துஷ்பிரயோகங்கள், உள நெருக்கீடு போன்றவற்றைப் பொருத்த மான முறையில் எதிர்கொள்ளத் தேவையான அறிவையும் பெற்றுக் கொள்ளலாம். சூழலில் ஏற்படும் சவால்களை வெற்றிகரமான முறையில் எதிர்கொள்ளவும் கற்றுக் கொள்ள உங்களால் முடியும்.

நோய்கள்

எமக்கு ஏற்படும் நோய்களைத் தொற்றுநோய்கள், தொற்றாநோய்கள் என வகுக்கலாம்.

தொற்றுநோய்கள் (Communicable diseases)

றமீஸ் தடிமனால் பீடிக்கப்பட்டிருந்தான். ஆதலால் அவனுக்கு வகுப்பறைச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட அசௌகரியமாக இருந்தது. அடிக்கடி தும்முவதும் கண் கலங்குவதும் கண்ணீர் வடிப்பதுமாக இருந்தான். சில நாட்களுக்குப் பின் றமீஸின் நண்பன் கணேசுக்கும் தடிமன் ஏற்பட்டது.

றமீசுக்கு எவ்வாறு தடிமன் ஏற்பட்டது? சில தினங்களுக்குப் பின் கணேசுக்கு ஏன் தடிமன் ஏற்பட்டது? அது றமீஸின் மூலமாக இருக்கலாமா? ஒருவரில் இருந்து இன்னொருவருக்கு தொற்றக்கூடிய வேறு நோய்கள் எவை?

ஒருவரிலிருந்து இன்னொருவருக்குப் பரவும் தொற்று நோய்கள் கீழ்வரும் அட்டவணையில் காட்டப்பட்டுள்ளன.

அட்டவணை 10.1

நோய்	தொற்றும் விதம்	தொற்றுவதைத் தடுத்தல்
• தடிமன் • காசம்	நோயாளியின் தும்மல், இருமல், மூக்குச்சளியில் உள்ள கிருமிகள், நோயாளி தன் கையால் பிறரின் பொருள்களைத் தொடுவதன் மூலம் மற்றவரின் உடலினுள் கிருமி உட்செல்லும்.	• நோய் பீடிக்கப்பட்டிருக்கும் நேரங்களில் பொது இடங்களில் நடமாடுவதைக் குறைத்தல். • தும்மும் போது மூக்கையும் வாயையும் மறைத்தல். • கைகளைச் சவர்க்காரம் இட்டுக் கழுவுதல், • பகல் நேரங்களில் சன்னல் கதவுகளைத் திறந்து நன்றாக காற்று வெளிச்சம் வரசெய்வதன் மூலம் தடுக்கலாம்.
• வயிற்றோட்டம் • நெருப்புக் காய்ச்சல்	நீர், உணவு, ஈக்கள் மூலம்	• கொதித்தாறிய நீரைப் பருகுதல். • சுத்தமான ஆரோக்கிய உணவுகளை உட்கொள்ளல், • உணவை மூடி வைப்பதன் மூலம் ஈ மற்றும் நுண்ணங்களில் இருந்து பாதுகாத்தல் • மலம், சிறுநீர் கழித்தலுக்கு மலசல கூடத்தைப் பாவித்தல், • மலசலகூடப் பாவனையின் பின் கைகளைச் சவர்க்காரம் இட்டுக் கழுவுதல். • உணவு தயாரிப்பதற்கும் உணவுகளை உண்பதற்கும் முன்பு சவர்க்காரம் இட்டுக் கைகளை கழுவுதல்.

நோய்	தொற்றும் விதம்	தொற்றுவதைத் தடுத்தல்
டெங்கு, யானைக்கால் போன்ற நுளம்பினால் பரவும் நோய்கள்	• இந்நோயினை உண்டாக்கும் நுளம்புகள் உடலில் குத்துவதனால் வைரஸ் கிருமிகள் உடலில் உட்புகும்	• நுளம்புகள் உண்டாகும் இடங்களை அகற்றுதல். • சுற்றாடலை சுத்தமாக வைத்திருத்தல், • நுளம்பு குத்தும் நேரத்தில் வெளியில் நடமாடுவதைத் தவிர்த்தல். • நுளம்புகள் உள்ளே வராத படி கதவுகள், யன்னல்களை மூடி வைத்தல். • நுளம்புவலை, போன்ற பாதுகாப்பு முறைகளைக் கையாளல்

மேற்குறிப்பிட்ட நோய்கள் ஒருவர் மூலம் இன்னொருவருக்கு நேரடியாகவோ அல்லது நுளம்பு போன்ற நோய்க் காவிகள் மூலமாகவோ பரவலாம்.

தொற்றாநோய்கள் (Non Communicable Diseases)

நோய்கள் ஒருவரிலிருந்து இன்னொருவருக்கு தொற்றாத போது அது தொற்றாநோய்கள் எனப்படும். நீரிழிவு, இரத்தஅழுத்தம், இதயநோய், புற்றுநோய், உளநோய் போன்றன தொற்றாநோய்களில் சிலவாகும்.

தொற்றா நோய்களை ஏற்படுத்தும் காரணிகள்

- உப்பு, சீனி மற்றும் கொழுப்பு அதிகமாக உள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளல்.
- காய்கறி, பழம், நார்ப்பொருள் உள்ள உணவுகளைக் குறைவாக உட்கொள்ளல்.
- முறையான உடற்பயிற்சி இன்மை.
- உடற்பருமன் அதிகரித்தல்.
- உள நெருக்கீடு ஏற்படல்.
- புகை பிடித்தல், மதுபானம் அருந்துதல், போதைப்பொருள் பாவனை

- ஒரே இடத்தில் தொடர்ந்து அமர்ந்திருத்தல். (தொலைக்காட்சி பார்த்தல், கணினிப் பாவனை)
- சில பரம்பரை இயல்புகள்.

நோய்த் தடுப்பு முறைகள்

1. தனிநபர் சுகாதாரம் (Personal Hygiene)

தொற்றுநோய்களைத் தடுப்பதற்கு தனிநபர் சுகாதாரம் (சுயசுத்தம்), சுத்தமான சூழல் என்பன அவசியமாகும்.
தனிநபர் சுகாதாரம் என்பது, சுயசுத்தத்தை பேணல், நல்ல பழக்க வழக்கங்களை பேணல் என்பன ஆகும். அது நோய்களைத் தடுப்பதற்கும் எமது ஆரோக்கியத்தை பேணுவதற்கும் மட்டுமன்றி, எமக்கு அழகிய தோற்றத்தையும் கொடுக்கும். தனிநபர் சுகாதாரத்தைப் பேண கைக் கொள்ளும் சிறந்த பழக்கவழக்கங்கள் பின்வருமாறு:

உரு 10.1

- காலை உணவுக்குப் முன்னரும், இரவு உணவுக்குப் பின்பும் முறையாகப் பல் துலக்குதல்.
- தினமும் குளித்தல்.
- தூய ஆடைகளை அணிதல்
- தலைமுடியை வாரிச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்
- நகத்தை உரிய நேரத்தில் வெட்டி தூய்மைப் படுத்தல்
- உணவை உண்பதற்கு முன் சவர்க்காரம் இட்டு கைகளைக் கழுவுதல்.
- மலசலங்கழித்தபின் சவர்க்காரம் இட்டு உரிய முறையில் கைகளைக் கழுவுதல்.
- மற்றவர்களின் ஆடைகள், துவாய், சீப்பு ஆகியவற்றை உபயோகிப் பதைத் தவிர்த்தல்.

2. சுத்தமான சூழல் (Cleanliness of the Enviroment)

சுத்தமான சூழலின் மூலம் நோய்பரவுவது தடுக்கப்படுவதுடன், அழகான சூழலும் கிடைக்கின்றது. இலையான், நுளம்புகள், கரப்பான் பூச்சி, எலிகள் போன்ற விலங்குகள் மூலம் நோய்க் காரணிகள் பரவுவதைத் தடுக்கலாம். **சூழலைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதற்கு நாம் மேற்கொள்ள வேண்டிய படிமுறைகளைக் கீழே பார்ப்போம்.**

- வீட்டைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.
- குப்பைகளைப் பொருத்தமான முறையில் அகற்றுதல்.
- வடிகான்களைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.
- கிணறு, மலசலகூடம் என்பவற்றுக்கிடையே போதியளவு இடைவெளியைப் பேணல்.
- அசுத்தமான நீர் கிணற்று நீருடன் கலக்கா வண்ணம் பராமரித்தலும் பாதுகாத்தலும்.
- மலசலகூடத்தைச் சுத்தமாகப் பராமரித்தல்.
- நுளம்புகள் பரவும் இடங்களை அழிப்பதற்காகப் பின்வரும் முறைகளை கையாளல்.

உரு 10.2 நுளம்பு பெருகக் கூடிய இடங்கள்

- பிளாஸ்ரிக் கோப்பைகள், சிரட்டைகள் போன்றவற்றில் நீர் தேங்காதபடி அகற்றுதல் (ரம்புட்டான் தோல், முட்டைக்கோது முதலியவற்றை நொருக்கி அகற்றுதல்)
- கூரைப் பீலியை அகற்றுதல் அல்லது அதில் நீர் தேங்காதபடி பராமரித்தல்
- நுளம்பு பெருகக் கூடிய நீர் தேங்கும் இடங்களை அழித்தல்.

3. நிர்ப்பீடனம் (Immunization)

சமநிலையான உணவை உட்கொள்வதன் மூலமும், ஒழுங்கான உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்வதன் மூலமும் இயற்கையாகவே எமக்கு நோயைத் தடுக்கக்கூடிய நிர்ப்பீடனம் உருவாகும். அதனைத் தவிர தடுப்பூசி மூலமும் நோயைத் தடுக்கக் கூடிய நிர்ப்பீடனத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

உங்கள் அறிவுக்கு

தடுப்புசி மூலம் தவிர்க்கப்படக் கூடிய சில நோய்கள்

ஈர்ப்புவலி	Tetanus
காசநோய்	Tuberculosis
தொண்டைக்கரப்பான்	Diphtheria
குக்கல்	Whooping cough
சின்னமுத்து	Measles
கூகைக்கட்டு	Mumps
ரூபெல்லா	Rubella
ஹெப்படைடிஸ் A, B	Hepatitis A and B
ஜப்பானிய மூளைக்காய்ச்சல்	Japanese encephalitis
போலியோ	Polio
அம்மைநோய்	Chicken pox

4. சிறந்த வாழ்க்கைக் கோலங்கள்

சரியான வாழ்க்கைக் கோலத்தைத் தொடர்ந்து பேணுவதன் மூலம் தொற்றா நோய்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். மேற்குறிப்பிட்டவாறு இரத்தஅழுத்தம், புற்றுநோய், உளநெருக்கீடு, நீரிழிவு போன்ற நோய்கள் ஏற்படும் வாய்ப்பு எமது பழக்கவழக்கங்களிலும் பரம்பரை அலகுகளிலும் தங்கியுள்ளது. தொற்றாநோய்களைத் தடுக்கக்கூடிய சில செயற்பாடுகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

உரு 10.3

- சரியான உணவுப்பழக்கவழக்கங்களைக் கடைப்பிடித்தல்.
- சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கைக் கோலமும் உடற்பயிற்சியும்.
- உடற்றிணிவுச்சுட்டியை சரியாகப் பேணல்.
- நித்திரை மற்றும் ஓய்வை சரியாக மேற்கொள்ளல்.
- உளநெருக்கீட்டைக் கட்டுப்படுத்தல்.
- மது, போதைப்பொருட்கள் மற்றும் புகைபிடிக்கும் பழக்கங்களைத் தவிர்த்தல்.

நோய்களினால் ஏற்படும் அசௌகரியங்கள்

தடிமன் போன்ற நோய் உண்டாவதன் காரணமாக நம் அன்றாட வேலைகளைச் செய்வதற்கு உடலானது ஒத்துழைக்க மறுக்கின்றது. இதயநோய், புற்றுநோய் போன்றன அதிகநாட்கள் நீடிக்கும் நிலை உருவாவதால் படிப்பது மற்றும் வேலைக்குச் செல்வதில் சிரமங்கள் ஏற்படுகின்றன. அதனால் பொருளாதார நெருக்கடியும் ஏற்படலாம்.

பொதுவாக நோக்கின் நோய்களால் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக்கள் பின்வருமாறு

- உடல் மற்றும் உள அசௌகரியம்.
- அன்றாட செயல்கள் பாதிப்படைதல்.
- கற்றல் செயற்பாடுகளுக்கு இடையூறு ஏற்படல்.
- அடிக்கடி நோய்கள் உண்டாவதனால் உடல் பலவீனமடைதல்.

- அடிக்கடி வயிற்றோட்டம் போன்ற நோய்களால் குழந்தைகளில் மந்த போசணை ஏற்படுதலும் வளர்ச்சி பாதிப்படைதலும்.
- தொழிலில் தடங்கல் ஏற்படுவதன் காரணமாக வருமானம் குறைவடைதல்.
- சிகிச்சைக்காக அதிக செலவு ஏற்படுவதனால் பொருளாதாரப் பிரச்சினைகள் ஏற்படுதல்.
- அங்கவீனமாகும் நிலை ஏற்படல்.
- கடுமையான நோய் ஏற்படுமாயின், இறந்து போகும் நிலை உருவாதல்.

அன்றாட வாழ்க்கையில் எதிர்நோக்கும் ஏனைய சவால்கள்

1. விபத்துகள்.	(Accidents)
2. அனர்த்தங்கள்.	(Disasters)
3. பாலியல் துஷ்பிரயோகங்கள்.	(Abuseand sexual assault)
4. எதிர்பார்ப்புகள்.	(Expectations)

1. விபத்துக்கள்

அன்றாட வாழ்வில் நாம் பல வகையான விபத்துகளை சந்திக்க நேரிடலாம். வீடு, வேலைத்தளம், பாடசாலை, வீதி போன்றன விபத்துக்கள் ஏற்படும் சில இடங்களாகும்.

வீடுகளில் நடைபெறும் விபத்துகள்

- கூரான ஆயுதம் மூலம் காயமடைதல்.
- பாதுகாப்பற்ற, உயரமான இடத்தில் இருந்து கீழே விழுதல்.
- நாய்கள், பூனைகள், எலிகள் கடிப்பதும் பாம்பு தீண்டுவதும்.
- பாதுகாப்பற்ற மருந்துக் களஞ்சியங்களில், கிருமிநாசினிகளை முறையற்ற விதத்தில் கையாள்வதால் விஷம் உடலில் பரவுதல்.
- மின் அதிர்ச்சி, மின்கம்பிகள் மூலம் மின்சாரத் தாக்கத்திற்கு உள்ளாதல்.
- பாதுகாப்பற்ற கிணற்றில் குழந்தைகள் விழுதல்.

- விறகு அடுப்பு, வாயு அடுப்பு (Gas Cylinder), சுடுநீர் மற்றும் உணவு சமைக்கும் போது தீக்காயம் ஏற்படல்.
- பாதுகாப்பற்ற மண்ணெண்ணெய் விளக்குகளால் காயம் ஏற்படுதல்.
- இடி மின்னலால் பாதிப்படைதல்.
- உணவு நஞ்சாதல்.

உரு 10.4

வீடுகளிலும் பாடசாலைகளிலும் குழந்தைகள் விபத்திற்குள்ளாகலாம். மருந்துப் பொருட்கள், கூரான ஆயுதங்கள் ஆகியவற்றை குழந்தைகளின் கைக்கு எட்டாதபடி பாதுகாப்பாக உயரத்தில் வைத்திருத்தல், நஞ்சுப் பொருட்களை பூட்டப்பட்ட பாதுகாப்பான இடங்களில் வைத்தல், பெரியவர்கள் எப்போதும் தமது கண்காணிப்பின் கீழ் குழந்தைகளைப் பாதுகாத்தல் போன்றன மூலம் குழந்தைகளுக்கேற்படும் விபத்துகளைக் குறைக்கலாம்.

செய்து பார்ப்போம்

1. வீடுகளில் ஏற்படும் விபத்துகளையும் அவற்றைத் தடுப்பதற்கான வழிமுறைகளையும் பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள்

2. பாடசாலையில் நடைபெறக்கூடிய விபத்துகள் யாவை? அவற்றைத் தடுப்பதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் யாவை?

வீதி விபத்துகளைத் தடுப்பதற்காகச் செய்யக்கூடியவை

1. சாரதிகளும் பயணிகளும் வீதி ஒழுங்குகளைக் கடைப்பிடித்தல்.
2. களைப்பாக இருக்கும் வேளைகளிலும் தூக்கம் வரும் போதும் வாகனத்தைச் செலுத்துவதைத் தவிர்த்தல்.
3. பழுதுபட்ட பழைய வாகனம், ஒழுங்கற்ற வாகனம், தடுப்பு (பிறேக்) இல்லாத வாகனம், ரயர் தேய்ந்த வாகனம் போன்றவற்றைச் சரியாகத் திருத்தம் செய்து பயன்படுத்தல்.
4. போதையுடன் வாகனம் ஓட்டுதல், போதையுடன் பாதையில் நடத்தல் என்பவற்றைத் தவிர்த்தல்.

5. பாதாசாரிகள் வலது பக்கமாக நடத்தல்.
6. பயணிகள் இரவு நேரங்களில் பயணிக்கும் போது மென்மையான நிறங்களிலான ஆடைகளை அணிதல்.
7. பாதாசாரிகள் எப்போதும் பாதசாரிகள் கடவையூடாக (மஞ்சள் கோட்டில்) பாதையைக் கடத்தல், சிவப்புச் சமிக்ஞை உள்ள போது பாதையைக் கடப்பதைத் தவிர்த்தல்.
8. பாதசாரிகள் பாதையில் கூட்டமாக நடப்பதைத் தவிர்த்தல்.

உரு 10.5

2. அனர்த்தங்கள் (Disasters)

வெள்ளப்பெருக்கு, புயல்காற்று, வறட்சிகாலம் போன்ற இயற்கை அனர்த்தங்களுக்கு நம்நாட்டு மக்கள் முகம் கொடுக்க வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்படுவது உண்டு. இவை தவிர எரிமலை, பூமிஅதிர்வு, மண்சரிவு, கடும்பனி, சுனாமி போன்றவற்றையும் அனர்த்தங்களில் உள்ளடக்கலாம்.

அனர்த்த நேரங்களில் தடுமாற்றத்திற்குள்ளாகாமல் நிதானமாகச் செயற் படுவதனால் பல உயிர்களைக் காப்பாற்றலாம்.
அதற்காக கீழ்வரும் முறைகளில் செயற்படுதல் பயனுள்ளதாகும்.

- அனர்த்தத்துக்கு முகங்கொடுப்பதற்கான முன்னேற்பாடுகள் காணப்படல்.
- அனர்த்தம் தொடர்பாக தகவலளிக்க வேண்டிய இடங்களினதும் உத்தியோகத்தர்களினதும் தொலைபேசி எண்களைக் கைவசம் வைத் திருத்தல்.
- அனர்த்தம் ஏற்பட்ட இடத்திலிருந்து வெளியேறிப் பாதுகாப்பான இடங்களுக்குச் செல்லல்
- காயமடைந்தோர் இருப்பின், மற்றவர்களின் உதவியுடன் முதலுதவி அளித்து மருத்துவமனைக்கு எடுத்து செல்லல்.
- சுத்தமான உணவு, குடி நீர் பெற்றுக்கொள்வதில் விழிப்பாயிருத்தல்.

3. பாலியல் துஷ்பிரயோகங்கள் (Abuse and sexualassault)

சமூகச் சட்டங்கள், நீதிகளை ஒழுங்கான முறையில் கடைப்பிடிக்க முடியாத சந்தர்ப்பங்களில் சில நபர்கள் விசேடமாக, குழந்தைகள், பெண்கள் துஷ்பிரயோகத்தை எதிர்நோக்க நேரிடலாம். இந்நிலையில், இவர்களின் பாதுகாப்பிற்காக கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சில விடயங்கள் பின்வருமாறு.

- வீட்டிலோ வேறிடங்களிலோ தனித்திருப்பதைத் தவிர்த்தல்.
- அறிமுகமில்லாத நபர்களுடன் கதைப்பதைத் தவிர்த்தல்.
- தெரியாத நபர் ஒருவர் பாடசாலை போன்ற பாதுகாப்பான இடங்களிருந்து வேறு இடத்திற்கு உங்களை அழைத்துச் செல்ல முற்பட்டால், அதனை மறுத்து அது தொடர்பாக பெரியவர்களுக்கு அறிவித்தல்.
- யாராவது முத்தமிடுவது, உங்கள் உடலை ஸ்பரிசிப்பது போன்ற செயல்களில் ஈடுபட எத்தனித்தால் அவ்விடத்தை விட்டு விலகி ஆசிரியர்களிடம், பெரியவர்களிடம் அல்லது பெற்றோரிடம் முறையிடுதல்.

உரு 10.6

4. எதிர்பார்ப்புகள் (Expectations)

பரீட்சை, விளையாட்டுப்போட்டி, பேச்சுப் போட்டி, தலைமைத்துவம் போன்றவற்றில் எதிர்பார்ப்புக் காரணமாக சில வேளைகளில் உங்களுக்கு உளநெருக்கீடுகள் உண்டாகலாம். அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் அவற்றுக்குச் சிறந்த முறையில் முகங்கொடுத்து உளநெருக்கீட்டினைத் தவிர்த்துக் கொள்ளவதற்கான திறமையை நாம் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளல்

அன்றாட வாழ்வில் எமக்கு ஏற்படும் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வதற்கு அவசியமான தேர்ச்சிகள் வாழ்க்கைத் திறன்கள் எனப்படும். இவ்வாறான திறன்களை உள, சமூக நன்னிலையைப் பற்றி முதலாம் அத்தியாயத்தில் விபரமாகக் கற்றோம். வாழ்க்கைத் திறன்களை விருத்தி செய்வதன் ஊடாகவும் அது பற்றி அறிந்திருப்பதனூடாகவும் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளலாம்.

விழிப்புணர்வு (Awareness)

எந்தவொரு சவால்களையும் எவ்வாறு வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வது என்பது பற்றி அறிந்திருத்தல் வேண்டும். நிலைமையைச் சரியாக தெரிந்து கொள்ள முடியாமல் போனால் தேவையற்ற உளநெருக்கீடுகளுக்கு உள்ளாக நேரிடும். உதாரணமாக பரீட்சைகளில் தோற்றுவதற்கு முன் பரீட்சையை எவ்வாறு எதிர்கொள்வது, அவ் வினாத்தாள்களில் உள்ள கேள்விகளின் எண்ணிக்கை, வினாக்களுக்கு விடை அளிக்கும் முறைகள் போன்றன அறியாதிருப்பின் உளநெருக்கீட்டிற்கு ஆளாக வேண்டி ஏற்படும்.

தேர்ச்சிகளை விருத்திசெய்தல் (Developing Competencies)

தேர்ச்சிகளை விருத்தி செய்தல் என்பது சவால்களுக்கு முகங்கொடுக்க அவசியமான வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளை வளர்த்துக்கொள்வதாகும். அவ்வாறான வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளை மீண்டும் ஞாபகப்படுத்திப் பாருங்கள்.

1. சுய புரிந்துணர்வும் சுயகௌரவமும் (Self Understanding and self esteem)
2. சரியான தீர்மானம் எடுத்தல் (Decision Making)
3. பிரச்சினைகளை தீர்த்தல் (Problem Solving)
4. உளநெருக்கீட்டுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுத்தல் (Coping with Stress)
5. சிறந்த சிந்தனையாற்றல் (Critical Thinking)

உரு 10.7

6. ஆக்க சிந்தனை / படைப் பாற்றல் (Creative Thinking)
7. மனவெழுச்சிச் சமநிலை (Emotional Balance)
8. சிறந்த ஆளிடைத்தொடர்புகள் (Good Interpersonal Relationships)
9. பயனுள்ள தொடர்பாடல் (Productive Communication)
10. பரிவுணர்வு (Empathy)

செய்து பார்ப்போம்

மேற்படித் தேர்ச்சிகளைப் பயன்படுத்தித் தீர்வுகளை தேடும்படியான கதை யொன்றினை உருவாக்குங்கள். அதில் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திற்கும் ஏற்ற பொருத்தமான தேர்ச்சிகளை எழுதுக. முதலாம் அத்தியாயத்தில் காணப்படும் கதையை மீளவும் வாசியுங்கள்.

இப்போது நாம் விளங்கிக் கொள்வோம்....

தொற்று நோய்கள் ஒருவரிலிருந்து இன்னொருவருக்கு நேரடியாகவோ, நோய்க்காவிகளினூடாகவோ பரவக்கூடியவை. தனியாள் சுகாதாரம் பேணல், சூழலை சுத்தமாக வைத்திருத்தல், நோய்களுக்கெதிரான சிகிச்சையை உடனடியாக பெற்றுக்கொள்ளல், நோயெதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்தல் போன்ற வழிகளின் மூலம் நோய்கள் பரவுவதைத் தடுக்க முடியும். தொற்றாநோய்களைச் சுகாதார பழக்கங்களைப் பேணுவதன் மூலம் தவிர்க்கலாம். விபத்துகள், அனர்த்தங்கள், துஷ்பிரயோகங்கள் போன்றன எங்கள் வாழ்வில் ஏற்படும் சவால்களாகும். இவற்றினை நாம் வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வதற்கு விசேட திறன்களை அபிவிருத்தி செய்து கொள்வது அவசியமாகும்.

முயன்று பார்ப்போம்

1. நோய்களின் பிரதான இரண்டு வகைகளும் எவை ?
2. தொற்றுநோய்கள் மூன்றின் பெயர்களைக் குறிப்பிடுக.
3. வயிற்றோட்டம் பரவுவதைத் தடுப்பதற்கு மேற்கொள்ளக் கூடிய நடவடிக்கைகள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக.
4. நோய்த்தடுப்பிற்கும், முற்காப்பிற்குமான நான்கு முறைகளை முன் வைக்குக.

5. நாளாந்த வாழ்வில் நாம் முகங்கொடுக்க வேண்டியுள்ள சவால்கள் யாவை ?

6. வீதி விபத்துகளைத் தவிர்ப்பதற்கு மேற்கொள்ளக்கூடிய நடவடிக்கைகள் ஐந்து தருக.

7. பாலியல் துஷ்பிரயோகங்களிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்வதற்காக முன்னெடுக்கக் கூடிய செயற்பாடுகள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக.

அனர்த்தம்	disaster	ආපදාව
அடிப்படை தேவை	basic need	මූලික අවශ්‍යතා
ஆன்மீக நலம்	spiritual well- being	ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම
ஆக்க சிந்தனை	creative thinking	නිර්මාණශීලී චින්තනය
ஆரோக்கிய இடை -உணவுகள்	healthy snacks	සෞඛ්‍ය සම්පන්න සුළු ආහාර
இடுப்புச்சுற்றளவு	waist cercumference	ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය
இலகுவாய் நிற்றல்	stand at ease	පහසුවෙන් සිටීම
உள நலம்	mental well-being	මානසික යහපැවැත්ම
உளத்தகைமை	mental fitness	මානසික යෝග්‍යතාව
உடற்றிணிவுச்சுட்டி	Body Mass Index (BMI)	ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය
உடற்றகைமைகள்	physical fitness	ශාරීරික යෝග්‍යතාව
உடல் நலம்	physical well-being	ස්ථූලතාව
உடற் பருமன்	obesity	කායික යහපැවැත්ම
உளவளத்துணை	counselling	උපදේශනය
ஏனைய தேவை	other need	වෙනත් අවශ්‍යතා
ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட -விளையாட்டுக்கள்	organized games	සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා
ஒத்திசைவு	coordination	සමායෝජනය
காசம்	tuberculosis	ක්ෂය රෝගය
குறைபாடு	deficiency	ඌනතාව
குறையூட்டம்	undernutrition	මන්දපෝෂණය
குறள் நிலை	stunting	මිටි බව
கூடிய நிறை	over weight	අධි බර
சமூக நலம்	social well-being	සමාජීය යහපැවැත්ම
சிறந்த சிந்தனை ஆற்றல்	critical thinking	විචාරශීලී චින්තනය
சிறு விளையாட்டு	minor games	සුළු ක්‍රීඩා
சுய விளக்கம்	self- understanding	ආත්මාවබෝධය
சுய சுத்தம்	personal hygiene	පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව
சுத்தம்	sanitation	සනීපාරක්ෂාව
சுய ஒழுக்கம்	self- discipline	ස්වයං විනය
சுகாதார எண்ணக்கரு	concept of health	සෞඛ්‍ය පිළිබඳ සංකල්පය
சுவாசப் பயிற்சி	aerobic exercise	ස්වායු ව්‍යායාමය
சௌகரியமாக நிற்றல்	stand ease	සිත් සේ සිටීම
தனி நபர்களுக் கிடையிலான உறவு	interpersonal relationship	අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා
தடிமன்	common cold	සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව
தலைமைத்துவம்	leadership	නායකත්වය
தாங்குதிறன்	endurance	දරා ගැනීමේ හැකියාව
தீர்மானம் எடுத்தல்	decision making	තීරණ ගැනීම

துஷ்பிரயோகம்	abuse	අපයෝජන
தொற்றும் நோய்கள்	communicable disease	බෝවන රෝගය
தொற்றாத நோய்கள்	non communicable	බෝනොවන රෝගය
	disease	කෘතවේදී බව
நன்றியுணர்வு	gratefulness	සීරුවෙන් සිටීම
நிமிர்ந்து நிற்றல்	stand at attention	ප්‍රතිශක්තිකරණය
நிர்ப்பீடனமாக்கல்	immunization	ක්‍ෂුද්‍ර පෝෂක
நுண்போசணைகள்	micro nutrients	උණ සන්නිපාතය
நெருப்புக் காய்ச்சல்	typhoid fever	නම්‍යශීලී බව
நெகிழும்தன்மை	flexibility	ප්‍රතිජනනාත්මක බව
நேர்சிந்தனை	being optimistic	ලෙඩ රෝගවලට
நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி	immunity	ඔරොත්තුදීමේ හැකියාව
நோய்க்காவி	vector	රෝග වාහකයා
பரிவுணர்வு	empathy	සහකම්පනය
பயனுள்ள தொடர்பாடல்	productive	ඵලදායී සන්නිවේදනය
	communication	
பாத அசைவு	foot work	පාද හුරුව
பின்பற்றுதல்	follower ship	අනුගාමිකත්වය
பிரச்சினை தீர்த்தல்	problem solving	ගැටලු විසඳීම
போசணை நிலை	nutritional status	පෝෂණ මට්ටම
போசணைப் பெறுமதி	nutritional value	පෝෂ්‍යදායී බව
மன அழுத்தத்துக்கு	coping with stress	ආතතියටසාර්ථකව
-வெற்றிகரமாக		මුහුණදීම
-முகங்கொடுத்தல்		
மனவெழுச்சி	emotions	චිත්තවේග
மரியாதையுணர்வு	respectfulness	ආචාරශීලි බව
மன அழுத்தம்	mental stress	මානසික ආතතිය
மனவெழுச்சிச் சமநிலை	emotional balance	චිත්තවේග සමතුලිතතාව
மா ஊட்டம்	macro nutrients	මහා පෝෂක
மிகையூட்டம்	overnutrition	අධිපෝෂණය
வழி விளையாட்டு	leadup games	අනු ක්‍රීඩා
வாந்திபேதி	diarrhoea	පාචනය
விருப்பம்	desire	ආශාව
விதி முறைகளை மதித்தல்	being law-abiding	නීති ගරුක බව
வீண்விரயம்	wasting	කෘෂ භාවය
சுய கௌரவம்	self esteem	ආත්මාභිමානය