சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம்

8

கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்

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

முதலாம் பதிப்பு - 2016
இரண்டாம் பதிப்பு - 2017
மூன்றாம் பதிப்பு - 2018
நான்காம் பதிப்பு - 2019

முழுப் பதிப்புரிமையுடையது.

ISBN 978-955-25-0139-5

இந்நூல் கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களத்தினால்
இல 105 - 1 லேக் வீதி, அம்பன்தல, முல்லேரியா புதிய நகரத்தில்
அமைந்துள்ள பராமவுன்ட் சொலூவின்ஸ் பிரைவட் லிமிடெட்
அச்சகத்தில் அச்சிடப்பட்டு, 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 பெற்றுக்கொள்வதுடன், 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 : *கல்வி வெளியீட்டு ஆணையாளர் (அபிவிருத்தி), கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்.*

இணைப்பாக்கம்

யூ. எல். உவைஸ் : *உதவி ஆணையாளர், கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்.*

பதிப்பாசிரியர் குழு

பேராசிரியர் பூஜித்த விக்கிரமசிங்க : *மருத்துவ பீடம், கொழும்புப் பல்கலைக்கழகம்.*

வஸந்த பீ.என். அமரதிவாகர : *உப பீடாதிபதி (ஓய்வு), ருஹூனு தேசிய கல்வியியற் கல்லூரி, வலஹன்துவ.*

ரீ. எம். தேவேந்திரன் : *உப பீடாதிபதி (ஓய்வு), தேசிய கல்வியியற் கல்லூரி, வவுனியா.*

வைத்தியர் அயேசா லொக்கு பாலசூரிய : *சிறப்பு வைத்தியர், குடும்ப சுகாதாரப் பணிமனை, கொழும்பு.*

ரேணுகா பீரிஸ் : *கல்விப் பணிப்பாளர், பாடசாலைச் சுகாதாரம் மற்றும் போசாக்குக் கிளை, கல்வி அமைச்சு.*

அனுர அபேவிக்ரம : *உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர், விளையாட்டு உடற்கல்விப் பிரிவு, கல்வி அமைச்சு.*

தம்மிக கொடித்துவக்கு : *விரிவுரையாளர், தேசிய கல்வி நிறுவகம், மஹரகம.*

அமிலா ரூபசிங்க : *உதவி ஆணையாளர், கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்.*

யூ. எல். உவைஸ் : *உதவி ஆணையாள், கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்.*

எழுத்தாளர் குழு

எம். எச். எம். மிலான் : *உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர் (ஓய்வு).*

சீ. எம். தௌபீக் : *ஆசிரியர், முஸ்லிம் மத்திய மகா வித்தியாலயம், சம்மாந்துறை.*

எஸ்.எவ்.யூ. உல்பத் : *ஆசிரியர், அலிகார் மகா வித்தியாலயம், கள் - எளிய.*

வைத்தியர் மதுபாசினி தயா பண்டார : *வைத்திய பீடம், கொழும்பு பல்கலைக்கழகம்.*

பீ.ஏ.கே. புஸ்பலதா : *விரிவுரையாளர், கல்வியியற் கல்லூரி, ஹாபிடிகம.*

வஜிரா பத்மினி வீரகொடி : *ஆசிரியர், தர்மராஜா கல்லூரி, அம்பலாங்கொட.*

ஹர்ஷா பெரேரா : *கௌத்தமி மகளீர் வித்தியாலயம்.*

டீ. எம். குணபால : *ஆசிரியர், தர்மராஜா கல்லூரி, கண்டி.*

சந்தியா வீரகோன் : *பெமினிவத்த வித்தியாலயம்.*

ஜயமாலி மெனிக்கே : *புனித பவுல் மகளீர் வித்தியாலயம்.*

பேராசிரியர் வறுணி த சில்வா : *வைத்திய பீடம், கொழும்பு பல்கலைக்கழகம்.*

வைத்தியர் துல்சிகா வாஸ் : *வைத்திய பீடம், ஸ்ரீ ஜயவர்த்தனபுர பல்கலைக்கழகம்.*

மொழிப் பதிப்பாசிரியர்

ரி. மதிவதனன் : *ஆசிரிய ஆலோசகர், வலயக்கல்விப் பணிமனை, பிலியந்தல.*

சரவை நோக்கு

எம். எம். எம். இல்யாஸ் : *ஆசிரிய ஆலோசகர், வலயக்கல்விப் பணிமனை, கம்பஹா.*

இறுதி மதிப்பீடு

வைத்தியர் ஏ. எல். ஏ. ஷியாம் : *தேசிய வைத்தியசாலை,கொழும்பு.*

கணினி வடிவமைப்பு

எஸ். ஐஸ்வர்யா : *கணனி உதவியாளர், கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்.*

சித்திரம், அட்டைப்படம்

டபில்யூ.எஸ்.டபில்யூ. பொதேஜூ : *சீ. டபிள்யூ. டபிள்யூ. கன்னங்கரா வித்தியாலயம், ஹுணுமுல்ல.*

அனுத்தரா மத்துகம : *கணனி உதவியாளர், கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்.*

பொருளடக்கம்

01	சுயகௌரவத்தைப் பேணுவோம்	01
02	சரியான அணிநடைக் கொண்ணிலைகளுக்குப் பழகுவோம்	09
03	வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவோம்	26
04	வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவோம்	34
05	சுவட்டு நிகழ்ச்சிகளின் புறப்பாடு பற்றிக் கற்போம்	46
06	ஆரோக்கியமான பாடசாலைச் சுற்றாடலைக் கட்டியெழுப்புவோம்	53
07	வழிவிளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டு மகிழ்வோம்	74
08	காற்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுவோம்	81
09	ஓட்ட அப்பியாசங்களைக் கற்போம்	87
10	பாய்தல் நிகழ்ச்சி பற்றிக் கற்போம்	91
11	இனப்பெருக்கம் சார்ந்த சுகாதாரத்தைப் பேணுவோம்	97
12	எறிதல் மற்றும் போடுதல் நிகழ்ச்சிகளை விருத்தி செய்து கொள்வோம்	106
13	விளையாட்டுப்பான்மைப் பண்புகளை விருத்தி செய்வோம்	116
14	உணவின் போசணைத் தன்மையைப் பேணுவோம்	127

15	ஆரோக்கியத்திற்கான உடற்றகைமையை விருத்தி செய்வோம்	146
16	வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளை விருத்தி செய்வோம்	157
17	சுற்றாடல்சார் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வோம்	167
18	அன்றாடம் எதிர்கொள்ளும் விபத்துக்களுக்கான முதல் உதவிகளை அறிந்து கொள்வோம்	181

அறிவைத் தேடி சுதந்திரம் மிக்க ஆனந்தத்துடன் நுழையுங்கள்

The National e-learning Portal for the General Education

www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

01 சுயகௌரவத்தைப் பேணுவோம்

இயல்பாகவே மனிதன் பல தேவைகளைக் கொண்டவனாவான். ஒரு தேவை பூர்த்தியடைந்த மறுகணமே அவனுக்கு மற்றொரு தேவை ஏற்படுகின்றது. இது மனிதனுடைய இயல்பான சுபாவமாகும். ஆரம்பத்தில் அடிப்படைத் தேவைகளை அடைந்த மனிதன், பின்னர் இரண்டாம்நிலைத் தேவைகளை அடைய முயலுகிறான். இவ்வாறாக தேவை ஒவ்வொன்றும் நிறைவேறும் நிலையில் அவன் உயர்நிலை மானுடத் தேவைகளை அடையத் தூண்டப்படுகிறான்.

எமது அன்றாட வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத வளி, நீர், உணவு என்பன அடிப்படைத் தேவைகளாகும். இரண்டாம்நிலைத் தேவைகளாக அன்பு, பாதுகாப்பு போன்ற உளவியற் தேவைகள் அமைகின்றன. இவை பற்றி தரம் 6, 7 ஆகிய வகுப்புகளில் கற்றுள்ளீர்கள்.

இவ்வத்தியாயத்தில் உயர்நிலை மானுடத் தேவைகளில் ஒன்றான சுயகௌரவம் பற்றியும் சுயகௌரவத்திற்கு ஏதுவாக அமையும் விசேட ஆற்றல்கள் மற்றும் பண்புகளோடு சுயகௌரவத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளையும் நீங்கள் கற்க முடியும்.

சுயகௌரவம் (சுயமதிப்பு) - Self esteem

கிராமத்தில் அமைந்துள்ள கனிஷ்ட வித்தியாலயமொன்றின் அதிபர் தனது பிரதி அதிபரிடம் எமது விளையாட்டுத் துறைப் பொறுப்பாசிரியரிடமிருந்து தற்போது தான் தொலைபேசிச் செய்தியொன்று கிடைத்தது. தரம் 8 மாணவன் நிமலன், தேசியப் பாட சாலைகளுக்கிடையிலான தேசியமட்ட விளையாட்டு விழாவில் 100 மீற்றர் ஓட்டப் போட்டியில் தங்கப் பதக்கம் பெற்றுள்ளார்'' என்றார்.

''ஆ... அப்படியா, எனக்கு மிகுந்த மகிழ்ச்சியல்லவா? இச்செய்தியால் எமக்கு எவ்வளவு பெருமை...''

''ஆமாம் சேர், இவ்வெற்றி எமக்கு மாத்திரமல்ல எமது பாடசாலைக்கும் பிரதேசத் துக்கும் மாவட்டத்திற்கும் பெரும் கௌரவத்தை அளிக்கின்றது. நிமலனை வரவேற்க நாம் விழாவொன்றை ஏற்பாடு செய்வோம். நிமலனின் பெற்றோருக்கும் இச்செய்தியைத் தெரிவித்து அவர்களையும் பாடசாலைக்கு வரவழைப்போம்.''

மேற்படி நிகழ்வோடு தொடர்புடைய உரையாடலை வாசியுங்கள். இங்கு 100 மீற்றர் ஓட்டப் போட்டியில் வெற்றிபெற்ற நிமலன் மகிழ்ச்சியையும் புத்தூக்கத்தையும் அடைந்திருப்பான். இவ்வாறாக தனது சிறப்புப் பற்றி தன்னுள் தோன்றும் உணர்வுவே சுயகௌரவம் எனப்படும்.''

இனி வேறொரு நிகழ்வை நோக்குவோம். செய்திப்பத்திரிகையொன்று ஒழுங்கு செய்த சித்திரப் போட்யொன்றிற்கு நீங்கள் அனுப்பிய ஓவியம் முதலாம் இடத்தைப் பெற்று அதற்கான பரிசு, சான்றிதழ் என்பவற்றைப் பெறுவதற்கு அழைப்பிதழை நீங்கள் பெற்றுள்ளீர்கள் எனக் கொள்ளுங்கள். இச்செய்தி உங்களுக்கும் உங்கள் பெற்றோருக்கும் சுற்றத்தாருக்கும் மிக்க மகிழ்ச்சியை அளிக்கும் அல்லவா? இது உங்களுக்குச் சுயகௌரவத்தைப் பெற்றத் தரும் நிகழ்வாகும்.

செயற்பாடு 1.1

மேற்படி முதலாவது சந்தர்ப்பத்தில் வெற்றியில் மகிழ்ச்சியடைந்த நிமலனை தவிர்ந்த ஏனையோரைப் பட்டியலிடுங்கள்.

உரு 1.1 சுயகௌரவத்தை பெற்றுத்தரக் கூடிய வெவ்வேறு திறன்கள்

''உலகில் ஒவ்வொருவரும் ஏதோ ஒரு விடயத்தில் திறமைசாலியாக இருப்பார்'' என்ற முதுமொழியை நீங்கள் நன்கு அறிந்திருப்பீர்கள். ஒவ்வொரு நபரும் தனக்குரிய யாதாயினுமொரு விசேட ஆற்றலை அல்லது திறனைக் கொண்டுள்ளரென்பதை நாம் அறிவோம். மேற்படி உதாரணத்தை நோக்கும்போது 100 மீற்றர் ஓட்டத்தில் வெற்றிபெற்ற நிமலனிடம் விளையாட்டுத் திறன் உள்ளது. சித்திரம் வரைதல் போட்டியில் வெற்றி பெற்ற மாணவனிடம் சித்திரம் வரையும் திறன் உள்ளது. இவ்வாறாக எம் ஒவ்வொருவரிலும் காணப்படும் திறன்கள் சுயகௌரவத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்வதற்குப் போதுமாக உள்ளன.

அவ்வாறான சந்தர்ப்பத்தில் நீங்கள் மகிழ்ச்சியால் துள்ளிக் குதிப்பீர்கள். பெருமகிழ்ச் சியுடன் பெற்றோரிடமும் உறவினரிடமும் நண்பரிடமும் அது பற்றி சொல்லியி ருப்பீர்கள். இவ்வாறு உங்களைப் பற்றி உங்களிடத்தே ஏற்படும் மதிப்பே சுயகௌரவம் ஆகும்.

செயற்பாடு 1.2

ஒவ்வொருவரிடமும் உள்ள விசேட ஆற்றல்களை அட்டவணைப்படுத்தி அவ்வொவ்வொரு ஆற்றலுக்கும் ஏற்புடையவாறு அவர்கள் அடையக்கூடிய நிலைகளை எழுதுங்கள்.

நீங்கள் அட்டவணைப்படுத்திய தனிநபர் ஆற்றல்களை பின்வரும் அட்டவணையோடு ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள். இதற்காக ஆசிரியரது உதவியை பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

தனிநபர் ஆற்றல்கள்	ஆற்றல்களுக்கேற்ப அடையக்கூடிய நிலைகள்
விளையாட்டு ஆற்றல்	சிறந்த விளையாட்டு வீரராதல்
சித்திரம் வரையும் ஆற்றல்	சித்திரக் கலைஞனாதல்
நடனமாடும் ஆற்றல்	சிறந்த நடனக் கலைஞராதல்
இசை தொடர்பான ஆற்றல்	இசைக் கலைஞராதல்
நடிக்கும் ஆற்றல்	நடிகராதல்
மொழி ஆற்றல்	மொழியைப் பயன்படுத்தி கவிதைகள், நூலாக்கம் என்பவற்றை மேற்கொள்ளல்
கணித ஆற்றல்	கணித வல்லுனர்
புத்தாக்கம்	புதிய கண்டுபிடிப்புக்களை உருவாக்குதல்

மானுடத் தேவையான சுயகௌரவத்தை அடைவதற்கு ஒவ்வொருவரிடமும் காணப்படும் ஆற்றல்களை இனங்காண வேண்டும். அவ்வாறு இனங்காணப்பட்ட ஆற்றல்களை வெளிக்காட்டுவதற்கான வாய்ப்புக்களைப் பெறவேண்டும். இதற்கான ஒத்துழைப்பு உங்கள் ஆசிரியரிடமிருந்து கிடைக்கும்.

இவ்வாறான திறன்களை வெளிக்காட்டுவதுடன், உங்களால் ஏனையோருக்கு வெவ்வேறு உதவிகளைப் புரியவும் முடியும். அவ்வாறு பிறரால் செய்ய முடியாத வற்றை அவர்களுக்காக செய்வதன் மூலம் உங்களின் சுய கௌரவம் மேலோங்கும்.

உரு 1.2 அடுத்தவருக்கு உதவுதல்

அவ்வாறே நேர்மை, பொறுமை, கருணை, ஒழுக்கம், சட்ட திட்டங்களுக்கு கீழ்ப் படிதல் போன்ற உயர்குணங்களைப் பேணுவதன் மூலமும் சுயகௌரவம் கட்டி யெழுப்பப்படுகின்றது.

எமது திறன்கள் வெளிக்காட்டப்படும்போது பிறரின் சுயகௌரவ மேம்பாட்டுக்கு காரணமாக அமைகின்றதென்பது ஏற்கனவே நீங்கள் கற்றது ஞாபகத்தில் உள்ள தல்லவா? உதாரணமாக 100 மீற்றர் போட்டியில் நிமலன் பெற்ற வெற்றி அவனுடைய பெற்றோர், உறவினர், ஆசிரியர்கள், மாணவர்கள், பாடசாலைச் சமூகம் மட்டுமன்றி அனைத்து பிரதேசவாசிகளுக்கும் மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்தியதை ஞாபகப்படுத்திப் பாருங்கள். இதன்மூலம் எமது ஆற்றல்கள், குணவியல்புகள் காரணமாக எம்மோடு நெருங்கியிருப்போரினதும் சுயகௌரவம் பேணப்படுகிறது என விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

வீராங்கனை சுசந்திகா ஜயசிங்க ஒலிம்பிக் போட்டியில் வெள்ளிப் பதக்கத்தை வெற்றி கொண்ட நிகழ்வையும் இலங்கைக் கிரிக்கட் அணி உலகக் கிண்ணத்தை வெற்றி கொண்ட நிகழ்வையும் ஞாபகப்படுத்திப் பாருங்கள். நாடென்ற வகையில் அந்த நிகழ்வுகள் எமக்குப் பெரும் கௌரவத்தைப் பெற்றுத் தந்தன.

சுயகௌரவத்திற்குக் காரணமான விசேட தனிநபர் ஆற்றல்களும் பண்புகளும்

ஆற்றல்கள்

- பாடுதல்
- இசைத்தல்
- நடித்தல்
- நடனமாடுதல்
- கணினி அறிவு
- இலக்கிய ஆக்கங்கள்
- விளையாட்டாற்றல்
- கைப்பணித் திறன்
- வயல் வேலை
- தோட்டம் செய்தல்
- விவாத ஆற்றல்
- சமைக்கும் ஆற்றல்
- பேச்சாற்றல்

பண்புகள்

- தலைமைத்துவம்
- ஒழுங்கமைப்பாற்றல்
- நேர்மை
- பிறர் நலம் பேணுதல்
- தன்னடக்கம்
- கீழ்ப்படிவு
- சட்டதிட்டங்களைப் பின்பற்றுதல்
- ஒழுக்க நெறிகளைப் பின்பற்றுதல்
- குழு ஒற்றுமை
- சமூகமயமாதல்

இதற்கமைய எமது ஆற்றல்களை விருத்திசெய்வதன் மூலம் எமது சுயகௌரவத்தை உயர்த்திக் கொள்ளலாம்.

சுயகௌரவத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள்

எம்மிடம் எவ்வாறான திறமைகள் காணப்படினும் சுயகௌரவத் தேவையை அடைவதில் பங்களிப்புச் செய்யும் பல்வேறு பிற காரணிகளும் காணப்படுகின்றன. அவற்றினை அகக்காரணிகள், புறக்காரணிகளென வகைப்படுத்தலாம்.

செயற்பாடு 1.3

சுயகௌரவத்தை வளர்த்துக்கொள்ள குடும்பம், பாடசாலை ஆகியவற்றினால் உங்களுக்கு ஒத்துழைப்பு வழங்கப்பட்ட சந்தர்ப்பங்களை அட்டவணைப் படுத்துங்கள்

அகக் காரணிகள்

- தமது இயலுமை, இயலாமை என்பவற்றை இனங்காணல்
- தன்னம்பிக்கை
- தியாக உணர்வு, ஆர்வம்
- தனது பொறுப்புகளையும் கடமைகளையும் இனங்கண்டு அதற்கேற்பச் செயற்படல்

புறக் காரணிகள்

- பெற்றோர், ஆசிரியர்களின் முன்மாதிரிகளும் அறிவுரைகளும்
- ஆசிரியர்கள், பெரியோர்கள், நண்பர்கள், நலன் விரும்பிகள் ஆகியோரின் வழிகாட்டல்களுக்கு மதிப்பழித்தல்
- பரிசில்கள், சான்றிதழ்கள் போன்றவற்றை வழங்கி ஊக்குவித்தல்

உரு 1.3 பரிசு வழங்கி ஊக்குவித்தல்

மேற்படி சுயகௌரவத் தேவையை அடைய துணைபுரியும் காரணிகளை நோக்கும் போது எம்மில் காணப்படும் ஆற்றல்களின் மூலம் சிறந்த பெறுபேறுகளைப் பெற வேண்டுமாயின் நாம் பேணும் சமூகத் தொடர்புகள் சிறப்பாக அமைய வேண்டும்.

சுயகௌரவமுடையோரால் சமூகத்துக்குக் கிடைக்கும் நன்மைகள் ஏராளம். அவர்களால் சமூகத்துக்குப் பாதிப்புகள் ஏற்படுவதில்லை. எனவே, சுயகௌரவத்தை கொண்ட நாம் பிறரின் சுயகௌரவத்திலும் அக்கறை கொள்ள வேண்டும். எனவே, அவர்களது சுயகௌரவத்திற்கு பாதிப்பு ஏற்படாதவாறு நடந்து கொள்ள கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

எமது இளஞ் சகோதர சகோதரிகள், நண்பர்கள், நண்பிகள், வீட்டிலுள்ள அல்லது பாடசாலையிலுள்ள ஊழியர்கள் போன்றோரின் கௌரவத்தைப் பேண நாமும் எமது பங்களிப்பை வழங்கலாம்.

சுயகௌரவத்தில் எதிர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் காரணிகள்

சமூகக் காரணிகள்	அகக் காரணிகள்
• சமூகத்திலிருந்து ஒதுக்கப்படுதல்	• சமூக ஒழுக்க விதிமுறைகளை மீறுதல்
• பிறரின் உதாசீனத்துக்கு உட்படல்	• சட்டத்தை மீறுதல்
• கவனிக்கப்படாதிருத்தல்	
• மதிப்பளிக்கப்படாதிருத்தல்	
• கேலிக்கு ஆளாகுதல்	
• துன்புறுத்தலுக்கு ஆளாதல்	

உரு 1.4 துன்புறுத்தல்களுக்கு ஆளாதல்

எனவே, இவைபோன்ற பிறரது சுயமதிப்பைப் பாதிக்கக்கூடிய செயற்பாடுகள் நிகழாது தவிர்க்க முயற்சிக்க வேண்டும். பல்வேறு காரணிகளின் அடிப்படையில் நாம் ஒவ்வொருவரும் வேறுபடினும், எம் ஒவ்வொருவருக்கும் தனித்துவமான அடையாளங்கள் உள்ளன. அவற்றினை நாம் மதிக்க வேண்டும்.

உதாரணமாக வைத்தியரொருவர் தனது ஆற்றலினால் நோயாளிகளைக் குணப்படுத்தும் அதேவேளை, விவசாயி தனது ஆற்றலால் நாட்டின் போசணைத் தேவையை நிறைவு செய்கின்றார்.

எந்திரவியலாளரொருவரின் தொழினுட்ப அறிவைப் பயன்படுத்தி தொழினுட்ப வல்லுநனர்களினதும், கொத்தனார்களினதும் உதவியுடன் கட்டடங்கள், பாலங்கள் போன்றன அமைக்கப்படுகின்றன.

எனவே, இவ்வனைவரும் தம்மிடம் ஒப்படைக்கப்படும் செயல்களை வெற்றிகரமாக நிறைவேற்றுவாரெனில் சுயகௌரவத்தை அடைந்து கொள்வாரென்பதையும் இவ்வனைவரும் எவ்வித வேறுபாடுகளுமின்றி ஒரே விதமாக கௌரவிக்கப்பட வேண்டுமென்பதையும் நீங்கள் உணர்ந்து கொண்டிருப்பீர்கள்.

பொழிப்பு

அடிப்படைத் தேவைகள், இரண்டாம்நிலைத் தேவைகளைக் கடந்து உயர்நிலை மானுடத் தேவைகளை அடைய முயல்வது மனித இயல்பாகும். அவற்றுள் சுய கௌரவம் பிரதானமானதாகும்.

எமது விசேட திறன்கள், பண்புகள் என்பன மேலும் விருத்தியாக்கப்படுதலும் அவற்றிற்கு மதிப்பளிக்கப்படுதலும் சுயகௌரவத்திற்குக் காரணமாக அமையும்.

உடல், உள, சமூக ரீதியாக ஒவ்வொருதுறையிலும் ஒவ்வொருவரும் கொண்டுள்ள விசேட ஆற்றல்கள் சுயகௌரவம் ஏற்பட காரணமாக அமைகின்றது.

ஈடுபாடு, தன்நம்பிக்கை, ஆரோக்கியநிலை போன்ற அகக் காரணிகளும், பொருளாதார நிலை, வழிகாட்டுதல், மதிப்பளித்தல் போன்ற புறக்காரணிகளும் சுய கௌரவத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன.

தனதும் பிறரினதும் சுயகௌரவத்திற்குக் காரணமாக அமைகின்ற ஆற்றல்களை விருத்தி செய்வதற்காக பல்வேறு செயற்பாடுகளைச் செய்யமுடியும். அவ்வாறே தனது சுயகௌரவத்தைப் பேணுவதற்கும், பிறர் கௌரவத்திற்குப் பாதிப்பு ஏற்படாதவாறு நடந்து கொள்வதற்கும் ஏற்றவாறு செயற்படல் வேண்டும்.

பயிற்சி

01. மனித அடிப்படைத் தேவைகள் யாவை?

02. அன்பு, பாதுகாப்பு போன்றன எத்தேவைகளின் கீழ் அடங்கும்.

03. சுயகௌரவத்திற்குக் காரணமாக அமையும் எமது விசேட ஆற்றல்கள் ஐந்தைக் குறிப்பிடுங்கள்.

04. சுயகௌரவத்தைப் பாதிக்கும் வெளிக்காரணிகள் ஐந்து தருக?

05. சுயகௌரவத்தை அடைந்து கொள்வதில் தாக்கம் செலுத்தும் உள்ளார்ந்த காரணிகள் ஐந்தைக் குறிப்பிடுக?

06. சுயகௌரவம் உள்ள ஒருவரினால் சமூகத்துக்குக் கிடைக்கத்தக்க நன்மைகள் ஐந்தைக் குறிப்பிடுக?

02 சரியான அணிநடைக் கொண்ணிலைகளுக்குப் பழகுவோம்

உங்கள் பாடசாலை விளையாட்டுப் போட்டியின்போது அணிநடைக் குழுக்கள் சென்ற விதத்தையும், தேசிய சுதந்திரதின விழாவன்று தரைப் படை, வான்படை, கடற்படை ஆகிய முப்படையினரும் பொலிஸாரும் சென்ற விதத்தையும் ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இந்த இரண்டு சந்தர்ப்பங்களிலும் வெளிக் காட்டப்பட்ட கொண்ணிலைகள் சீராகவும், ஒரேவிதமான சந்தத்தைக் கொண்ட வையாகவும் மனங்கவரக்கூடியனவாகவும் அமைந்திருந்தனவல்லவா? உங்கள் பாடசாலை மாணவர் படையணியினரின் சந்தர்ப்பத்திற்கமைவான செயற்பாட்டுக் கொண்ணிலைகளும் இவ்வாறு கவர்ச்சியானவை அல்லவா?

சரியான கொண்ணிலையைப் பேணுவதன் மூலம் உங்களுக்குக் கிடைக்கும் நன்மைகள் பற்றி தரம் 6,7 களில் கற்றது ஞாபகத்தில் உள்ளதல்லவா? இவ்வாறே நிமிர்ந்து நிற்றல், இலகுவாக நிற்றல், சௌகரியமாக நிற்றல் போன்ற அடிப்படைக் கொண்ணிலைகளை மேம்படுத்துவதற்கும் நிற்றல், நடத்தல், திரும்புதல் மற்றும் படுத்தல் போன்ற அன்றாட கொண்ணிலைகளை சரியான முறையில் மேற்கொள்வதற்கும் நீங்கள் ஏற்கனவே கற்றுள்ளீர்கள்.

இந்த அத்தியாயத்தைக் கற்பதன்மூலம் அணிநடையின் சரியான கொண்ணி லைகளைப் பழகவும் பயிலவும் வாய்ப்புக் கிடைக்கும். இதன்போது சரியான விதத்தில் திரும்புதல், காலங்குறித்தல், அணியில் நடத்தல், தரித்தல், மரியாதை செலுத்தல் போன்ற செயற்பாடுகள் அடங்கிய அணி நடைக் குழுவொன்றை உருவாக்கிக் கொள்ளலாம்.

சரியான திரும்புதல் (Correct turning)

நிற்கும் இடத்திலிருந்தவாறே கால் விரல்கள், குதி ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தி நிற்கும் திசையிலிருந்து வேறொரு திசைக்கு மாறுதலை திரும்புதலெனலாம். பல விதமான திரும்பும் கொண்ணிலைகள் காணப்படினும் இவ்வத்தியாயத்தில் நீங்கள் பின்வரும் திரும்புதல் கொண்ணிலைகளை அறிந்து கொள்ள முடியும்.

- இடந்திரும்புதல் (Left turn)
- வலந்திரும்புதல் (Right turn)
- பின்திரும்புதல் (About turn)

இவ் அனைத்துத் திரும்புதல் முறைகளையும் அப்பியாசம் சார்ந்ததாகவும் செய்முறை சார்ந்ததாகவும் சந்தர்ப்பத்திற்கேற்ப குறிப்பிட்ட கால எல்லைக்குள் செய்ய வேண்டும். அவ்வாறே இந்த கொண்ணிலைகள் அனைத்தும் நிமிர்ந்து நிற்கும்

நிலையிலிருக்கும்போது மாத்திரமே மேற்கொள்ளப்படுமென்பதை ஞாபகத்தில் வைத்திருக்க வேண்டும். கட்டளையிடும் ஆசிரியர் அல்லது அணித்தலைவர் நிமிர்ந்து நின்ற நிலையிலிருந்து மாத்திரமே கட்டளையிடுவார்.

இனி நாம் ஒவ்வொரு திரும்பற் கொண்ணிலையையும் கற்போம்.

1. இடந் திரும்புதல் (Left turn)

தற்போது நீங்கள் நோக்கியிருக்கும் திசையிலிருந்து 90^0 இடப்பக்கம் திரும்புவதாகும். இதன்போது உங்களது இடது குதிக்கால் மற்றும், வலப்பாத விரல்கள் ஆகியன பயன்படுத்தப்படும்.

இடந்திரும்பும் கொண்ணிலையைப் பின்வரும் படிமுறைகளின் அடிப்படையில் பயிற்சி பெறுங்கள்.

- உரு 2.1 இல் உள்ளவாறு நிமிர்ந்து நிற்றல் நிலையுள்ள உங்களது இடது குதிக்காலையும் வலப்பாத விரல்களையும் பயன்படுத்தி 90^0 இடப்பக்கம் திரும்புங்கள் (உரு 2.2)
- பின்னர் வலதுகாலை முழங்காலில் மடித்துத் தொடை தரைக்குச் சமாந்தரமாக வரும் விதத்தில் முன்னால் உயர்த்துங்கள் (உரு 2.3)
- இறுதியாக, உயர்த்திய வலதுகாலை இடதுகாலுக்கு அருகே வேகமாக நிலந்தொடச் செய்யுங்கள் (உரு 2.4)

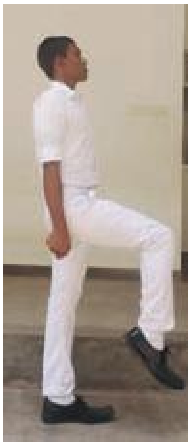
இச்செயற்பாட்டின்போது கைகள் இரண்டையும் உடலின் இருபுறமும் கீழ்நோக்கித் தொங்கவிட்டு, கைவிரல்களை மடித்து அசையாதவாறு வைத்திருக்க வேண்டும்.

நிமிர்ந்து நிற்றல் நிலை

உரு 2.1

90^0 யால் இடதுபக்கம் திரும்புதல்

உரு 2.2



வலதுகாலை உயர்த்திய நிலை

உரு 2.3

முழுமையாக இடது பக்கம் திரும்பிய நிலை

உரு 2.4

செயற்பாடு 2.1

- நான்கு மாணவர்கள் கொண்ட சிறு குழுக்களாக மாணவர்களைப் பிரித்து, ஒவ்வொருவராகத் தலைமையேற்றுக் கட்டளையிடும்போது ஏனைய மூவரும் இடந்திரும்பும் கொண்ணிலையைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- வகுப்பு மாணவர் அனைவரும் ஒரேயணியாக வரிசையமைத்து நிமிர்ந்து நிற்கவும், தலைவர்களை மாற்றி மாற்றி அவர்கள் கொடுக்கும் கட்டளைக் கேற்ப இடந்திரும்பும் கொண்ணிலையைச் செய்யுங்கள்.

2. வலந்திரும்புதல் (Right turn)

தற்போது நீங்கள் நோக்கியிருக்கும் நிலையிலிருந்து 90^0 வலப்பக்கம் திரும்புவதாகும். இதன்போது உங்களது வலதுகுதிக்கால் மற்றும் இடப்பாத விரல்கள் ஆகியன பயன்படுத்தப்படும். வலந்திரும்பும் கொண்ணிலையைப் பின்வரும் படிமுறைகளின் அடிப்படையில் பயிற்சி பெறுங்கள்.

- உரு 2.5 இல் உள்ளவாறு நிமிர்ந்துநிற்றல் நிலையுள்ள உங்களது வலது குதிக் காலையும் இடப் பாதத்தின் விரல்களையும் பயன்படுத்தி $\mathbf{90^0}$ வலப்பக்கம் திரும்புங்கள். (உரு 2.6)
- பின்னர் இடக்காலை முழங்காலில் மடித்து தொடை தரைக்குச் சமாந்தரமாக வரும் விதத்தில் உயர்த்துங்கள். (உரு 2.7)
- இறுதியாக, உயர்த்திய இடதுகாலை வலதுகாலுக்கு அருகே வேகமாக நிலந்தொடச் செய்யுங்கள். (உரு 2.8) இச்செயற்பாட்டின்போது கைகள் இரண்டையும் உடலின் இருபுறமும் கீழ்நோக்கித் தொங்கவிட்டு, கைவிரல்களை மடித்து அசையாதவாறு வைத்திருக்க வேண்டும்.

நிமிர்ந்து நிற்றல் நிலை
உரு 2.5

90^0 வலதுபக்கம் திரும்புதல்
உரு 2.6

இடது காலை உயர்த்திய நிலை
உரு 2.7

முழுமையாக வலது பக்கம் திரும்பிய நிலை
உரு 2.8

செயற்பாடு 2.2

- நான்கு மாணவர்கள் கொண்ட சிறு குழுக்களாக மாணவர்களைப் பிரித்து, ஒவ்வொருவராகத் தலைமையேற்றுக் கட்டளையிடும்போது ஏனைய மூவரும் வலந்திரும்பும் கொண்ணிலையைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- வகுப்பு மாணவர் அனைவரும் ஒரேயணியாக வரிசையமைத்து நிமிர்ந்து நிற்கவும். தலைவர்களை மாற்றி மாற்றி அவர்கள் கொடுக்கும் கட்டளைக் கேற்ப வலந்திரும்பும் கொண்ணிலையைச் செய்யுங்கள்.

3. பின்திரும்புதல் (About turn)

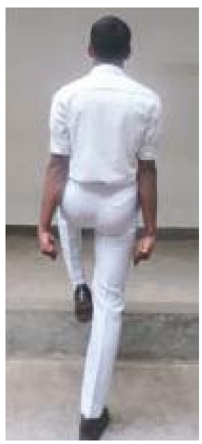
பின்திரும்புதல் என்பது தற்போது நீங்கள் முகம் நோக்கியிருக்கும் திசையிலிருந்து எதிரான திசைக்குத் திரும்புதலாகும். இதன்போது ஆரம்பத்திலிருந்த திசையிலிருந்து 180^0 எதிர்த்திசைக்குத் திரும்புவது நிகழும். எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் பின் திரும்பும் கொண்ணிலையைத் தமது வலப்பக்கமாகச் செய்ய வேண்டுமென்பதை ஞாபகத்தில் வைத்திருங்கள்.

பின்திரும்பும் கொண்ணிலையைப் பின்வரும் படிமுறைகளின் அடிப்படையில் பயிற்சி பெறுங்கள்.

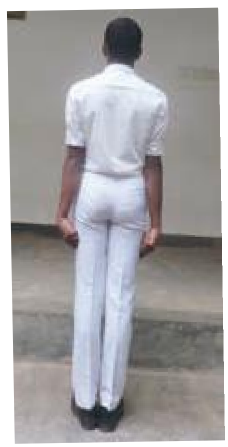
- உரு 2.9 இல் உள்ளவாறு நிமிர்ந்து நிற்றல் நிலையில் உள்ள உங்களது வலது குதிக்காலையும் இடதுபாத விரல்களையும் பயன்படுத்தி வலப்பக்கமாக 180^0 பின்பக்கம் திரும்புங்கள். (உரு 2.10) இங்கு பாதங்கள் முழங்கால்களில் இறுக்கமாக (Lock) வைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டி யதுடன், கைகளை அசையாதவாறு இருபக்கமும் வைத்திருக்க வேண்டியது கட்டா யமாகும்.
- பின்னர், பின் இடப்பாதத்தை முழங்காலில் மடித்து தொடை நிலத்துக்குச் சமாந்தரமாக வரும் விதத்தில் உயர்த்துங்கள் (உரு 2.11)
- இறுதியாக, உயர்த்திய பாதத்தை நேராகவிருக்கும் வலப் பாதத்திலிருந்து வேகமாக நிலந்தொடச் செய்யுங்கள். (உரு 2.12)

உரு 2.9 நிமிர்ந்து நிற்றல் நிலை

உரு 2.10 பின் திரும்புதலின் ஆரம்பப் படிமுறை



உரு 2.11 பின் திரும்புதலின் இரண்டாம் படிமுறை



உரு 2.11 முழுமையாகப் பின் திரும்பிய நிலை

செயற்பாடு 2.3

- வகுப்பு மாணவர்களைக் குழுக்களாக்கிக் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொருவராகத் தலைமையேற்று பின்திரும்புவதற்கான கட்டளையை இடுங்கள். ஏனையோர் பின்திரும்பும் கொண்ணிலையைச் சரியாகச் செய்யுங்கள். தலைவரை மாற்றியவாறு கட்டளைகளைப் பிறப்பியுங்கள். இச்செயற்பாட்டைத் தொடர்ச் சியாகப் பல தடவைகள் செய்யுங்கள்.

காலங்குறித்தல் (Mark time)

காலங்குறித்தலும் சந்தத்துடனான கொண்ணிலையாகும். இது நிமிர்ந்து நிற்கும் கொண்ணிலையிலிருந்து ''காலங்.....குறி...'' என்ற கட்டளைக்கு ஆரம்பிக்கப்படும்.

- முதலாவதாக இடதுகாலை முழங்காலில் மடித்து தொடை தரைக்குச் சமாந்தரமாக வரும் விதத்தில் முன்னால் உயர்த்துங்கள். (உரு 2.14)
- பின்னர், உயர்த்திய இடதுகாலை வலதுகாலுக்கருகே வேகமாக நிலந்தொடச் செய்யுங்கள்.
- பின்னர், வலதுகாலை முழங்காலில் மடித்து தொடை தரைக்குச் சமாந்தரமாக வரும் விதத்தில் முன்னால் உயர்த்துங்கள்.
- உயர்த்திய வலதுகாலை, இடதுகாலுக்கு அருகே வேகமாக நிலந்தொடச் செய்யுங்கள். இச்செயற்பாட்டினை ஓய்வு வழங்காது துரிதமாகச் செய்ய வேண்டும்.
- இவ்வாறாகப் பாதங்களிரண்டையும் கட்டளையின் சந்தத்துக்கேற்ப மாற்றி மாற்றி உயர்த்துவதையும், நிலந்தொடுவதையும் தொடர்ச்சியாகச் செய்யுங்கள்

இச்செயற்பாட்டின்போது, கைகளிரண்டையும் உடலில் இருபுறமும் கீழ்நோக்கித் தொங்கவிட்டு கைவிரல்களை மடித்து அசையாதவாறு வைத்திருக்க வேண்டும். பார்வை நேராக முன்னால் இருக்க வேண்டும்.

உரு 2.13 நிமிர்ந்து நிற்றல் நிலை

உரு 2.14 காலங்குறித்தல் நிலை

காலங்குறிக்கும்போது தரித்தல் (Halt from 'mark time')

காலங்குறிக்கும் நிலையிலுள்ள ஒருவருக்கு அல்லது அணிக்குக் கொடுக்கப்படும் ''தரி'' என்ற கட்டளைக்கான கொண்ணிலையே இதுவாகும். ''தரி'' என்ற கட்டளை வலப்பாதம் தரையைத் தொட்டதும் கொடுக்கப்படும்.

- தொடர்ச்சியாகப் பேணப்பட்டுவந்த சந்தர்ப்பத்துக்கமைய இடது பாதத்தை உயர்த்தி மீண்டும் நிலம் தொடச் செய்யுங்கள்.
- வலதுகாலை முழங்காலில் மடித்து, தொடை தரைக்குச் சமாந்தரமாகவும் விரல் நுனிகள் நிலத்தை நோக்கியும் இருக்கும் விதத்தில் உயர்த்தி, நேராகவிருக்கும் இடக்காலினருகே வேகமாக நிலந்தொடச் செய்யுங்கள்.

உரு 2.15 காலங்குறித்துத் தரிக்கும் நிலை

உரு 2.16 நிமிர்ந்து நிற்றல் நிலை

செயற்பாடு 2.4

- மூவராக இணைந்து அணிகளாகப் பிரியுங்கள். ஒருவர் மேற்படி காலங் குறித்தல், தரித்தலுக்கான கட்டளைகளை பிறப்பிக்க ஏனையோர் காலங் குறித்தல் மற்றும் தரித்தல் கொண்ணிலைகளைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்
- வகுப்பிலுள்ள எல்லா மாணவரும் வரிசையில் நில்லுங்கள். அதில் ஒருவர் மேளம் அல்லது யாதாயினும்மொரு கருவியின் மூலம் சந்தத்துடன் ஓசை எழுப்ப ஏனைய அனைவரும் அச்சந்தத்துக்கேற்ப காலங்குறியுங்கள்.

சரியாக அணியில் நடத்தல்

அணியில் நடத்தல் என்பது நடக்கும் கொண்ணிலையை ஒரே விதமாகவும் சந்தத்துக்கு அமையவும் கட்டளைக்கு ஏற்பவும் செய்யும் சந்தர்ப்பமாகும். குழுவாக அணியில் நடக்கும்போது பாதங்கள், கைகள் என்பன சந்தத்துடன் அசைக்கப்படும். அணியில் நடப்பது பிரதான இரண்டு பிரிவுகளைக் கொண்டுள்ளது. அவையாவன.

- வேகமாக நடத்தல் (quick march)
- மெதுவாக நடத்தல் (slow march)

நாம் இங்கு அணியில் நடத்தல் பயிற்சி பெறுவோம்.

அதற்கிணங்க, தனியாக அல்லது அணியாக நிமிர்ந்து நிற்றல் நிலையில் நிற்கும்போது முன்னே... செல்... என்ற கட்டளையுடன் அணியில் நடத்தல் ஆரம்பமாகும்.

உரு 2.17 முன்னே செல் ... எனும் கட்டளையின் போது

உரு 2.18 வலம் எனும் கட்டளையின்போது

- ''இடம்'' என்ற கட்டளை கிடைத்தவுடனேயே இடப்பாதத்தை எதிரில் வீசி முதலில் குதிக்காலினாலும் தொடர்ந்து பாதத்தின் விரல்களினாலும் நிலத்தைத் தொடுங்கள்.
- அதே நேரத்தில் நிமிர்ந்து நிற்றல் கொண்ணிலையிலிருந்த வலக்கையை முன்னால் தரைக்குச் சமாந்தரமாகவும் தோள் மட்டத்துக்கு உயர்த்தியும் முன்னால் நீட்டுங்கள்.
- இடக்கையை முடியுமான அளவு பின்னால் கொண்டு செல்லுங்கள். (உரு 2.17)
- ''வலம்'' எனப்படும்போது பின்னாலுள்ள வலப்பாதத்தின் குதிக்காலையும் பின்னர் பாதவிரல்களையும் முன்னால் வையுங்கள்.

- *பின்னாலுள்ள இடதுகையை தரைக்குச் சமாந்தரமாக தோள்மட்டத்துக்கு உயர்த்தி முன்னால் செலுத்துங்கள். முன்னாலுள்ள வலது கையை நீட்டி முடிந்தளவு பின்னால் கொண்டு செல்லுங்கள். (உரு 2.18)*

இவ்வாறாக எதிரான கைகள் மற்றும் பாதங்களை முன்னாலும் பின்னாலும் அசைத்தவாறு தொடர்ச்சியாக இச்செயற்பாட்டைச் செய்யும்போது அணிநடைக்கான கொண்ணிலை ஏற்படும். இக்கொண்ணிலையில் முண்டத்தை நேராக வைத்து எதிரே நோக்கியவாறு நடக்க வேண்டும். இங்கு கவட்டிடைத்தூரம் (பாதத்தின் குதிக்காலின் விளிம்பில் இருந்து முன்பாதத்தின் விரல்களின் நுனி வரையிலான தூரமாகும்) சுமார் 30 அங்குலங்களாக இருப்பது போதுமானதாகும்.

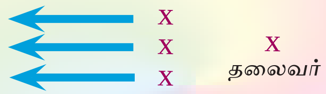
அணியில் நடக்கும்போது தரித்தல்

அணியில் நடந்து செல்லும்போது ''தரி...'' என்ற கட்டளை கிடைத்தவுடன் நிகழ்த்தும் சந்தத்துடனான கொண்ணிலையே இதுவாகும். நடந்து செல்லும்போது இடப்பாதக் குதி நிலத்தைத் தொடுவதோடு ''தரி...'' என்ற கட்டளை கிடைக்கும். சாதாரண அணிநடைச் சந்தர்ப்பத்தைப் பேணியவாறே வலப்பாதத்தினால் சாதாரண கவடொன்றை முன்னால் வையுங்கள்.

- *வழமையான விதத்தில் கைகளை முன்னாலும் பின்னாலும் அசையுங்கள்.*
- *பின்னர் இடப்பாதத்தினால் குறுகிய கவடொன்றை முன்னால் வைப்பதோடு அசைந்து கொண்டிருக்கும் கைகளை உடலின் இரு புறமும் நேராக கொண்டு வாருங்கள்.*
- *தொடை தரைக்குச் சமாந்தரமாக வரும் வரையில் வலப்பாதத்தை முன்னால் உயர்த்தி நேராக இருக்கும் இடப்பாதத்தினருகே நிலந்தொடச் செய்யுங்கள். தரித்தலின் முடிவில் நிமிர்ந்து நிற்றல் கொண்ணிலையில் இருப்பதைக் காண முடியும்.*

செயற்பாடு 2.5

1. *நான்கு பேர் கொண்ட சிறு அணிகளாகப் பிரியுங்கள். உருவிலுள்ளவாறு தனி வரிசையில் மூவர் நில்லுங்கள். மிகுதியாகவுள்ள மாணவனின் கட்டளைக்கேற்ப அம்மூவரும் அணியில் நடத்தலையும், தரித்தலையும் செய்யுங்கள்.*



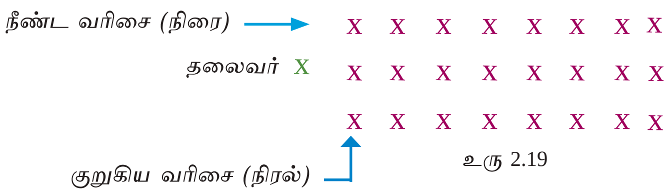
2. *ஆசிரியரின் அறிவுறுத்தலுக்கேற்ப இரு அணிகளாகப் பிரியுங்கள். ஆரம்பத்தில் தலைவனின் கட்டளைக்கேற்ப அணியில் நடத்தலையும், தரித்தலையும் பயிற்சி செய்யுங்கள்*

பின்னர் மேளம் அல்லது பேஸ் ட்ரம் (Base Drum) போன்ற கொட்டற் கருவியொன்றின் சந்தத்துடனான ஒலிக்கு ஏற்ப நடந்து செல்லும் கொண்ணிலையைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்.

அணிநடைக் குழுவொன்றை அமைத்தல்

இல்லங்களுக்கிடையிலான விளையாட்டு விழாவின் இறுதி நிகழ்வாக அணிநடை மரியாதை நடைபெறும். பிரதம அதிதி உட்பட ஏனையோரை இல்லங்கள் கௌரவிப்பதற்காக மேற்கொள்ளும் கூட்டான கொண்ணிலை இதுவாகும். இங்கு மேற்கொள்ளப்படும் சந்தத்துடனான அசைவு ஒரே விதமாகக் காட்சிப்படுத்த வேண்டியிருப்பதால் சிறந்த பயிற்சி தேவைப்படுகின்றது. அணிநடை மரியாதை ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட படிமுறைகளுக்கமைய நிகழ்த்தப்படுதல் வேண்டும்.

பாடசாலை அணிநடை குழுவொன்றில் இருக்கவேண்டியவர்களின் ஆகக்கூடிய எண்ணிக்கை தலைவர் உட்பட இருபத்தைந்தாகும். இவ்வணி ஆங்கிலத்தில் Platoon என அழைக்கப்படும். அணிநடைக்குழுவானது ஒரு நிரையில் எட்டுப் பேர் கொண்ட மூன்று நிரைகளைக் கொண்டதாக இருக்கும்.



உரு 2.19

அணிவகுப்பு அணியொன்று பின்பற்ற வேண்டிய படிமுறைகளும் வழங்கப்படும் கட்டளைகளின் தன்மையும் அட்டவணை 2.1 இல் காட்டப்பட்டுள்ளது.

அட்டவணை 2.1 அணிநடைக் குழுவொன்றை அமைக்கும் படிமுறை

படி முறை இல	கொண்ணிலை	கட்டளை	செயற்பாடு
1	தனி வரிசை அமைத்தல்	அணி தனி வரிசையில் ... அமை (தலைவர் அணியை நோக்கியபடி கட்டளை பிறப்பித்தல்)	அணியிலுள்ள மாணவர்கள் 24 பேரும் (தலைவர் தவிர்ந்த) உயரம் கூடியவரிலிருந்து உயரம் குறைந்தவராகவும் நெருக்கமாகவும் உயரத்தின் அடிப்படையில் வலமிருந்து இடமாக தனி வரிசையில் நிற்றல் (உரு 2.20)
2	நிமிர்ந்து நிற்றல்	நிமிர்ந்து நில்	நிமிர்ந்து நிற்கும் கொண்ணிலையை அடைதல் (உரு 2.20)

3	வலமிருந்து எண்ணுதல்	வலமிருந்து.. எண்..	வலப்பக்க முதலாமவரிடமிருந்து தொடங்கி ஒன்றிலிருந்து 24 வரை ஒழுங்கு முறையில் உரத்து எண்ணுதல். தமக்குரிய இலக்கத்தை ஞாபகத்தில் வைத்திருப்பதோடு ஒற்றை, இரட்டை இலக்கங்கள் தொடர்பிலும் அவதானமாக இருக்க வேண்டும்.
4	இரு வரிசைகள் அமைத்தல்	ஒற்றை இலக்கங்கள் ஒரு கவடு முன்னாலும், இரட்டை இலக்கங்கள் ஒரு கவடு பின்னாலும் வரிசைகள், முன்னாலும் பின்னாலும் … செல்	இங்கு 1, 3, 5, 7, 9 போன்ற ஒற்றை இலக்கங் களுக்குரிய மாணவர்கள் தமது இடது காலை ஒரு கவடு முன்னால் வைப்பர். தொடர்ந்து, வலதுகால் தொடை தரைக்குச் சமாந்தரமாக வரும் விதத்தில் முன்னால் உயர்த்தி, வேகமாக நிலந் தொடச் செய்தல். அதேபோன்று 2, 4, 6, 8, 10 போன்ற இரட்டை இலக்கங்க ளுக்குரிய மாணவர்கள் ஒரு கவடு பின்னால் வைத்து பின்பு வலதுகால் தொடை தரைக்குச்சமாந்தரமாக வரும் விதத்தில் முன்னால்உயர்த்தி இடது காலினருகே வேகமாக நிலந் தொடச் செய்தல். (உரு 2.21)
5	வரிசையில் வலப்புறமும் இடப்புறமும் திரும்புதல்	வலப்பக்க முதலாமவர் அசையாதீர்… முன்வரிசை வலப் பக்கமும் பின்னாலும் திரும்பு…	முன்வரிசை வலப்பக்க முதலாமவர் அசையா திருக்க, ஏனையோர் வலம் திரும்பும் கொண்ணி லைக்கமைய 90^0 வலப்பக்கம் திரும்புதல். பின் வரிசையிலுள்ள அனை வரும் ஏற்கனவே கற்ற இடந்திரும்பும் கொண்ணிலைக்கமைய 90^0 இடப் பக்கம் திரும்புதல். (உரு 2.22)

6	மூவரிசை அமைத்தல்	மூவரிசை அமைக்க.. முன்னால் நட…	முன்வரிசை முதலாமவர் முன்னால் நோக்கியவாறு அசையாதிருப்பார். முன், பின் வரிசைகளிலுள்ள அனைவரும் ஒருவர் பின் ஒருவராக அணிநடையின் சரியான கொண்ணிலையில் முன்னால் நடப்பர். இங்கு முன்வரிசையின் முதலாமவரின் பின்னால் ஒரு கவடு தூரத்தில் இரண்டாமவரும் அவருக்குப் பின்னால் ஒரு கவடு தூரத்தில் மூன்றாமவரும் நிற்பர். பின்னர், கட்டளைக்கு இடப்பக்கம் திரும்புவதன் முன் பக்கம்மூலம் திரும்புவர். தற்போது மூவரிசை அமைப்பது ஆரம்பித்துள்ளது. ஏனையோரும் ஒழுங்கு முறையாகச் சென்று வரிசைகளை கடந்தவாறு குறுகிய வரிசைகளில் நிற்பர். *(உரு 2.23)*

மூவரிசை கொண்ட அணி நடைக் குழு தயாரானவுடன் உயரம் கூடிய மாணவர் இருபுறமும், உயரம் குறைந்தோர் மத்தியிலும் இருக்கும் விதத்தில் V வடிவ அமைப்பு தோன்றும். *(உரு 2.24)*

(X)	X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X

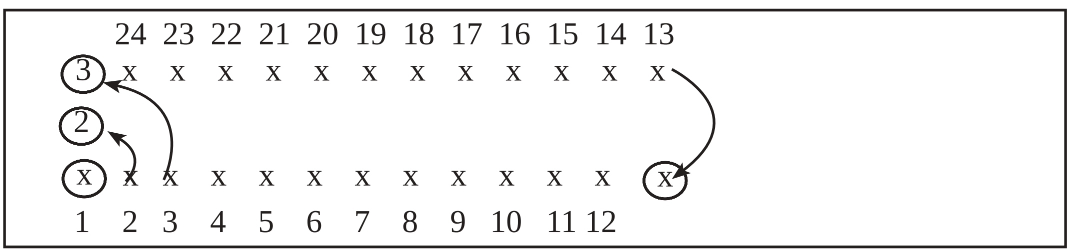
உரு 2.20 தனி வரிசை அமைத்தல்

X X X X X X X X X X X X
X X X X X X X X X X X X

உரு 2.21 இரு வரிசை அமைத்தல்

X X X X X X X X X X X X
X X X X X X X X X X X X

உரு 2.22 வரிசையில் இடந்திரும்பலும் வலந்திரும்பலும்



உரு 2.23 மூவரிசை அமைத்தலுக்கான அணிநடை

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

உரு 2.24 மூவரிசை கொண்ட அணிநடைக் குழு

அணிநடைக் குழுவொன்றின் திசைகளை அறிதல்

அணிநடைக் குழு என்ற வகையில் கொண்ணிலைகளை வெளிக் காட்டும்போது, கட்டளைகளைப் பிறப்பிக்கவும் சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டவும் திசைகள் பற்றிய விளக்கமிருக்க வேண்டும். எனவே, அணிநடைக் குழுவொன்றின் திசைகளை அறிந்து கொள்வோம்.

1. முற்புறம் : அணியமைக்கத் தொடங்கும்போது தனிவரிசையாக முன் நோக்கியிருக்கும் திசையாகும். பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் அணித்தலைவர் முன்னாலிருப்பார்.
2. வலம் : முன்னால் நோக்கியவாறிருக்கும்போது தமது வலக்கையிருக்கும் பக்கமாகும்.
3. இடம் : முன்னால் நோக்கியவாறிருக்கும்போது தமது இடக்கையிருக்கும் பக்கமாகும்.
4. பிற்புறம் : முன்னால் நோக்கியிருக்கும் திசைக்கு 180^0 எதிர்த்திசை பிற்புறமாகும்.

செயற்பாடு 2.6

ஆசிரியரின் ஆலோசனைப்படி மாற்றி மாற்றித் தலைவரை நியமியுங்கள். தனி வரிசையமைப்பதிலிருந்து மூவரிசையமைப்பது வரையில் கட்டளையிடுங்கள். ஆசிரியர் அவதானிப்பின் கீழ் மூவரிசையமைப்பதனை பயிற்சி செய்யுங்கள்.

இடப்புறம் வளைந்து நடத்தல்

இடப்புறம் வளைவதென்பது அணியொன்று அல்லது சில குறுகிய வரிசைகள் ஒரேவிதமாக நடந்து செல்லும்போது நேரடியாகத் திரும்பாது தமது இடப்பக்கம் வளைந்து செல்வதாகும். ஒட்டப்பாதையொன்றின் வளைவினூடாகச் செல்லும்போது இக்கொண்ணிலை கண்டிப்பாகத் தேவைப்படும்.

சாதாரணமாக அணியில் நடந்து செல்லும் கொண்ணிலையின்போது இடம்... வளை ... என்ற கட்டளை கிடைக்கும். அப்போது அணிநடையின் சந்தத்தில் மாற்றம் ஏற்படா தவாறு இடப்பக்கம் வளைவது நிகழும்.

இக்கொண்ணிலையின்போது உள்வரிசை குறுகிய கவடுகளையும் மத்திய வரிசை நீண்ட கவடுகளையும் வெளிவரிசை அதனை விடவும் நீண்ட கவடுகளையும் வைத்தவாறு கதவொன்று மூடப்படும் விதத்தில் நடந்து செல்ல வேண்டும். *(உரு 2.25)*

உரு 2.25 இடப்பக்கமாக வளைந்து அணியில் நடந்து செல்லுதல்

செயற்பாடு 2.7

ஆசிரியரின் உதவியுடன் இடதுபுறம் வளைந்து செல்லும் கொண்ணிலைப் பயிற்சியில் ஈடுபடுங்கள்

மரியாதை செலுத்தியவாறு அணிநடையில் செல்லுதல்

அணியில் நடந்து செல்லும்போது நடந்து செல்வதை நிறுத்தாது மேடையில் நிற்கும் பிரதம அதிதி மற்றும் அதிபருக்கு தமது அணியின் கௌரவத்தைத் தெரிவிப்பது இக்கொண்ணிலையின்போது நிகழுகின்றது.

இக்கொண்ணிலைக்காக உங்கள் குழுவுக்கு ''அணிநடையின்மரியாதை ... வலம்... பார்...'' என்ற கட்டளை கிடைக்கும்.
இக்கட்டளையானது நடந்து செல்லும் உங்களது இடப்பாதம் நிலத்தைக் தொடுவதோடு கிடைக்கும்.

- அப்போது இடப் பாதத்தால் சாதாரண கவடொன்றை முன்னே வையுங்கள்.
- தொடர்ந்து வலப் பாதத்தை முன்னே வைப்பதோடு முன்னே நோக்கியிருக்கும் தலையை முழுமையாகத் 90^0 வலப்பக்கம் திருப்பியவாறு நிற்காமல் நடந்து செல்லுங்கள்.

இங்கு முன்வரிசையிலுள்ள வலது பக்க முதல்வர் நேராக முன்னே நோக்கியவாறு செல்ல ஏனைய அனைவரும் 90^0 வலப் பக்கமாகவும் 45^0 மேலே நோக்கி மேடையிலிருக்கும் பிரமுகர்களுக்கு மரியாதை செலுத்தியவாறு செல்லல் வேண்டும்.

- மேடையைக் கடக்கும்போது பின்னால் நடந்து வரும் ஏற்கனவே நியமிக்கப்பட்ட ஒருவரால் வழங்கப்படும் ''முன்னே ... பார்...'' என்ற கட்டளையின்போது தலையைத் திருப்பி முன்னால் பார்க்க வேண்டும்.

உரு 2.26 மரியாதை செலுத்தியவாறு அணிநடையில் செல்லுதல்

செயற்பாடு 2.8

வகுப்பு மாணவர்களைப் பயன்படுத்தி அணிநடைக் குழுவொன்றை அமையுங்கள். ஒருவர் இடும் கட்டளைக்கு, மரியாதை செலுத்தியவாறு நடந்து செல்லும் கொண்ணிலையைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்.

☞ பொழிப்பு

யாதாயினுமொரு கட்டளைக்குத் தனியாகவோ குழுவாகவோ கொண்ணிலைகளை மேற்கொள்ளும் செயற்பாட்டுக் கோலங்கள் காணப்படுகின்றன. இவை குறிப்பிட்ட காலத்தையும் சந்தத்தையும் ஒருமைப்பாட்டையும் கொண்டவையாகும்.

ஓரிடத்தில் முன்னோக்கியிருக்கும்போது அத்திசையில் இருந்து இன்னொரு திசைக்கு மாறுதல் திரும்புதல் எனப்படும். இடந்திரும்புதல், வலந்திரும்புதல், பின்திரும்புதல் போன்ற பல்வேறு திரும்புதல் கொண்ணிலைகள் உள்ளன.

காலங்குறித்தல், காலங்குறித்தலின்போது தரித்தல், அணியில் நடந்து செல்லல் அணியில் நடந்து செல்லும்போது தரித்தல் போன்ற கொண்ணிலைகளைச் சரியாகச் செய்ய வேண்டும்.

அணிநடைக் குழுவொன்றை அமைக்கும்போது பின்பற்ற வேண்டிய படிமுறைக் கோலங்களைப்போன்றே ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட கட்டளைகளும் உள்ளன. தனிவரிசையமைத்தல், கவனமாக நிற்றல், வலமிருந்து எண்ணுதல், இருவரிசை யமைத்தல், வரிசையில் இடம் திரும்புதல், வலம் திரும்புதல், மூவரி சையமைத்தல் போன்ற தொடர்ச்சியான படிமுறைகள் காணப்படுகின்றன.

முன்புறம், இடம், வலம், பின்புறமென அணிநடைக்குழுவொன்றில் நான்கு திசைகள் உள்ளன. மரியாதை அணிநடைக்குழுவொன்று இடப்புறமாக வளைந்து செல்லுதல் மற்றும் மரியாதை செலுத்தியவாறு அணியில் நடந்து செல்லுதல் போன்ற கொண்ணிலைகளில் சீராகப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

மேற்படி பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் படையணியினரின் பயிற்சி முறைகளையொத்த கொண்ணிலைகளைப் பயிலுவதன் மூலம் எமது அன்றாடக் கொண்ணிலைகளை மேம்படுத்த முடியும்.

பயிற்சி

1. நீங்கள் கற்ற மூன்று பிரதான திரும்புதல் முறைகளைப் பெயரிடுக.
2. அவற்றினைச் சரியாகச் செய்து காட்டுக.
3. சரியான காலங்குறித்தல் கொண்ணிலையைச் செய்து காட்டுக.
4. அணிநடைக்குழுவொன்றையமைக்கும் படிமுறையை வரிசைப்படுத்துக.
5. அணிநடைக்குழுவொன்றில் திசைகளைப் படங்களின் மூலம் காட்டுக.
6. அணிநடைக்குழுவொன்று நடந்து செல்லும்போது மரியாதை செலுத்தும் கொண்ணிலையைச் செய்துகாட்டுக.

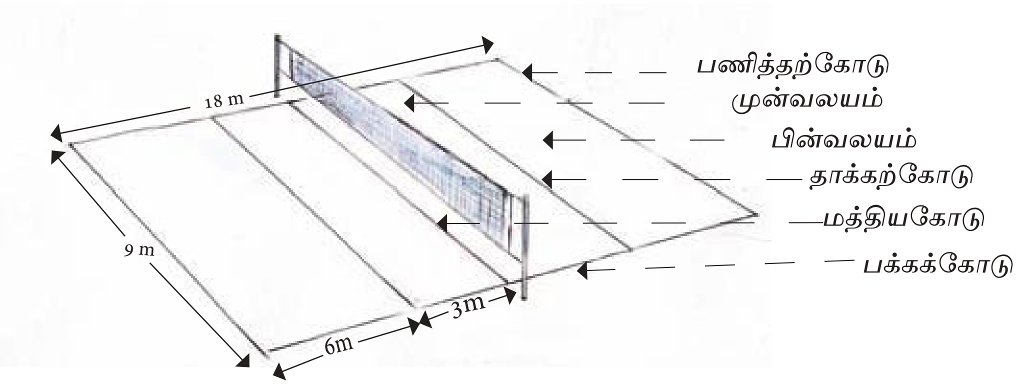
03 வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவோம்

வொலிபோல் விளையாட்டை மிகக் குறைந்த செலவுடன் மிகச்சிறிய இடப்பரப்பில் விளையாடலாம். வொலிபோல் விளையாட்டில் ஒரு அணியில் பன்னிரண்டு வீரர்கள் இடம்பெறுவர். ஒரு தடவையில் ஆறு பேர்கள் மாத்திரமே பங்குகொள்ளும் இவ் விளையாட்டு இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டாகும்.

வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்களான பணித்தல், பெற்றுக்கொள்ளல், ஒழுங்கமைத்தல், தடுத்தல், மைதானம் காத்தல் போன்றவற்றை ஏற்கனவே தரம் 7 இல் கற்றுள்ளீர்கள். கடந்த வருடம் நீங்கள் பணித்தல் திறன்களில் கீழ்க்கைப் பணித்தலையும் (Under arm service) பெற்றுக்கொள்ளல் திறனில் கீழ்க்கையால் பெறுதலையும் (Under arm recieving) பயிற்சி பெற்றீர்கள்.

இந்த அத்தியாயத்தில் நாம் பந்து பணித்தலின் மற்றொரு முறையான மேற்கைப் பணித்தலையும் (over arm service) ஒழுங்கமைத்தலில் கூடுதலாகப் பயன்படுத்தப்படும் மேற்கைமுறை ஒழுங்கமைத்தல் (volley pass) செய்முறைரீதியாகக் கற்போம்.

வொலிபோல் விளையாட்டை அறிந்துகொள்வோம்



உரு 3.1 வொலிபோல் விளையாட்டு மைதானம்

வொலிபோல் விளையாடின்போது அவ்விளையாட்டுக்கே உரித்தான விசேட சந்தர்ப் பங்கள் உள்ளன. அவையாவன,

- ஆரம்பத்தில் ஒரு அணியால் பணிக்கப்படும் பந்து எதிரணி வீரர்களால் பெறப்படுதல்.
- பெறப்பட்ட பந்தை அவ்வீரர்கள் ஒழுங்கமைத்துக் கொடுத்தல்
- அவ்வாறாக ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட பந்தை அதேயணி வீரரொருவர் அறைதல்
- அவ்வாறு அறையப்பட்ட பந்து தமது அணிக்குள் வராதவாறு எதிரணி வீரரொருவரால் தடுக்கப்படுதல்
- தடுக்கப்பட்ட பந்தை மீட்டெடுத்தல்
- ஒழுங்கமைத்துக் கொடுத்தல்
- அறைதலைத் தடுத்தல்

மேலே காட்டப்பட்டதற்கிணங்க பந்து நிலத்தில் விழும்வரை இச்செயற்பாடுகள் சந்தத்திற்கேற்ப தொடர்ந்து நடைபெறுவதைக் காணக்கூடியதாக இருக்கும்.

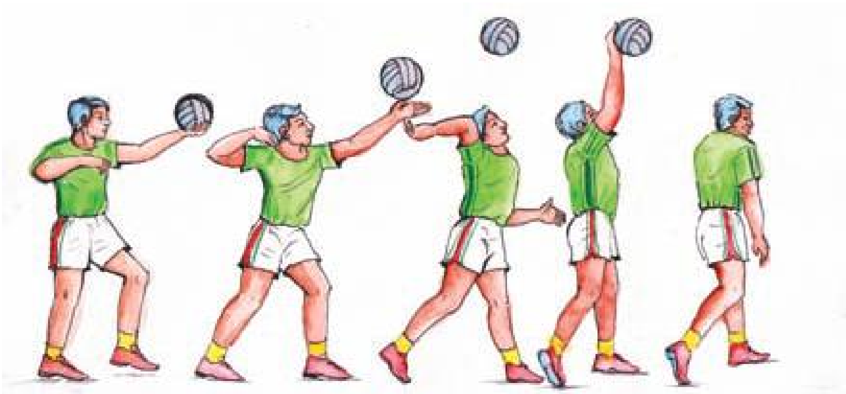
மேற்கைப் பணித்தல் over arm service

செயற்பாடு 3.1

பந்துடன் வொலிபோல் மைதானத்துக்குச் சென்று உமது நண்பனொருவரின் உதவியுடன் வலையின் இருபக்கமும் தலைக்கு மேலாக செல்லும் விதத்தில் பந்தைப் பணியுங்கள். படிப்படியாக தூரத்தை அதிகரித்து இச்செயற்பாட்டை மேற்கொள்ளுங்கள்.

தரம் 7 இல் நீங்கள் கற்ற கீழ்க்கைப் பணித்தல் முறையைப் போன்று மேற்கைப் பணித்தல் முறையையும் இலகுவாகக் கற்பதற்கான படிமுறைகள் சில வருமாறு,

மேற்கைப் பணித்தலில் நுட்பமுறை



உரு 3.2 மேற்கைப் பணித்தல்

பந்தை தொடுவதற்குத் தயாராகும் சந்தர்ப்பம்

- முன்னால் நோக்கியவாறு நில்லுங்கள்
- பரிச்சயமற்ற கையை நீட்டி பந்தை உள்ளங்கையில் வையுங்கள் (உரு 2.3 A)
- அந்த கையின் பக்கமுள்ள பாதத்தைச் சற்று முன்னால் வையுங்கள்
- உடல் நிறை பிற்பாதத்துக்குச் செல்லும் விதத்தில் நிலைகொள்ளுங்கள்
- அறையும் கையை முழங்கையில் மடக்கி தலைக்குப் பின்னால் மேலே உயர்த்திக் கொள்ளுங்கள்

பந்தைத் தொடும் சந்தர்ப்பம்

- உங்களுக்கு வசதியான உயரத்துக்கு பந்தை மேலே போடுங்கள்
- அறையும் கையை வேகமாக முன்னால் கொண்டு வந்து பந்தின் நடுப் பகுதியை உள்ளங்கையால் அறையுங்கள்
- அறையும்போது கை நீட்டியவாறு இருக்க வேண்டும் (உரு 3.2 B, C, D)

பந்தைத் தொட்ட பின்னருள்ள சந்தர்ப்பம்

- அறைந்த கையை உடலின் முன்னால் கீழே கொண்டு வாருங்கள்
- பிற்பாதத்தை முன்னால் கொண்டு வருவதன் மூலம் உடற்சமனிலையைப் பேணுங்கள் (உரு 3.2 E)

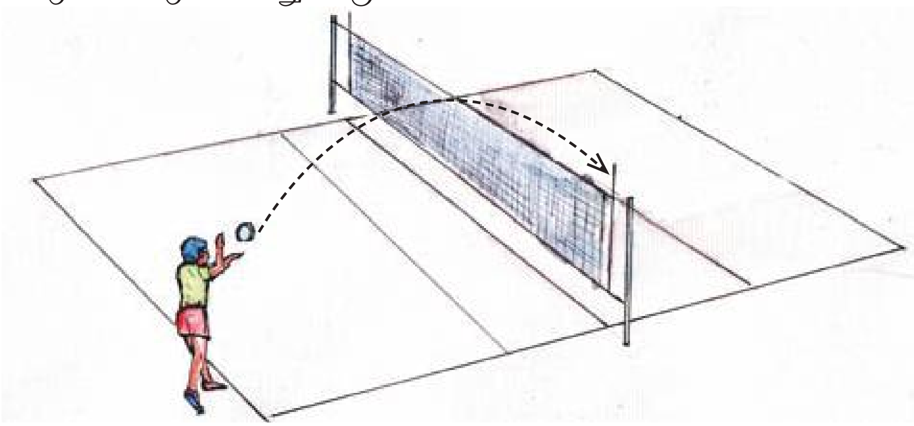
உங்கள் ஆசிரியரின் உதவியுடன் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் செய்ய வேண்டியவற்றை வாய்ப்புப் பாருங்கள். அதற்கென பணித்தல் நுட்பமுறையை விளக்கும் இப்படத்தையும் கவனத்திற் கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் சுயாதீனமாக மேற்கொண்ட மேற்கைப் பணித்தல் முறைக்கும் இந்த நுட்ப முறைக்கும் இடையிலான வேறுபாட்டை இனங்காணுங்கள். அதற்கமைய இந்த நுட்பமுறையைப் பயன்படுத்தி விளையாட முயற்சி செய்யுங்கள்.

மேற்கைமுறைப் பணித்தலுக்கான செயற்பாடுகள்

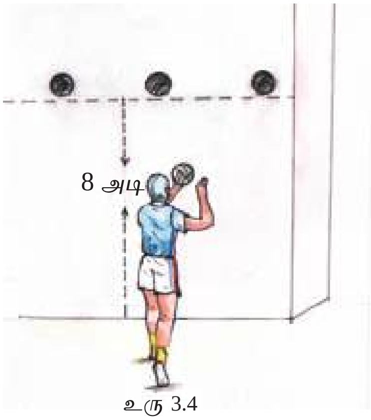
1. வொலிபோல் வலை 5 அடி உயரத்தில் இருக்கத்தக்கதாக அமைத்துக்கொள்ளுங்கள். மைதானத்தின் இரு பக்கமும் வலைக்கு மேலால் செல்லத்தக்கதாக சரியான முறையில் மேற்கைப் பணித்தலை மேற்கொள்ளுங்கள்.

மேலும் வலையின் உயரம் 8 அடி இருக்கத்தக்கதாக உயர்த்தி இச்செயற்பாட்டை மீண்டும் மீண்டும் செய்து பாருங்கள்.



உரு 3.3

2. வொலிபோல் ஒன்றை எடுத்துக்கொண்டு சுவரொன்றின் அருகே செல்லுங்கள். தரையிலிருந்து சுமார் 8 அடி உயரத்தில் சில அடையாளங்களிடுங்கள். அதன்பின் சுவரிலிருந்து சுமார் 5 m தூரத்திலிருந்து அடையாளங்களிற்படும் விதத்தில் பந்தை அறையுங்கள். தூரத்தை சுமார் 10 மீற்றர் வரை படிப்படியாக அதிகரித்து மேற்கை முறையில் பந்தை அறையுங்கள்.



உரு 3.4

ஒவ்வொரு இடத்திலிருந்தும் பந்து அறைய வேண்டிய வேகத்தையும் அறையும் கையின் எப்பகுதியால் அறைதலை மேற்கொள்ள வேண்டுமென்பதையும் இனங்காணுங்கள்.

மேற்கை முறை ஒழுங்கமைத்தல் (Volley pass)

வொலிபோல் விளையாட்டின்போது அறைதலுக்கென பந்தை ஒழுங்கமைத்துக் கொடுக்க வேண்டும். அதற்காக கீழ்க்கைமுறை ஒழுங்கமைத்தல், மேற்கைமுறை ஒழுங்கமைத்தல் என இரு முறைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. கீழ்க்கை முறை ஒழுங்கமைத்தல் (Dig Pass) நீங்கள் தரம் 7 இல் கற்ற கீழைக்கையால் பெற்றுக் கொள்ளல் நுட்பமுறைக்குச் சமமானதாகும். பந்தை ஒழுங்கமைப்பதற்கு மிக இலகுவானதும், நம்பிக்கைக்குரியதுமான முறை மேற்கைமுறை ஒழுங்கமைத்தல் ஆகும்.

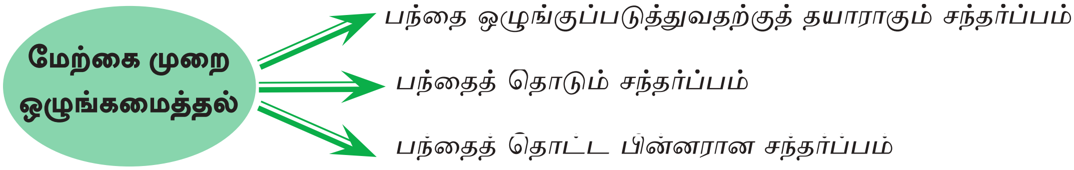
செயற்பாடு 3.2

- நிலம்பட்டு எழுந்த (Bounce) பந்தை உள்ளங்கைகளைப் பயன்படுத்தி மேலே அனுப்புங்கள். மேலெழுந்த பந்து தலைக்கு மேல் உள்ளபோது பந்தை உள்ளங்கைகளால் பிடித்து மேலே அனுப்புங்கள். இச்செயற்பாட்டை தொடர்ச்சியாக நீண்ட நேரத்திற்குச் செய்யுங்கள். பந்தைப் பிடிக்கும்போது உள்ளங்கைகளை மேலே உயர்த்தி வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

- உங்களது நண்பர் ஒருவரின் உதவியுடன் பந்தைப் பிடித்தல், அனுப்புதல் ஆகிய செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள். பந்தைப் பிடிக்கும்போது எப்போதும் உள்ளங்கைகளைப் பயன்படுத்துவதுடன் கை விரல்களை விரித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இச்செயற்பாட்டை நீண்ட நேரம் செய்யுங்கள். பந்தைப் பிடிக்கும்போது தலைக்கு மேலே உள்ளங்கை இருக்குமாறு வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

மேற்கை முறை ஒழுங்கமைத்தல் நுட்பமுறை

மேற்கை முறை ஒழுங்கமைத்தலை மூன்று படிமுறைகளில் செய்யலாம்.

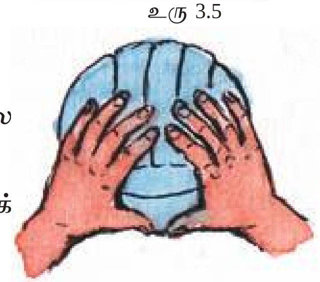


பந்தை ஒழுங்குபடுத்துவதற்குத் தயாராகும் சந்தர்ப்பம்

- தோள்களின் அகலத்துக்குச் சமமாக இருக்கும் விதத்தில் பாதங்களைச் சற்று அகலமாக வைத்து நேர்கோடொன்றில் இருக்கும் விதத்திலோ அல்லது ஒரு பாதத்தை சற்று முன்னால் வைத்தோ சமநிலையாக நில்லுங்கள்.
- முழங்கால்களை சற்று மடித்து உடலைக் கீழே பதியுங்கள்.
- முண்டத்தை நேராக வைத்திருங்கள்.
- கைகளின் பெருவிரல்கள், ஆட்காட்டி விரல்கள் என்பன முக்கோண வடிவத்தில் இருக்கும் விதத்தில் விரல்களைத் தளர்வாகவும் பந்து பிடிபடக்கூடிய அளவுக்குக் கோள வடிவத்தில் வைத்திருங்கள்.

உரு 3.5

- மணிக்கட்டு மூட்டுகளை தளர்வாக வைத்திருங்கள்.
- ஒழுங்குபடுத்திய கைகளை நெற்றிக்குச் சற்று மேலே வைத்திருங்கள்.
- கைகளிலுள்ள பெருவிரல்கள், ஆட்காட்டி விரல்களுக் கூடாகப் பந்தை நோக்குங்கள்.



உரு 3.6

பந்தைத் தொடும் சந்தர்ப்பம்

- கணுக்கால்கள், முழங்கால்கள், இடுப்பு, முழங்கைகள் மற்றும் மணிக்கட்டுகள் என்பவற்றை நீட்டி உடலை மேலே உயர்த்தி கைவிரல் நுனிகளின் உதவியுடன் பந்தை மேலே செலுத்துங்கள்.

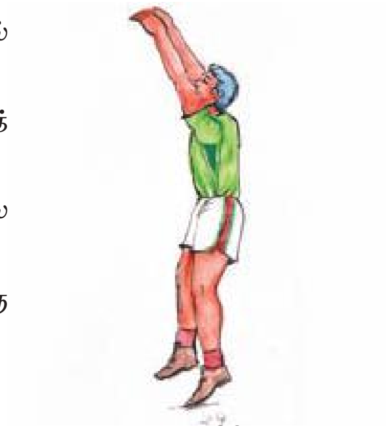
உரு 3.7

பந்தைத் தொட்ட பின்னரான சந்தர்ப்பம்

- *கைகளைத் தளர்த்தி பந்து செல்லும் திசையில் நீட்டுங்கள்.*
- *பாதங்களை உயர்த்தி உடலை மேலே உயர்த்துங்கள்.*

பாதமொன்றை எதிரில் வைத்து உடற் சமனிலை பேணுங்கள்.

உங்களது ஆசிரியரின் உதவியுடன் இவ்வொவ்வொரு செயற்பாட்டையும் செய்யுங்கள்.



உரு 3.8

மேற்கை முறை ஒழுங்கமைத்தல் செயற்பாடு

1. *வொலிபோல் அல்லது பொருத்தமான வேறொரு பந்தை தரையில் வைத்து அதன் மேற்பகுதியை இரு கைகளாலும் பற்றி நிலத்தில் சொட்டுங்கள். பந்து மேலெழும்போது மேற்பகுதியைப் பற்றி மீண்டும் நிலத்தில் சொட்டுங்கள்* (Bounce).

   மேற்கூறிய செயற்பாட்டைப்போல சொட்டி மேலே வரும் பந்தை விரல் நுனிகளைப் பயன்படுத்தி நண்பரிடம் அனுப்புங்கள். இச்செயற்பாட்டினை நீண்ட நேரம் செய்யுங்கள்.

2. *வொலிபோல் ஒன்றுடன் சுவரொன்றினருகே செல்லுங்கள் தரையிலிருந்து சுமார்* 10 *அடி உயரத்தில் அடையாளமொன்றினை இடுங்கள். சுவரிலிருந்து சுமார்* 4 m *அல்லது* 5 m *தூரத்திலிருந்து அடையாளத்தில் படும்படி பந்தைச் செலுத்துங்கள். இதனை தொடர்ச்சியாக நீண்ட நேரம் செய்யுங்கள்.*

பந்தைப் பணித்தல் மற்றும் ஒழுங்கமைத்தலுக்கான விதிமுறைகள்

- *பந்தைப் பணிப்பதற்கான சமிக்ஞைக்கேற்பச் செயற்படல்*
- *பந்தை மேலே போட்டு 8 செக்கன்களுக்குள் பணித்தலைச் செய்தல்*
- *பணித்தல் கோட்டை தொடாதிருத்தல்*
- *ஒழுங்குபடுத்தும்போது பந்தானது கையில் தங்காதிருத்தல்*
- *பந்தைப் பிடித்து வீசுவதைத் தவிர்த்தல்*
- *ஒழுங்கமைக்கும்போது கையானது ஒரு தடவைக்கு மேல் பந்தைத் தொடுவதைத் தவிர்த்தல்*

பொழிப்பு

இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டான வொலிபோல் குறைந்த செலவிலும் குறைந்தளவு இடப்பரப்பிலும் விளையாடக்கூடிய விளையாட்டாகும். இலங்கையில் அதிகமானோர் விளையாடும் இவ்விளையாட்டு சில தேர்ச்சிகளின் அடிப்படையில் உருவான சந்தத்துடன் விளையாடப்படும் விளையாட்டாகும்.

பந்து பணித்தல், பெற்றுக் கொள்ளல், ஒழுங்கமைத்தல், அறைதல், தடுத்தல், மற்றும் மைதானம் காத்தல் போன்ற திறன்களைக் கொண்ட இவ்விளையாட்டில் ஈடுபடுவதற்கு அவ்வொவ்வொரு திறன்களுக்குரிய நுட்பமுறைகளை மேம்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அவற்றினை மேம்படுத்துவதற்காகப் பல்வேறு செயற்பாடுகளைச் செயற்படுத்த முடியும்.

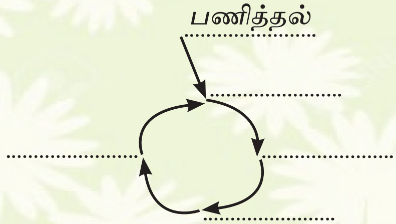
பந்து பணிப்பதற்கான மேற்கைப் பந்து பணித்தல் நுட்பமுறையில் பந்தைத் தொடுவதற்கு முன்னருள்ள சந்தர்ப்பம், பந்து தொடும் சந்தர்ப்பம், பந்தை தொட்ட பின்னருள்ள சந்தர்ப்பம் என மூன்று சந்தர்ப்பங்களாக விளக்க முடியும். பந்தை ஒழுங்குபடுத்தும் இரு முறைகளாக கீழ்க்கை முறை ஒழுங்கமைத்தல், மேற்கை முறை ஒழுங்குபடுத்தல் என்பவற்றைக் கொள்ளலாம். மேற்கைமுறை ஒழுங்குபடுத்தும் நுட்பத்தை இலகுவாகக் கற்பதற்காக பந்தை ஒழுங்குபடுத்துவதற்கு தயாராகும் சந்தர்ப்பம், பந்தைத் தொடும் சந்தர்ப்பம், பந்தை தொட்ட பின்னரான சந்தர்பமென மூன்று சந்தர்ப்பங்களில் பயிற்சிபெற முடியும்.

பயிற்சி

01. ˜©ÿ¯P®£ o zu¿ ï¯”∞¿£∞ÿ]ˆ£÷¡uÿSzuS¢u ˆ\Øÿ£ıkP‟ Cµs i¯⁄a ˆ\¥xPımk[P‟.

02. ˜©ÿ¯P EØ∫zu¿ ~m£ ï¯”∞fl \¢u∫®£[P‟ â fl‘æ ï‟Õ ˆ\Øÿ£ıkP¯Õu€zu€ØıP ˆ\¥xPımk[P‟.

03. ˆ¡ıº˜£ı ¿¯ÕØımi fl \¢uz¯uU PımkÆ§fl ¡∏Æ E∏ıæ‟Õ Chˆ¡ŒP¯Õ {µ®¶ [P‟.



04 வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவோம்

ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களில் ஒன்றான வலைப்பந்தாட்டம் பெண்கள் மத்தியில் பிரபல்யம் வாய்ந்த விளையாட்டாகக் கருதப்படுகிறது. சிறிய இடப் பரப்பில் குறித்த நேரத்தினுள் ஒரு அணிக்கு 7 பேர் வீதம் 14 வீரர்கள் இருபக்கமும் இருக்கத் தக்கதாக ஒருவரோடொருவர் மோதாது அங்கும் இங்கும் ஓடிப் பந்தைப் பெறக்கூடிய கவர்ச்சிகரமான விளையாட்டாகும்.

தரம் 7 இல் வலைப்பந்தாட்டத்தின் திறன்களான பந்தைக் கட்டுப்படுத்தல், பாதப்பரிச்சயம், தாக்குதல், தடுத்தல் மற்றும் எய்தல் என்பவற்றை அறிந்து கொண்ட நீங்கள் பாதப்பரிச்சயம் தொடர்பான அறிவையும் அது தொடர்பாக மைதானத்தில் பயிற்சி பெறும் முறைகளையும் செயன்முறை ரீதியில் கற்றுள்ளீர்கள்.

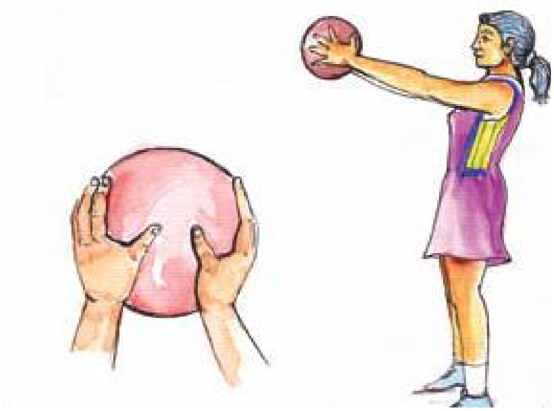
இந்த அத்தியாயத்தில் வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவதற்குத் தேவையான திறன்களிலொன்றான பந்தைக் கட்டுப்படுத்தலுக்குத் தேவையான பந்தைச் சரியாகப் பற்றுதல், சரியான முறையில் அனுப்புதல், எறிதல், பந்தைப் பிடித்தல் ஆகிய முறைகளைக் கற்பதோடு பந்தை அனுப்புதல் தொடர்பான வெவ்வேறு முறைகளின் திறன்களையும் விருத்தி செய்து கொள்வோம்.

பந்தைச் சரியாகப் பற்றுதல்

வலைப்பந்தாட்டத்தின் இரு கைகளாலும் பந்து பற்றுதல் செயற்பாடு பரிச்சயப்படுத்தப்படல் வேண்டும். அதற்காகப் பின்வரும் செயற்பாட்டை மைதானத்தில் மேற்கொள்வோம்.

செயற்பாடு 4.1

பந்தை உங்களது பாதங்களுக்கு முன்னால் வையுங்கள். கைவிரல்களை விரியுங்கள். பெருவிரல்களைச் சற்று நெருக்கமாக்குங்கள். பெருவிரல்கள் மற்றும் ஏனைய விரல்களையும் விரித்தவாறு முன்னால் நீட்டி W வடிவில் கைகளை வையுங்கள். கைகளை அவ்வாறு வைத்தவாறே முன்னால் வளைந்து பந்தைப் பற்றுங்கள். பந்தை முறையாகப் பற்றியவாறு முண்டத்தை நிமிர்த்துங்கள். இக்கொண்ணிலையை சரியாகப் பயிற்சி செய்யுங்கள். (உரு 4.1)



உரு 4.1 பந்தைச் சரியாகப் பற்றுதல்

பந்தைச் சரியான முறையில் அனுப்புதல் (throwing)

செயற்பாடு 4.2

நண்பர்களோடு சேர்ந்து விரும்பியவாறு பந்தை அனுப்புவதையும் பந்தைப் பற்றுவதையும் மைதானத்தில் செய்து பாருங்கள். இங்கு பந்தைப் அனுப்புவதைத் தனிக்கையாலும் இரண்டு கைகளாலும் செய்யுங்கள்.

உரு 4.2 பந்தைச் சரியாக அனுப்புதல்

பந்தை அனுப்பும்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்

நீங்கள் கற்கும் இந்த அத்தியாயத்தில் பந்தை அனுப்பும் அனைத்து முறைகளிலும் உடற் சமநிலையைப் பேணுவதற்குப் பின்வரும் விடயங்களில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.

- *பந்தை அனுப்பத் தொடங்கும்போது, தனிக்கையால் அல்லது இருகைகளாலும் பந்தைப் பற்றி பரிச்சயமான பாதத்தைப் பின்னால் வையுங்கள்.*
- *உடல்நிறையைப் பிற்பாதத்துக்குச் செலுத்துங்கள்.*
- *பந்து செல்லும் திசையில் பார்வையைச் செலுத்துங்கள்.*
- *தனிக்கையால் பந்தை அனுப்புவதற்கு சுயாதீன கையைத் தளர்வாக சற்று முன்னே நீட்டுங்கள்.*
- *பந்தை முன்னால் அனுப்புங்கள்.*
- *பந்தை அனுப்பியபின் பிற்பாதத்திலுள்ள உடல் நிறையை முற்பாதத்துக்கு மாற்றி உடற்சமநிலையைப் பேணுங்கள்.*

இவ்வாறாகவே உங்களை நோக்கி அனுபப்படும் பந்தையும் சரியான முறையில் பற்றுவதற்குக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

பந்தைப் பற்றும்போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடங்கள்

- *பந்தைப் பற்றுவதற்கு, பந்து வரும் திசையில் கைகளை நீட்டி ஒரு பாதத்தை முன்னே வைத்து உடல்நிறையை முன்னால் செலுத்துங்கள்.*
- *பந்தை இருகைகளாலும் பற்றுவதோடு அதனைத் தன்னை நோக்கி இழுத்தவாறு முற்பாதத்திலிருந்து உடல்நிறையைப் பிற்பாதத்திற்கு மாற்றி உடற்சமநிலையை பேணுங்கள்.*
- *பந்தை பெறும்போது அதனைச் சரியான முறையில் பற்றுவது அவசியமாகும்.*

பந்தை அனுப்பும் முறைகள் / பந்தை மாற்றும் முறைகள்

இவ்விளையாட்டில் பந்தை அனுப்புவவதற்குத் தனிக்கையையோ அல்லது இரு கைகளையோ பயன்படுத்தலாம். பந்தை வைத்திருக்குமிடம், பந்தை அனுப்பக் கைகளை உபயோகிக்கும் முறை என்பவற்றுக்கேற்ப பந்து அனுப்பும் பல்வேறு முறைகள் உள்ளன.

பந்தை அனுப்பும் முறைகள் / மாற்றும் முறைகள்

தனிக்கையால் பந்தை அனுப்புதல்

- தோளுக்கு நேராக அனுப்புதல் (Shoulder pass)
- தோளுக்கு மேலாக அனுப்புதல் (High shoulder pass / Lob pass)
- சொட்டி அனுப்புதல் (Bounce pass)
- கீழ்க் கையால் அனுப்புதல் (Under arm pass)

இருகைகளாலும் பந்தை அனுப்புதல்

- மார்புக்கு நேராக அனுப்புதல் (Chest pass)
- தலைக்கு மேலாக அனுப்புதல் (Over head pass)
- பக்கமாக அனுப்புதல் (Side pass)
- சொட்டி அனுப்புதல் (Bounce pass)

தனிக்கையால் பந்தை அனுப்புதல் one - handed ball pass methods

1. தோளுக்கு நேராக அனுப்புதல் (Shoulder pass)

தோளுக்கு அண்மித்ததாக பந்து வைக்கப்படுவதால் இது தோளுக்கு நேராக அனுப்புதல் எனப்படும்.

தோளுக்கு நேராக அனுப்புவதைப் பயிற்சி செய்ய பின்வரும் படிமுறைகளைப் பின்பற்றுங்கள்.

உரு 4.3

- பந்துடனான கையை தோளுக்குச் சற்றுப் பின்னே வைத்திருங்கள்.
- தோள் மட்டத்தில் பந்தை முன்னால் அனுப்புங்கள். நீங்கள் மேலே கற்றவற்றின் அடிப்படையில் உடற் சமநிலையைப் பேணுங்கள்.

இவ்வாறு அனுப்பப்படும் பந்தை பற்றும்போது நீங்கள் முன்னர் கற்ற முறையில் உடற்சமநிலையைப் பேணுங்கள்.

2. தோளுக்கு மேலாக அனுப்புதல் (High shoulder pass / Lob pass)

இம்முறையின்போது அனுப்புவருக்கும் பெறுபவருக்குமிடையே தோளுக்கு மேலோகவும் வளைவாகவும் பந்து செல்லும். இம்முறையை மைதானத்தில் பின்வரும் படிமுறைகளின் அடிப்படையில் பயிற்சி பெறுங்கள்.

உரு 4.4

- பந்தை பரிச்சயமான கையில் எடுங்கள்.
- பந்துடனான கையை தோளுக்கு மேலாக சற்றுப் பின்னால் எடுங்கள்.
- தோள்மட்டத்துக்கு மேலாக வளைவாகச் செல்லும் விதத்தில் பந்தை முன்னால் அனுப்புங்கள்.
- பந்து அனுப்பும்போதும் பற்றும்போதும் ஏற்கனவே கற்றுள்ள முறையில் உடற்சமநிலையைப் பேணுங்கள்.

தோளுக்கு நேராக, தோளுக்கு மேலாக பந்தை அனுப்பும் முறைகளைப் பயில்வதற்கான செயற்பாடுகள்

வகுப்பு மாணவர்களை குழுக்களாகப் பிரித்து ஒவ்வொரு குழுவினையும் வரிசையாக்கி குழுத்தலைவரை வரிசையிலிருந்து 5 m தூரத்தில் நிலைநிற்கச் செய்தல்.

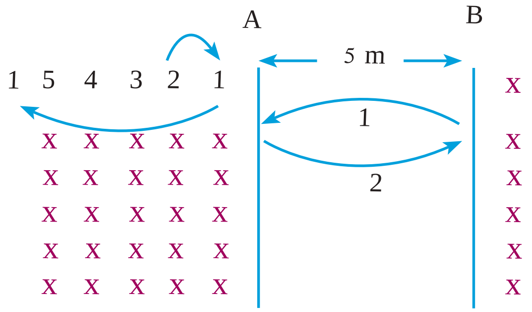
குழுத்தலைவரூடாக தனது வரிசையின் முதலில் நிற்பவருக்கு தோளுக்கு நேராக பந்தை அனுப்பும் முறையில் பந்தை அனுப்புதல்.

முதலாவது நபர் பந்தைப் பிடித்து மீண்டும் குழுத்தலைவருக்கு தோளுக்கு நேராக பந்தை அனுப்பும் முறையில் அனுப்பி வரிசையின் கடைசிக்குச் சென்று நிலை கொள்வார்.

தோளுக்கு நேராக பந்தை அனுப்புவது நிறைவுற்றதும் தோளுக்கு மேலாக பந்தை அனுப்பும் முறையை பின்பற்றுக.

ஆசிரியரின் அறிவுறுத்தற்கமைய மேற்படி தோளுக்கு மேலாகப் பந்து அனுப்பும் முறையைப் பயிற்சி செய்வதற்கான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.

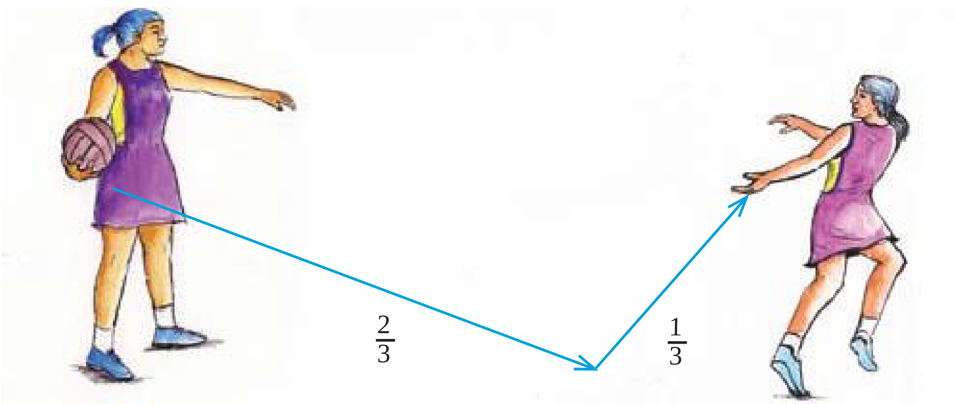
இலவசப் பாடநூல்



உரு 4.5

3. சொட்டி அனுப்புதல் (Bounce pass)

இங்கு அனுப்புபவருக்கும் பெறுபவருக்குமிடையேயுள்ள பிரதேசத்தினூடே பந்து தரையில் சொட்டி அனுப்பப்படும்.



உரு 4.6

பின்வரும் படிமுறைகளின் அடிப்படையில் பயிற்சி பெறுங்கள்.

- பந்துடனான கையை இடுப்பு மட்டத்தில் வையுங்கள்.
- பந்தை அனுப்புபவருக்கும் பெறுபவருக்குமிடையே உள்ள தூரத்தில் மூன்றில் இரண்டு பங்கு அனுப்புபவரின் பக்கம் இருக்கத்தக்கதாக பந்தை சொட்டி அனுப்புங்கள்.

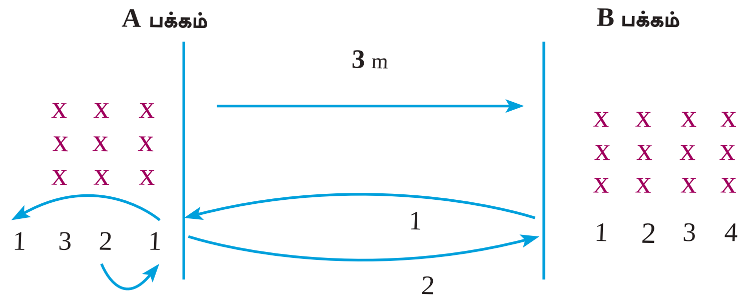
சொட்டி அனுப்பும் முறையைப் பயில்வதற்கான செயற்பாடுகள்

உரு 4.7 இற்கு ஏற்ப மாணவர்களை இருகுழுக்களாக்கி முகத்திற்கு முகம் பார்க்கக் கூடியவாறு 3 m இடைவெளியில் நிலைகொள்ளச் செய்தல்.

A பக்கத்து முதலாவது வீரர் B பக்கத்து முதலாவது வீரருக்கு பந்தை சொட்டி அனுப்பி தமது வரிசையின் கடைசிக்குச் சென்று நிலைகொள்வார்.

அவ்வாறே பந்தைப்பெற்ற B பக்க வீரர் மீண்டும் A பக்க வீரருக்கு பந்தைச் சொட்டி அனுப்பி தமது வரிசையின் கடைசிக்குச் சென்று நிலைகொள்வார்.

இவ்வாறு தொடர்ச்சியாக அனைவருக்கும் பந்தை சொட்டி அனுப்புவதற்குச் சந்தர்ப்பத்தை பெற்றுக்கொடுப்பர்.



உரு 4.7

4. கீழ்க்கையால் அனுப்புதல் (Under arm pass)

இம்முறையில் பந்தை முழங்காலின் கீழாக அனுப்புதல் வேண்டும். பந்து பெறுபவர் இடுப்புக்கும் முழங்காலுக்கும் இடைப்பட்ட பகுதியில் அதனைப் பற்றி வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

உரு 4.8

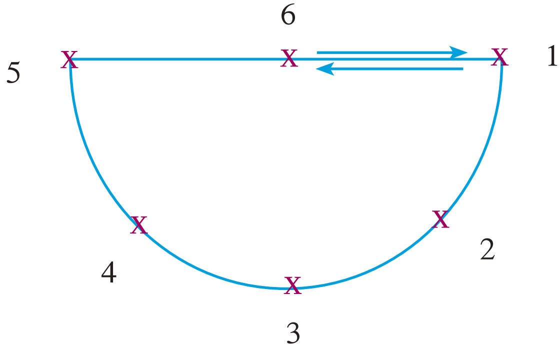
- முழங்கால் மடித்து முண்டத்தை முன்னால் பதித்த நிலையில் முழங்காலுக்குக் கீழாக இருக்கும் வித்தில் பந்தை வைத்திருங்கள்.
- உடலுக்கு நெருக்கமாக கீழ்நோக்கியிருக்கும் கையை முழங்காலுக்குக் கீழாக எதிரில் செலுத்துங்கள். அத்தோடு உடற் சமநிலையையும் பேணுங்கள்.
- பந்தைப் பெறுபவரின் இடுப்புக்கும் முழங் காலுக்கும் இடைப்பட்ட பகுதியை நோக்கி அனுப்புங்கள்.

கீழ்க்கையால் பந்தை அனுப்புவதற்கான முறையைப் பயில்வதற்கான செயற்பாடுகள்

உரு 4.9 இல் காட்டப்பட்டவாறு மாணவர்களை அரைவட்டமாக நிறுத்தி தலைவர் அரைவட்டத்தின் மத்தியில் நிலைகொள்ளல்.

தலைவர் அரைவட்டத்தில் நிற்கும் வீரர்களுக்கு கீழ்க்கையால் பந்தை அனுப்பும் முறையில் பந்தினை அனுப்ப அப்பந்தினைப் பிடித்தோர் மீண்டும் தலைவருக்கு அதே முறையில் பந்தினை அனுப்புவர்.

இவ்வாறு அனைவரும் கீழ்க்கையால் பந்தை அனுப்பும் வகையில் இச்செயற்பாட்டை தொடருங்கள்.



உரு 4.9

இரண்டு கைகளாலும் பந்தை அனுப்பும் முறைகள் Two - handed ball pass methods

1. மார்புக்கு நேராக அனுப்புதல் (Chest pass)

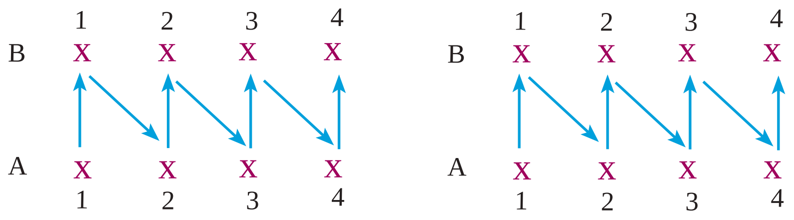
பந்தை மார்புக்கு முன்னாலும் உடலுக்குச் சமீபமாகவும் பற்றிவைத்திருத்தல்.
பந்தை சிறியதூரம் அனுப்புவதற்கு இம்முறை உபயோகிக்கப்படும்.

- பந்தைச் சரியான முறையில் முழங்கைகள் கீழ்நோக்கி யிருக்கும் விதத்தில் உடலுக்கு சமீபமாகவும் மார்புக்கு நெருக்கமாவும் வைத்திருங்கள்.
- கைகளை முன்னே நீட்டுவதோடு மணிக்கட்டுகள், கைவிரல்களை உபயோகித்து பந்தை முன்னால் அனுப்புங்கள்.
- உடற் சமநிலையைப் பேணுங்கள்.

உரு 4.10

மார்புக்கு நேராக பந்தை அனுப்புதல் தொடர்பான பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்

வகுப்பு மாணவர்களைச் சம எண்ணிக்கைகள் கொண்ட அணிகளாகப் பிரியுங்கள். சுமார் மூன்று மீற்றர் இடைவெயிளில் முகத்துக்கு முகம் நோக்கியிருக்குமாறு இரு வரிசைகளில் நில்லுங்கள். (உரு 4.11)



உரு 4.11

A வரிசை முதலாமவர், B வரிசையின் முதலாமவருக்கு மார்புக்கு நேராக பந்தை அனுப்புவார். அதனைச் சரியான விதத்தில் பற்றிப் பின்னர் A வரிசையின் இரண்டமவருக்கு மார்புக்கு நேராக பந்தை அனுப்புவார். இவ்வாறாக அணிகளின் முன்னே நிற்கும் வீரருக்கு பந்து அனுப்புதல் மற்றும் சரியாகப் பற்றுதல் ஆகிய செயற்பாடுகளில் ஈடுப்படுங்கள்.

2. தலைக்கு மேலாக அனுப்புதல் (Over head pass)

பந்தைத் தலைக்கு மேலாக வைத்திருக்க வேண்டும். அனுப்புபவருக்கும் பெறுப வருக்கு மிடையில் பந்து மேலாகவும் வளைவாகவும் செல்லக்கூடியதாக அனுப்புங்கள். (உரு 4.12)

- *பந்தைப் பற்றிப் பிடித்து தலைக்கு மேலாகப் பின்புறம் கைகளை நீட்டியவாறு வைத்திருங்கள்*
- *பந்து வளைவாக முன்னே செல்லும் வித்தில் இரு கைகளாலும் அனுப்புங்கள். (மணிக்கட்டுகளை நன்கு உபயோகித்து)*
- *உடலை முன்னால் கொண்டுசென்று சமநிலையைப் பேணுங்கள்.*

உரு 4.12

3. பக்கமாக அனுப்புதல் (Side pass)

உடலின் பக்கமாக இருக்கத்தக்கதாக பந்தை வைத்திருங்கள்.

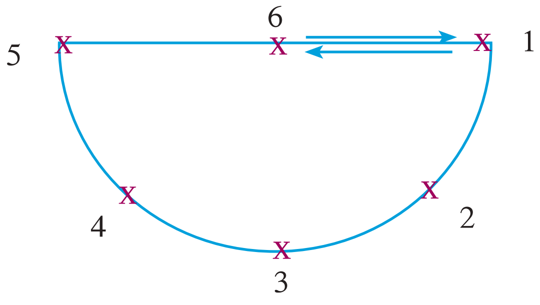
உரு 4.13

- பந்தைத் தோளுக்கும் இடுப்புக்குமிடையே கொணர்ந்து உடலைச் சற்றுப் பக்கமாகத் திரும்பி வைத்துக்கொள்ளல்.
- இடுப்பைத் திரும்பி கைகளைச் சற்று பின்னால் எடுத்து பக்கமாக சாய்ந்து பெறுபவரின் இடுப்புக்குச் சமாந்தரமாகப் பெறக் கூடியவாறு பந்தை முன்னே அனுப்புதல்.
- இந்நிலையில் முன்னர் கற்றது போன்று உடற்சமநிலை பேணப்பட வேண்டும்.

தலைக்கு மேலாக, பக்கமாக அனுப்பும் முறைகளைப் பயில்வதற்கான பயிற்சி தொடர்பான செயற்பாடுகள்

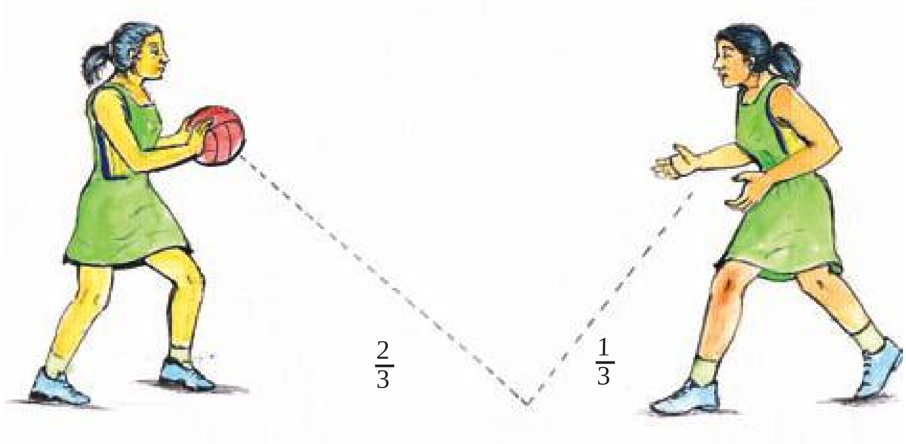
வகுப்பு மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையான குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.

குழுக்களை அரை வட்டமாக நிறுத்துங்கள். ஒருவர் மத்திக்கு வந்து தலைக்கு மேலாக அனுப்பும் முறையில் ஏனையோருக்குப் பந்தை அனுப்புங்கள். பின்னர் பக்கத்தால் அனுப்பும் முறையிலும் பந்தை அனுப்பி மேற்கூறியவாறு பயிற்சி பெறுங்கள்.



உரு 4.14

4. சொட்டி அனுப்புதல் (Bounce pass)



உரு 4.15

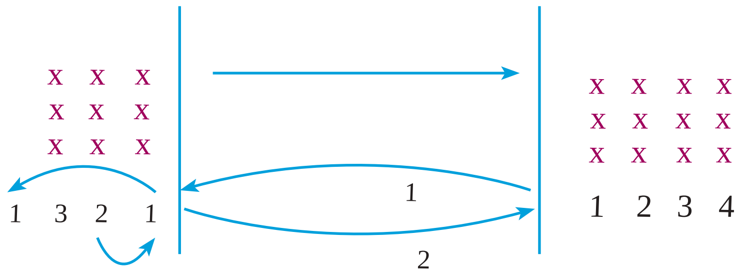
இதனை தனிக் கையாலும் இரு கைகளாலும் செய்ய முடியும். ஏற்கனவே நீங்கள் சொட்டி அனுப்பும் முறையை தனிக்கையால் செய்துள்ளீர்கள்.

- இரு கைகளாலும் பந்தைப் பற்றி இடுப்பு மட்டத்தில் வைத்திருங்கள்.
- பந்தை அனுப்புபவருக்கும் பெறுபவருக்குமிடையே உள்ள தூரத்தில் மூன்றில் இரண்டு பங்கு அனுப்புபவரின் பக்கம் இருக்கத்தக்கதாக பந்தைச் சொட்டி அனுப்புங்கள்.
- பந்து பெறுபவர் இடப்பக்கம் அல்லது வலப்பக்கமாக நன்றாக (நீண்டு) இழுபட்ட நிலையில் பந்து பெறக்கூடிய விதத்தில் பந்தை அனுப்புங்கள்.

சொட்டி அனுப்பும் முறையைப் பயில்வதற்கான செயற்பாடுகள்

மாணவர்களை இரு குழுக்களாக்கி முகத்துக்கு முகம் பார்க்கக் கூடியவாறு நிலைகொள்ளச் செய்தல்.

முன்னால் நிற்கும் வீரருக்குச் சரியாக பந்தைச் சொட்டி அனுப்பும் முறையில் அனுப்பச் செய்தல். பந்தை அனுப்பியப் பின்னர் வரிசையின் பின்னால் செல்லல்.



உரு 4.16

☞ பொழிப்பு

வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் திறமையாக ஈடுபட வேண்டுமாயின் சரியான விதத்தில் பந்து அனுப்புதல், பிடித்தல், பற்றுதல் போன்ற விடயங்களில் தேர்ச்சி பெற்றிக்க வேண்டும். பந்தை அனுப்புவதற்குத் தனிக்கையை அல்லது இரு கைகளையும் உபயோகிக்கலாம்.

தனிக்கையால் பந்து அனுப்புவதற்காக தோளுக்கு நேராக அனுப்பதல், தோளுக்கு மேலாக அனுப்புதல், சொட்டி அனுப்புதல், கீழ்க்கையால் அனுப்புதல், போன்ற முறைகளைக் கையாளலாம்.

இரு கைகளாலும் பந்தை அனுப்புவதற்கு மார்புக்கு நேராக அனுப்புதல், தலைக்கு மேலாக அனுப்புதல், பக்கமாக அனுப்புதல், சொட்டி அனுப்புதல் போன்ற முறைகளைக் கையாளலாம்.

மேற்படி முறைகளில் பந்தை அனுப்பும்போதும் பந்தைப் பெறும்போதும் சரியான நுட்ப முறைகளிற்கமைய உடற்சமநிலையைப் பேண வேண்டும். அவ்வாறே பந்து அனுப்பும் வெவ்வேறு முறைகளை மேம்படுத்துவதற்கான வெவ்வேறு பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடவும் வேண்டும்.

பயிற்சி

1. பந்தை அனுப்பும் பிரதான முறைகள் எத்தனை? அவை யாவை?
2. பந்தை அனுப்பும்போது நீங்கள் கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் யாவை?
3. பந்தைப் பிடிக்கும்போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் யாவை?
4. பந்தினை பற்றும் சரியான முறையை வரிப்படத்தின் மூலம் காட்டுக?
5. தனிக்கையால் மற்றும் இருகைகளாலும் பந்தை அனுப்பும் முறைகள் இவ்விரண்டை செய்து காட்டுங்கள்.

05 சுவட்டு நிகழ்ச்சிகளின் புறப்பாடு பற்றிக் கற்போம்

ஓட்டப்போட்டிகளின் போது ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளின் தூரத்திற்கு ஏற்ப புறப்பாட்டு முறைகளும் வேறுபடுகின்றன. எல்லா ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளின் வெற்றிக்கும் ஓட்டப் போட்டியின் ஆரம்பம் முக்கியமானதாகும். ஓட்டப் போட்டிகளின்போது தாமதமான ஆரம்பம், போட்டியின் தோல்விக்கு முக்கிய காரணமாக அமைகின்றது. ஓட்ட நிகழ்ச்சி களின் தூரத்திற்கு ஏற்ப ஓட்ட ஆரம்ப முறைகளும் வித்தியாசமானவையாகும். அதாவது குறுந்தூர ஓட்டத்திற்கு பதுங்கிப் புறப்பாடும், மத்திய, நீண்ட தூர ஓட்டங்களுக்கு (நெடுந்தூர ஓட்டம்) நின்ற புறப்பாடும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

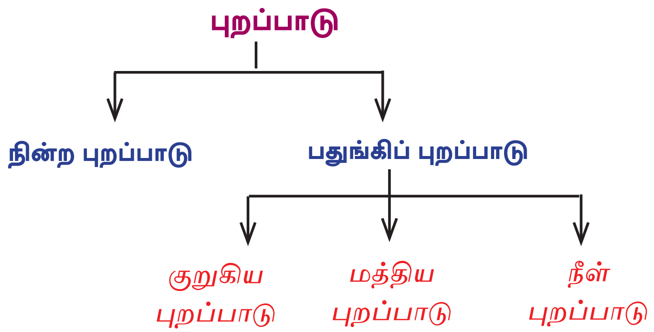
நீங்கள் தரம் 7 இல் கற்ற சரியான ஓட்டத்தின் போது கைகள், கால்கள் செயற்படும் விதம், ஓட்டப் பயிற்சிகளின் போதான பயிற்சி முறைகள் என்பவற்றை மீண்டும் ஞாபகப்படுத்திக் கொள்வோம்.

இவ்வத்தியாயத்தில் நாம் ஓட்டப்போட்டியில் பயன்படுத்தப்படும் புறப்பாட்டு முறைகளான பதுங்கிப் புறப்பாடு, நின்ற புறப்பாடு என்பவற்றின் சரியான முறைகளைக் செயற்பாட்டுரீதியாக அறிந்து கொள்வோம்.

ஓட்டப்போட்டி ஆரம்பம்

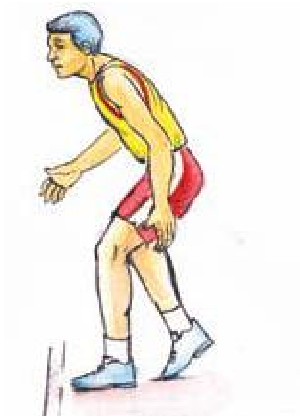
ஓட்டப் போட்டிகளின்போது பின்பற்றப்படுகின்ற பல வித ஆரம்பிப்பு முறைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

அட்டவணை 5.1



நின்ற புறப்பாடு (standing start)

ஒட்ட நிகழ்ச்சிகளின் போது நின்று ஆரம்பிப்பதனால் இது நின்ற புறப்பாடு என அழைக்கப்படுகின்றது. மத்திய தூர, நீண்ட தூர ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளுக்கு நின்ற நிலைப் புறப்பாட்டு முறை உபயோகிக்கப்படும். அதாவது 400 மீட்டருக்கு மேற்பட்ட ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளுக்கு நின்ற புறப்பாட்டு முறை உபயோகிக்கப்படுகின்றது.


உரு 5.1 நின்ற புறப்பாடு

உதாரணம் : 800 m
1500 m
5000 m
10000 m

நின்ற புறப்பாட்டிற்கான இரு கட்டளைகள் பின்வருமாறு

1. குறிப்பிற்குச் செல் (On your mark)
2. போ / வெடியொலி (Go/Fair)

உரு 5.1 இற்கு ஏற்றவாறு நின்ற புறப்பாட்டிற்கு தயாராக வேண்டும்.

குறிப்பிற்குச் செல் : (On your mark)

- முன் பாதத்தின் அடிப்பகுதியை ஆரம்பக் கோட்டிற்கு அருகில் வைக்கவும்.
- மற்றைய பாதத்தின் அடியினை தோளின் அகலத்திற்கேற்ப பிற்புறமாக வைக்கவும்
- உடலின் நிறையை முன் பாதத்திற்கு கொண்டு வந்து வைத்திருத்தல்.
- முன் பாதத்தின் கை பின்னாகவும் மற்றைய கை முன்னதாகவும் இருக்கின்ற மாதிரி உடலை வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

போ / வெடியொலி நிலையில் (Go/ Fair)

- பின்னால் வைத்திருந்த பாதத்தை அடியினை முன்னால் கொண்டு வந்து ஓட்டத்தைத் தொடங்கவும்.
- முன்னால் வளைந்திருந்த முண்டப் பகுதியினை மேலே உயர்த்தவும்.

பதுங்கிப் புறப்பாடு (Crouch Start)

மெய்வல்லுநர் ஓட்டப் போட்டிகளின்போது குறுந்தூர ஓட்டங்களுக்கு, பதுங்கிப் புறப்பாட்டு முறை பயன்படுகின்றது.

400 மீற்றருக்கும் அதற்குக் குறைவான ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளுக்கும் இந்த புறப்பாட்டு முறை கட்டாயமாகப் பயன்படுத்தப்படும்.

உதாரணம்:
100 m
200 m
4 x 100 m அஞ்சல் ஓட்டம்
4 x 400 m அஞ்சல் ஓட்டம்
100 m சட்ட வேலி ஓட்டம்
110 m சட்ட வேலி ஓட்டம்
400 m சட்ட வேலி ஓட்டம்

உரு 5.2 பதுங்கிப் புறப்பாடு

பதுங்கிப் புறப்பாட்டிற்கு மூன்று கட்டளைகள் வழங்கப்படும்.

1. குறிப்பிற்குச் செல் (On your mark)
2. ஆயத்தம் (Set)
3. போ / வெடியொலி (Go / fair)

பதுங்கிப் புறப்பாட்டின்போது குறுந்தூர ஓட்ட வீரர்களின் உயரத்திற்கு ஏற்ப, பாதம் வைக்கும் முறைகளும் வேறுபடும். அதனடிப்படையில் பதுங்குப் புறப்பாட்டை குறுகிய புறப்பாடு, மத்திய புறப்பாடு, நீள் புறப்பாடு என மூன்று வகைப்படுத்தலாம். இங்கு புறப்பாட்டிற்குமான பாதம் வைக்கும் முறைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. மத்திய புறப்பாடு ஆரம்பிக்கும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் பின்வரும் படிமுறைகள் பின்பற்றப்பட வேண்டும். இந்தப் புறப்பாட்டின்போது ஒரு முழங்காளால் அமர்ந்து புறப்பாடு தொடங்கப்படும்.

1. குறிப்பிற்குச் செல் நிலை

உரு 5.3

- முன்பாதமானது பரிச்சயமான பாதமாக இருத்தல்
- பின் பாதத்தின் முழங்கால் முன்பாதத்தின் சும்மாடுக்கு அருகில் மூன்று தொடக்கம் நான்கு அங்குல அளவில் தூரமாக வைத்தல்
- இரண்டு கைகளையும் ஆரம்பக் கோட்டுக்கு அருகில் தோள்களின் அகலத்திற்கு விரித்து வைத்துக் கொள்ளல்.
- இரண்டு கைகளின் விரல்களையும் வில் வளைவு வடிவத்தில் வைத்துக் கொள்ளல்

ஆயத்த நிலை

உரு 5.4

- இரண்டு முழங்கால்களினையும் மேலே உயர்த்தி வைத்தல்.
- தோள்களின் மட்டத்தினை விடவும் இடுப்புப் பகுதியை உயர்த்தல்.
- ஆரம்பக் கோட்டுக்கு முன்பாக தோட்புயங்கள் சற்று முன்தள்ளி இருத்தல்.
- உடலின் நிறை இரண்டு கைகளின் மீது தங்கி இருக்கச் செய்தல்.

வெடியொலி நிலை

உரு 5.5

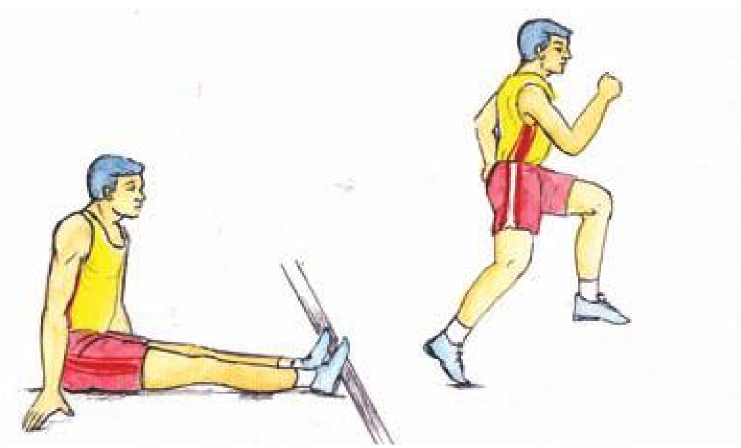
- வெடிச் சத்தத்துடன் இரண்டு பாதங்களையும் நிலத்தில் ஊன்றி முன்னால் தள்ள வேண்டும்.
- நிலத்தில் இருக்கும் இரு கைகளும் நிலத்தில் இருந்து விடுவிக்கப்படும்.
- முற்பாதத்திற்கு எதிர்ப்பக்கக் கையானது முன் னோக்கிச் செல்லும்.
- உடல் முன்னால் தள்ளப்படுவதோடு இடுப்புப் பகுதி, முழங்கால் என்பன நேரான நிலைக்குக் கொண்டு வரப்படும்.

மத்திய புறப்பாட்டின்போது வெடியொலி கேட்டதும் துரிதமாக ஓட்டத்தை ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

இவ்வாறு வேகமாக ஈடுபடுவதற்காக குறுந்தூர ஓட்ட வீரர்கள் சிறந்த பயிற்சிகளைப் பெற வேண்டும்.

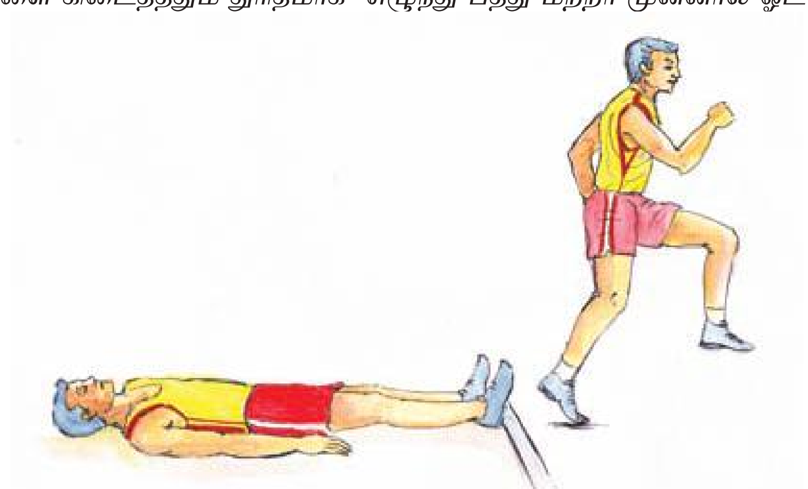
பதுங்கிப் புறப்பாட்டின்போது வெடியொலியுடன் துரிதமாக எழுந்து ஓடவும், வேகத்தை அதிகரிக்கச் செய்வதற்குமான செயற்பாடுகள்

1. குந்தியிருந்து இரண்டு பாதங்களையும் முன்னால் நீட்டியவாறு வைக்கவும். கட்டளை கிடைத்ததும் துரிதமாக எழுந்து சுமார் பத்து மீற்றர் ஓடவும்



உரு 5.6

2. மல்லாந்த நிலையில் இருக்கவும். கட்டளை கிடைத்ததும் துரிதமாக எழுந்து பத்து மீற்றர் முன்னால் ஓடவும்.



உரு 5.7

3. பாத விரல்கள், முழங்கால், உள்ளங்கைகள் ஆகியன நிலம்தொட்டவாறு இருக்கச் செய்யவும்.

கட்டளைக்கு துரிதமாக எழும்பி பத்து மீற்றர் முன்னே ஓடவும்.

உரு 5.8

செயற்பாடு 5.1

பதுங்கிப் புறப்பாடு மற்றும் நின்று புறப்பாடு ஆகியவற்றிற்கான கட்டளைகளை முறையாகச் செய்து காட்டுக.

பொழிப்பு

சுவட்டு நிகழ்ச்சியில் புறப்பாடு ஒரு பிரதான அம்சமாகும். புறப்பாடு இரு வகைப்படும். அவை நின்ற புறப்பாடும், பதுங்கிப் புறப்பாடுமாகும்.

நின்ற புறப்பாட்டுக்காக இரு கட்டளைகள் வழங்கப்படும். இது 400 மீற்றருக்கு மேற்பட்ட நிகழ்ச்சிகளில் பின்பற்றப்படுகிறது.

பதுங்கிப் புறப்பாட்டிற்காக மூன்று கட்டளைகள் வழங்கப்படும். இது 400 மீற்றருக்கு குறைவான நிகழ்ச்சிகளுக்கும் வழங்கப்படுகின்றது.

பதுங்கிப் புறப்பாட்டில் குறுகிய, மத்திய, நீள் புறப்பாடுகள் என மூன்று வகைகள் உள்ளன. இவற்றில் அதிகமாக பயன்படுத்தப்படும் புறப்பாடு மத்திம புறப்பாடாகும்.

பயிற்சி

1. பொருத்தமான சொல்லினைத் தெரிவு செய்து இடைவெளி நிரப்புக.
   (நின்றபுறப்பாடு/ 1500 மீற்றர்/ ஆயத்தம்/ இரண்டு / மூன்று)

   I. மத்திய புறப்பாடு, நீள் புறப்பாடு நிகழ்ச்சிகளுக்காக .... பயன்படுத்தப்படும்.

   II. நின்ற புறப்பாட்டின்போது .... நிலையில் இருக்க வேண்டியதில்லை.

   III. நின்ற புறப்பாடு .... நிகழ்ச்சிக்கு வழங்கப்படும்.

   IV. நின்ற புறப்பாட்டுக்கான கட்டளை .... ஆகும்.

   V. பதுங்கிப் புறப்பாட்டுக்கான கட்டளை .... ஆகும்.

2. பதுங்கிப் புறப்பாட்டு முறையில் மத்திய புறப்பாட்டு முறையினைச் செய்து காட்டுக.

3. பதுங்கிப் புறப்பாட்டில் வேகத்தை அதிகரிப்பதற்காக நீங்கள் பயின்ற செய்முறைகளில் ஒன்றைச் செய்து காட்டுங்கள்.

06 ஆரோக்கியமான பாடசாலைச் சுற்றாடலைக் கட்டியெழுப்புவோம்

நாளொன்றின் பெரும்பகுதியை குடும்ப அங்கத்தவர்களுடன் செலவிடும் நீங்கள், அதற்கு அடுத்து பாடசாலையிலேயே அதிக நேரத்தைச் செலவிடுகிறீர்கள். இலங்கையின் சனத்தொகையில் 1/5 பங்கினர் கல்வி கற்போராவர். பாடசாலைக் கல்வியின் மூலம் சிறு வயது முதலே உங்களது நடத்தைகளை உருவாக்கும் சிறந்த பணி ஆரம்பிக்கப்பட்டு சிறப்பாகவும் வெற்றிகரமாகவும் முன்னெடுக்கப்படுகிறது. சமூகத்திற்கு சிறந்த தகவல்களை வழங்குவதற்கு பாடசாலையை ஒரு தளமாகக் கொள்ள முடியும். கல்வியின் மூலம் உங்களதும் குடும்பத்தினதும் சமூகத்தினதும் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்கு பாடசாலை மாணவர்களான உங்களாலும் பங்களிப்புச் செய்ய முடியும்.

நீங்கள் தரம் 07 இல் குடும்ப சுகாதார மேம்பாடு, சுகாதாரரீதியான குடும்பச் சூழலொன்றில் காணப்பட வேண்டிய அம்சங்கள் என்பன தொடர்பாகக் கற்றுள்ளீர்கள்.

இந்த அத்தியாயத்தில் நாம் பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாடு மற்றும் சுகாதார மேம்பாடிற்கான வழிவகைகளை இனங்கண்டு சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலையை உருவாக்குவதற்குப் பங்களிப்புச் செய்யக்கூடிய விதத்தினை பற்றி அறிந்து கொள்வோம்.

சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலையொன்றை இனங்காண்போ

அக்கா : தங்கை! எங்கள் புதிய அதிபர் வந்த பின்னர் பாடசாலை மிகவும் அழகாக இருக்கின்றதல்லவா?

தங்கை : ஆமாம் அக்கா. மிகவும் அழகாகவும் சுத்தமாகவும் இருக்கின்றது. ஒரே தடவையில் எவ்வாறு இம்மாற்றம் ஏற்பட்டது?

அக்கா :நாங்கள் எல்லோரும் இணைந்து அல்லவா வேலைத்திட்டத்தைத் தயார் செய்தோம். மாணவ தலைவர்கள், ஆசிரியர்கள், அதிபர் என எல்லோரதும் ஒத்துழைப்பைப் பெற்றுக் கொண்டதால் தான் இவ்வேலைத் திட்டம் வெற்றியளித்தது. இப்போது 7.00 மணி ஆகும்போது எல்லோரும் பாடசாலைக்கு வருகின்றனர். கொதித்தாறிய குடிநீர்ப் போத்தலையும் உணவுப் பெட்டியையும் தவறாமல் எடுத்து வருகின்றனர்.

தங்கை :ஆமாம் அக்கா, பாடசாலையில் வகுப்பு ரீதியாக மேற்கொள்ளும் சிரமதானத்திற்கு பெற்றோரும் நன்றாக ஒத்துழைக்கின்றனர்.

அக்கா : அதிபரது தலைமையில் தவணை இறுதியில் நடைபெறும் கலைநிகழ்ச்சிகளிலும் விளையாட்டுக்களிலும் எமது திறமைகளுக்கு முதலிடம் வழங்க நிகழ்ச்சிகள் திட்டமிடப்பட்டுள்ளன. எங்கள் பாடசாலை மிகவும் ஒழுங்கான முறையில் திட்டமிட்டுச் செயற்படுவதனால் ''விளை திறனுள்ள பாடசாலை'' எனும் போட்டியிலும் வெற்றி பெற்றுள்ளது. டெங்கு ஒழிப்பு வேலைத்திட்டத்திலும் மாவட்ட மட்டத்தில் முதலிடம் கிடைத்துள்ளது.

தங்கை :அதுதான் அக்கா, நாங்களும் எங்கள் ஆசிரியர்களும் மிக மகிழ்ச்சியுடன் இந்த நிகழ்ச்சிகளில் பங்குபற்றுகின்றோம் ஒத்துழைக்கிறோம் இவை காரணமாக எனக்கும் பாடசாலையில் நேரம் கழிவதே தெரிவதில்லை.

அக்கா : ஆமாம் தங்கை, எனக்கும் அப்படித்தான். நாங்களும் எங்களது பாடசாலையின் வெற்றிக்காக அர்ப்பணிப்புடன் செயற்படுவோம்.

இது மத்திய மகா வித்தியாலயத்தில் கற்கும் இரண்டு சகோதரிகளிடையே நடைபெற்ற ஒரு உரையாடலாகும். இவ்வுரையாடல் மூலம் அவர்களது பாடசாலையில் நடைபெறும் பல்வேறு செயற் பாடுகள் தொடர்பாக எமக்கு அறிய முடிகிறது.

உரு 6.1 சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலை

மாணவர்கள், பாடசாலை ஊழியர்கள் மற்றும் பாடசாலைச் சமூகம் என்பன பூரண ஒத்துழைப்பினை நல்குவதன் மூலம் பாடசாலை மேம்பாட்டினை ஏற்படுத்தலாம்.

சுகாதார மேம்பாடு (health promotion)

சுகாதார மேம்பாடு என்பதன் பொருளை நீங்கள் தரம் 7 இல் கற்றது பற்றி உங்களுக்கு ஞாபகமிருக்கிறதா?

ஆரோக்கியத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளைத் தமது கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருப்பதன் மூலம் தமது ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்திக்கொள்வதற்கான ஆற்றலை மக்களுக்குப் பெற்றுக்கொடுக்கும் செயற்பாடே சுகாதார மேம்பாடு எனப்படுகிறது.

பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாடு

பாடசாலை மாணவர்கள் என்ற வகையில், பாடசாலையினதும் சமூகத்தினதும் ஆரோக்கியத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்வதும் சுகாதாரத்தை மேம்படுத்திக் கொள்ளும் ஆற்றலுடையவராக உங்களைப் பலப் படுத்துவதுமே பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டின் எதிர்பார்ப்பாகும்.

பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாட்டுக் குழுவுக்கு சுகாதாரக் கழத்தினூடாக பாடசாலை மாணவர்களான உங்களது பங்களிப்பையும் வழங்க முடியும். இதன்மூலம் சமநிலை ஆளுமை கொண்ட ஆரோக்கியமான நபர்களாக மாற உங்களுக்குச் சந்தர்ப்பம் கிட்டும்.

ஆரோக்கியமான பாடசாலைச் சூழலொன்றில் காணப்பட வேண்டிய அம்சங்கள்

உங்கள் பாடசாலைச் சூழலை பௌதிகச்சூழல், உளச்சூழல், சமூகச்சூழல் என வகுத்துக் காட்டலாம்.

பாடசாலையின் பௌதிகச் சூழல்

வகுப்பறைகள், பாடசாலைக் கட்டடங்கள், பாடசாலைத் தோட்டம், விளையாட்டு மைதானம், சிற்றுண்டிச்சாலை, நீர்விநியோகம் என்பன பாடசாலைப் பௌதிகச் சூழலில் அடங்கும்.

சிறந்த பாடசாலைப் பௌதிகச் சூழலில் கீழ்வரும் அம்சங்கள் காணப்பட வேண்டும்.

- தூய வளி
- சுத்தமான நிலம்
- கவர்ச்சிகரமான சூழல்
- வகுப்பறைச் சுத்தம்
- போதிய மற்றும் சுத்தமான கழிப்பக வசதி
- தூய குடிநீர் வசதி
- போதியளவு விளையாட்டு வசதிகள்
- ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிச்சாலை
- பாதுகாப்பான பாடசாலைச் சுற்றாடல்

1. தூய வளி

பாடசாலைக் கட்டடங்களை பொருத்தமான அளவு இடைவெளியில் நிருமாணிப்பதன் மூலம் தூயவளியைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம், அயற்சூழலில் பொருத்தமானவாறு தாவரங்களை நடுதல், வகுப்பறை, ஆய்வுகூடம், நூலகம், சங்கீத நடன அறைகள் போன்றவற்றில் காணப்படும் கதவு, யன்னல்களைத் திறந்து வைத்தல், வளி செல் துளைகளை மறைக்காதிருத்தல் என்பவற்றின் மூலம் தூய வளியைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

உரு 6.2 தூய வளியைப் பெற்றுக்கொள்ளும் வகுப்பறை

2. சுத்தமான நிலம்

பாடசாலை முற்றத்தையும் தோட்டத்தையும் சுத்தம் செய்வதற்காக நீங்கள் வகுப்பு அடிப்படையில் அவற்றை வகுத்துக் கொள்ள முடியும். மாணவ தலைவர்களும் சுத்தத்தை மேற்பார்வை செய்ய முடியும். பாடசாலைக் கழிவுகளை அகற்றுவதற்கான சிறந்த முறையொன்று காணப்படல் சுகாதார மேம்பாடான பாடசாலை ஒன்றின் இயல்பாகும். சிதைவடையக்கூடிய, சிதைவடையாத பொருள்களை இடுவதற்காக வெவ்வேறாக கழிவுத்தொட்டிகள் வைக்கப்பட வேண்டும். அவற்றிலுள்ள சிதைவடையும் பொருள்களைப் பயன்படுத்தி சேதனப்பசளையைத் தயாரித்துக் கொள்ளலாம். தயாரித்த சேதனப் பசளையைப் பயன்படுத்தி பழத்தோட்டங்களையும் பூந்தோட்டங்களையும் மூலிகைத் தோட்டங்களையும் பராமரித்துக் கொள்ளலாம். அவற்றை முறையாக நடைமுறைப்படுத்தும்போது நீங்கள் குழுக்களாகப் பிரிந்து வெவ்வேறு விடயங்களைப் பொறுப்பேற்று ஒத்துழைப்புடன் செயற்படலாம். வடிகால் தொகுதியைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதும் பாடசாலை நிலத்தில் நீர் தேங்குமிடங்கள் காணப்படின் அவற்றை அகற்றுவதும் முக்கியமாகும். இச்செயற்பாட்டிற்காக சுகாதார மேம்பாட்டுக் குழுவினரதும் சுற்றாடற் குழுவினரதும் ஒத்துழைப்பைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

உரு 6.3 பாடசாலைத் தோட்டம் அமைத்தல்

3. கவர்ச்சிகரமான தன்மை

பாடசாலைத் தோட்டத்தை மனங்கவர் இடமாகத் திட்டமிட வேண்டும். பாடசாலை நுழைவாயில், மூலிகைத் தோட்டம், தடாகங்கள், பூந்தோட்டம், பெயர்ப் பலகைகள் என்பனவற்றை திட்டமிட்ட அடிப்படையில் பராமரிப்பதன் மூலம் பாடசாலையைக் கவர்ச்சிகரமான இடமாக மாற்றலாம்.

உரு 6.4 மனங்கவர் பாடசாலைச் சூழல்

4. வகுப்பறைச் சுத்தம்

வகுப்பறையைச் சுத்தஞ் செய்வதற்கான நாளாந்தத் திட்டமிடல் முறையொன்றைச் சரியாக நடைமுறைப்படுத்துவதன் மூலம் நீங்களும் இதில் பங்கெடுக்கலாம். ஆசிரியர் மேசை, கரும்பலகை, உங்களது மேசை, கதிரைகள் ஆகியவற்றை முறையாகவும் ஒழுங்காகவும் வைத்திருத்தல், கழிவுகளை இடுவதற்கான கூடைகளைப் பேணுதல், தும்புத்தடி, விளக்குமாறு போன்றவற்றை உரிய இடங்களில் வைத்தல் என்பன வகுப்பறையின் அழகுக்கு மெருகூட்டும்.

உரு 6.5 சுத்தமான வகுப்பறைச் சூழல்

5. போதிய மற்றும் சுத்தமான கழிப்பக வசதிகள்

உங்கள் பாடசாலையின் மாணவர் எண்ணிக்கைக்கேற்ப போதிய மற்றும் சுத்தமான கழிப்பக வசதிகள் காணப்படல் வேண்டும். ஆசிரியர்களுக்கான, ஆண்கள் மற்றும் பெண்களுக்கான அங்கவீனர்களுக்குப் பொருத்தமான எனப் பல்வேறு வகைகளில் இவ்வசதி ஒழுங்கமைக்கப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்.

இங்கு தூய்மை, போதிய நீர் வசதி, சுயபாதுகாப்பு, கழிவுகளை அகற்றும் வசதி என்பன காணப்படுகிறதா எனத் தேடிப்பார்த்தலிலும் அவற்றை அமைத்துக் கொடுத்தலிலும் உங்களது பங்களிப்பை வழங்க முடியும். கழிப்பகங்களைச் சுத்தமாக பேணுவது உங்களது கடமையாகும்.

6.தூய குடி நீர் வசதி

பாடசாலையில் நீங்கள் குடிப்பதற்கும், கைகளைக் கழுவுவதற்கும் கழிப்பகப் பாவனைக்கும் நீர் தேவை. கிணறு, குளம், ஓடை போன்றவற்றிலிருந்து பெற்றுக் கொள்ளப்படும் நீரின் தரத்தை பொதுச் சுகாதாரப் பரிசோதகர் மூலம் பரீட்சித்துப் பார்த்துப் பயன்படுத்துவதே சிறந்தது.

உரு 6.6 தூயநீர் வசதி

7. போதிய விளையாட்டு வசதிகள்

உரு 6.7 விளையாட்டு வசதிகள்

சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலையின் பௌதிகச் சூழலின் முக்கிய கூறே விளையாட்டு மைதானமாகும். மைதானத்தைச் சூழ நிழல்தரும் மரங்களை நடுவதன் மூலம் அழகும், குளிர்ச்சியும் கிடைக்கும்.

அத்துடன் உங்கள் ஆற்றல்களை மேம்படுத்துவதற்காக வழங்கப்பட்டிருக்கும் விளையாட்டு உபகரணங்களைப் பாதுகாத்தல், விளையாட்டுப் பயிற்சிக்காக ஒதுக்கப்பட்டிருக்கும் நேரங்களில் உச்ச பயன் பெறல் மற்றும் ஆபத்துக்கள் அற்ற ஒரு இடமாக விளையாட்டு மைதானத்தை ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ளல் என்பன உங்களால் ஆற்றக் கூடிய சில கருமங்களாகும்.

8. ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிச்சாலை

சுகாதார மேம்பாட்டுக்கு முதலிடம் வழங்கும் பாடசாலை ஒன்றின் மிக முக்கிய கூறாக சிற்றுண்டிச்சாலையைக் குறிப்பிடலாம்.

அவ்வாறே கைகளைக் கழுவுவதற்கும் குடிப்பதற்கும் தூய நீர் வசதிகளை வழங்குதல், கழிவுப்பொருள்களை அகற்றுவதற்கான தொட்டிகள் வைத்தல், சுத்தம் உயர் மட்டத்தில் காணப்படல் என்பன ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிச்சாலையொன்றின் அடிப்படை அம்சங்களாகும். தரமான வித்துவகைகள், தானியங்கள், கிழங்கு, வற்றாளை என்பனவும் எண்ணெய், சீனி, உப்பு போன்ற குறைந்தளவு பயன்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் போன்றனவும் விற்பனை செய்யப்படல் வேண்டும். பொருத்தமான போசணையைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு இம்முறையில் பராமரிக்கப்படும் சிற்றுண்டிச் சாலைகளை உங்களால் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

பதனிடப்பட்ட உணவு (Junk food) மற்றும் உடனடி உணவுகளை (Fast food) சிற்றுண்டிச் சாலையிலிருந்து அகற்றும் அதிகாரத்தை சுகாதாரக் கழகத்திற்கு வழங்கலாம். பாட சாலைச் சிற்றுண்டிச்சாலை தொடர்பான சுற்றுநிருபம் மற்றும் அதில் காணப்படும் அறிவுறுத்தல்களைக் கடைப்பிடித்து உணவு வழங்கல் நடைமுறைப்படுத்தப்படல் வேண்டும். அதற்கான கோரிக்கையை முன்வைப்பதற்கான உரிமையும் உங்களுக்கு உண்டு.

9. பாதுகாப்பான பாடசாலைச் சுற்றாடல்

சுய பாதுகாப்பை உறுதிசெய்தல் சுகாதார மேம்பாடான பாடசாலையொன்றில் காணப்படும் மற்றொரு பிரதான அம்சமாகும். பாடசாலையின் முன்னால் வீதி விபத்துக்கள் நிகழ்வதைக் குறைப்பதற்காக வாகனக் கட்டுப்பாட்டாளர்களாகப் பயிற்சி பெறும் சந்தர்ப்பம் உங்களுக்கு உண்டு. நீங்களும் உங்கள் பாடசாலையிலுள்ள ஏனையோரும் சரியான வீதி விதிமுறைகளைப் பின்பற்றப் பழகுவதன்மூலம் விபத்துக்களைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

பள்ளமான அல்லது குழிகள் உள்ள இடங்களில் வேலியமைப்பதன் மூலமும் பயிர்ச்செய்கையை மேற்கொள்வதன் மூலமும் நீங்கள் இதில் பங்களிப்பு செய்யலாம்.

மேலும் டெங்கு நுளம்புகள் பெருகும் இடங்கள் இருக்கின்றதா? எனத் தமது வகுப்பறைச் சூழலைப் பரிசீலித்தல் மற்றும் பாடசாலைச் சூழலைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் போன்றவற்றிற்கு ஏனையோரின் உதவியைப் பெற்று டெங்கு நோய் போன்ற நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கப்பட்ட பாடசாலைச் சூழலொன்றைக் கட்டியெழுப்ப முடியும்.

அவ்வாறே குற்றச்செயல்கள் மற்றும் துஷ்பிரயோகங்களுக்கு இடமளிக்காத பாதுகாப்புத் தன்மை உங்களது பாடசாலையில் காணப்படுகிறதா என விழிப்புடனிருந்து கவனித்தல் வேண்டும். அவ்வாறு சந்தேகிக்கக்கூடியவாறான பாதுகாப்பற்ற உணர்வொன்று யாதேனுமோரிடத்தில் காணப்படுவதாகத் தெரியவந்தால் அது தொடர்பாக உங்கள் ஆசிரியர்களுக்கு அறிவிக்க வேண்டும்.

உரு 6.8 பாடசாலையினுள் பாதுகாப்பு

இவ்வாறு, பாடசாலையில் உங்களதும் ஏனையோரதும் பாதுகாப்புக்காக உங்களால் பெரிய பங்களிப்பைச் செய்யமுடியும். எப்போதும் விழிப்புடனும் அவதானத்துடனும் இருத்தல், ஏனையோருக்கு அதன் விளைவுகள் பற்றி எடுத்துக்கூறிப் பாதுகாப்பாயிருத்தலின் அவசியத்தைத் தெளிவுபடுத்தல் போன்ற செயற்பாடுகள் மூலம் பாடசாலையைப் பாதுகாப்பான ஒரு இடமாக ஆக்கிக்கொள்ள நீங்கள் எப்போதும் ஆர்வங்காட்ட வேண்டும்.

உள மற்றும் சமூகச் சூழல்

உயர்தரமான உள, சமூகச் சூழல் என்பது உங்களைச் சூழவுள்ளவர்களுடன் சிறந்த தொடர்புகளைப் பேணியவாறு மகிழ்வுடன் வாழத்தக்க ஒரு சூழலாகும். பாடசாலையில் அவ்வாறானதொரு சூழலைக் கட்டியெழுப்புவதாயின் தமது ஆற்றல்களை இனங்காணல், சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுத்தல், வினைத்திறனுள்ள தொடர்பாடல், பரிவுணர்வு (பச்சாதாபம்) போன்ற தேர்ச்சிகள் உங்களிடம் காணப்படல் வேண்டும்.
உள மற்றும் சமூக மேம்பாடுடைய பாடசாலைச் சூழலொன்றில் காணப்பட வேண்டிய சில அம்சங்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- பாதுகாப்புணர்வு - துன்புறுத்தல், துஷ்பிரயோகம், சண்டை சச்சரவுகள், உடலியல் தண்டனைகள் என்பன இல்லாதிருத்தல்
- உளவளத்துணைச் சேவை வசதிகள் காணப்படல்
- அனைவரையும் சமமாக மதித்தல் (பாரபட்சம் காட்டாமை)
- குழுச்செயற்பாடுகளுக்கான சந்தர்ப்பங்கள் காணப்படல்
- பாராட்டுதல்

பாதுகாப்புணர்வு

பாடசாலையின் பௌதிகச் சூழல் என்ற தலைப்பின் கீழ் பாதுகாப்புணர்வு தொடர்பாகக் கற்றுக்கொண்டீர்கள். அதற்கு மேலதிகமாக உளரீதியாகவும் சமூக ரீதியாகவும் ஒரு பாதுகாப்புணர்வு பாடசாலை மூலம் கிடைத்தல் வேண்டும். பாடசாலை சென்றதன் பின் சிறுவர் துஷ்பிரயோகங்களுக்கு நீங்கள் ஆளாகாதிருக்கும் பொருட்டு உங்கள் ஆசிரியர்களும் பாடசாலைச் சமூகமும் விழிப்புணர்வுடன் உங்களைப் பாதுகாப்பதற்காகச் செயற்படுகின்றனர். வீட்டில் பெற்றோரிடமிருந்தும் பாதுகாவலர்களிடமிருந்தும் பெறும் அன்பு, கருணை, பாதுகாப்புக்குச் சமனாகப் பாடசாலையில் அதிபர் மற்றும் ஆசிரியர்களிடமிருந்தும் அவை கிடைப்பதை நீங்கள் உணர்ந்திருப்பீர்கள். அன்பையும் பாதுகாப்பையும் பெற்றுக்கொள்வதற்கு நீங்கள் ஒழுக்கமுடையவர்களாகவும் சட்ட ஒழுங்குகளைப் பேணுபவராகவும் பாடசாலையில் நடந்துகொள்ள வேண்டும். ஆசிரிர்களாலோ ஏனைய மாணவர்களாலோ துன்பத்திற்குள்ளாகாதிருக்கும் உரிமை உங்களுக்கு உண்டு. அவ்வாறே நீங்களும் ஏனையோரைத் துன்புறுத்தாதிருப்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளல் வேண்டும்.

உரு 6.9 ஆசிரியரின் பாதுகாப்பைப் பெற்றுக் கொள்ளல்

உளவளத்துணைச் சேவை வசதிகள்

அன்றாட வாழ்க்கையில் நீங்கள் பல்வேறு அழுத்தங்களுக்கு முகங்கொடுக்க வேண்டியிருக்கும். உதாரணமாக படித்த பாடங்களை மனனம் செய்தல், பரீட்சைக்கு ஆயத்தமாதல், விளையாட்டுப் போட்டிகளில் பங்குபற்றல், துன்புறுத்தல்களுக்கும், இம்சைகளுக்கும் ஆளாதல், நண்பர்களைப் பிரிதல், இழத்தல் போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் அவை தொடர்பாகக் கதைப்பதற்கு உங்கள் பாடசாலையில் கட்டாயமாகக் காணப்பட வேண்டிய ஒரு அம்சமே உளவளத்துணைச் சேவையாகும். இச்சேவையில் நம்பிக்கையைப் பேணல், வரவேற்பு என்பன காணப்படல் வேண்டும். அத்துடன் தேவையான சந்தர்ப்பத்தில் சேவையைப் பெற்றுக்கொள்ளும் வசதியும் காணப்படுவது இன்றியமையாததாகும்.

உங்களுக்கோ அல்லது உங்கள் நண்பருக்கோ யாதேனும் பிரச்சனையேற்படும் சந்தர்ப் பத்தில் உங்களது உளவளத்துணைப் பிரிவுக்குப் பொறுப்பான ஆசிரியருக்கோ அல்லது வேறொரு ஆசிரியருக்கோ அது தொடர்பாக அறிவித்து பிரச்சினையைத் தீர்த்துக் கொள்ள முயல வேண்டும்.

செயற்பாடு 6.1

உங்கள் பாடசாலையில் உளவளத்துணைப் பிரிவு ஆசிரியரைச் சந்தித்து பரீட்சைக் குப்படிப்பதில் அக்கறையற்றிருக்கும் நண்பர்களது பிரச்சினை தொடர்பாகக் கலந்துரையாடுங்கள்.

அனைவரையும் சமமாக மதித்தல்

சுகாதார மேம்பாடான பாடசாலையொன்றின் பிரதான இயல்பாக அமைவது பாடசாலையினுள் நுழையும் ஒவ்வொரு மாணவரும் அதிபருக்கும் ஆசிரியருக்கும் விசேடமானவர்களாயிருப்பதாகும். எந்தவோர் அந்தஸ்தைக் கொண்ட மாணவரையும் பாடசாலை மாணவர்களாகக் கருதிக் கவனிப்பதற்குச் சுகாதார மேம்பாடான பாடசாலை எப்போதும் ஆயத்தமாயிக்கும்.

குழுச் செயற்பாடுகள்

குழுவாகச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் நீங்கள் பல்வேறு ஆற்றல்களை வளர்த்துக்கொள்ள முடியும். அவ்வாறே ஒவ்வொருவரையும் இனங்கண்டு கொள்வ தற்கும் ஏனையோரின் கருத்துக்களைக் கேட்பதற்கும் அவற்றை மதிப்பதற்கும் கருத்து வெளியிடுவதற்கும் சந்தர்ப்பம் கிட்டும். எண்ணங்கள், சிந்தனைகள், பண்புகள், நடத்தைகளில் ஆளுக்காள் வித்தியாசமான நபர்களின் பல்வகைமையை இனங்கண்டு கொள்வதற்கு இவ்வகைக் குழுச்செயற்பாடுகள் உதவும். அவ்வாறே தலைமை வகித்தலுக்கும் தலைமைத்துவத்திற்கு மதிப்பளித்து கீழ்ப்படிந்து நடப்பதற்கும் சந்தர்ப்பம் கிட்டும்.

எனவே, நீங்கள் எப்போதும் குழுச்செயற்பாடுகளின்போது உங்களது பங்களிப்பை வழங்க வேண்டும்.

நீங்களும் உங்கள் பாடசாலையில் உள்ள அனைவரையும் சமமாக மதிக்கப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். உங்கள் பாடசாலைச் சகோதர சகோதரிகள், ஆசிரியர்கள், பணியாட்கள் அகிய எல்லோருக்கும் மதிப்பளியுங்கள். அவர்களுக்கு அன்பு காட்டுங்கள்.

உரு 6.10 குழுச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடல்

பாராட்டுதல்

ஒவ்வொருவரிடமும் பல்வேறு ஆற்றல்கள் காணப்படுகின்றன. முதலாம் அத்தியாயத்தில் நீங்கள் கற்ற சுயகௌரவத்திற்குக் காரணமான பல்வேறு குணப்பண்புகள் மற்றும் திறமைகளை ஞாபகப்படுத்திப் பாருங்கள். மாணவர்களிடம் காணப்படும் விசேடமான ஆற்றல்களை இனங்கண்டு கொள்வதற்கும் பேச்சு, விளையாட்டு, நடனம், சங்கீதம் போன்ற பல்வேறு வழிகளில் முன்வருவதற்கும் திறமைகளை வெளிப்படுத்துவதற்கும் பாடசாலையில் உங்களுக்குச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும். காலைக்கூட்டம், பரிசளிப்பு நிகழ்வுகள், கலை நிகழ்வுகள், விளையாட்டுப் போட்டிகள், இலக்கியப் போட்டிகள் போன்றவற்றை இதற்கு உதாரணமாகக் காட்டலாம்.

பரிசுகள், சான்றிதழ்கள், வெற்றி விருதுகள் போன்ற திறமைகளைப் பாராட்டுதலும் இடம்பெறும். இதன்போது நீங்கள் யாதேனுமொரு பிரிவில் உங்களிடமுள்ள திறமைகளை மெருகூட்டிக்கொள்ள உங்கள் ஆசிரியர்களுடன் இணைந்து தைரியமாக முன்வரல் வேண்டும்.

அவ்வாறே நீங்களும் ஏனையோரின் திறமைகள், நற்பண்புகளைப் பாராட்ட வேண்டும். அவற்றை உங்களது வாழ்க்கையிலும் கடைப்பிடித்தல் வேண்டும். யாதாயினும் உதவிகள் கிட்டும்போது நன்றி தெரிவித்தல் வேண்டும். தேவைப்படும்போது அவர்களுக்கு உதவுதலும் வேண்டும்.

செயற்பாடு 6.2

உங்கள் பாடசாலையில் உடல், உள மற்றும் சமூகச் சூழலைச் சிறப்பாக்குவதற்காக நடைமுறையில் உள்ள நிகழ்ச்சித்திட்டங்களின் பட்டியலொன்றைத் தயாரியுங்கள். அதுதவிர செயற்படுத்தக்கூடிய வேறு சில நிகழ்ச்சித் திட்டங்களையும் குறிப்பிடுங்கள்.

பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டுக்காக மேற்கொள்ள வேண்டிய செயற்பாடுகள்

மேலே நாங்கள் கற்ற பாடசாலையின் பௌதிக, உள, சமூகச் சூழல்களைச் சிறப்பானதாக ஆக்கிக்கொண்டு, பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டுக்காகப் பல்வேறு செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ளலாம். தரம் 7 இல் நீங்கள் குடும்ப சுகாதார மேம்பாட்டுக்கான செயற்பாடுகளைப் பிரதானமான ஐந்து கருப்பொருள்களின் கீழ் கற்றதை நினைவுபடுத்திப் பாருங்கள்.

அந்த ஐந்து கருப்பொருள்களின் கீழ் பாடசாலைக்கு பொருத்தமான உத்திகளைப் பயன்படுத்தி பாடசாலைச்சுகாதாரமேம்பாட்டு நிகழ்ச்சிகளைநடைமுறைப்படுத்தலாம்.

சுகாதார மேம்பாட்டின் கருப்பொருள்கள்

1. ஆரோக்கியம் தொடர்பான கொள்கைகளை உருவாக்குதல்
2. தனியாள் தேர்ச்சி மற்றும் அறிவு விருத்தி
3. சுகாதார நேயமான சூழலொன்றை உருவாக்குதல்
4. சமூகப் பங்களிப்பைப் பெற்றுக் கொள்ளல்
5. சுகாதார சேவை மீளுருவாக்கமும் அவற்றினால் உச்ச பயனைப் பெற்றுக் கொள்ளலும்

சுகாதார அறிவைப் பெற்றுக்கொடுப்பதன் மூலம் மாத்திரம் எமது சுகாதார நிலையை மேம்படுத்திக்கொள்ள முடியாது. எனவே, அதனை வெற்றிகரமாக நடைமுறைப்படுத்துவதற்காகவே மேற்படி கருப்பொருள்கள் அறிமுகப்படுத் தப்பட்டுள்ளன. உதாரணமாக ஆரோக்கியமான உணவைப் பெற்றுக்கொள்ளச் செய்தல் எனும் விடயத்தை இவ் ஐந்து கருப்பொருள்களின் கீழ் நடைமுறைப்படுத்தும் விதத்தைச் சற்று நோக்குவோம்.

1. போசணை மிக்க உணவுகளை மாத்திரம் பாடசாலைக்குக் கொண்டு வருதலை கொள்கையாகக் கொள்ளுதல்

2. போசணை மிக்க உணவினாலேற்படும் நன்மைகள் பற்றி எடுத்துரைத்து அவ்வகை உணவுகளை இனங்காண்பதற்கான தேர்ச்சியை உருவாக்குதல்

3. போசணை மிக்க உணவுகளைக் கொண்ட சிற்றூண்டிச்சாலையொன்றை உருவாக் குதல்

4. பாடசாலைச் சமூகம் போசணைமிக்க உணவை மாத்திரம் விற்பதற்கு ஒத்துழைத்தல்

5. சுகாதார வைத்திய அதிகாரியின் காரியாலயம்மூலம் போசணை நிலையை நிருணயித்துக் கொள்ளல்

பாடசாலைச் சூழலை சுகாதார நேயமானதாக வைத்திருப்பதற்காக இக்கருப் பொருள் களைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளும் விதத்தை இப்போது நோக்குவோம்.

1. ஆரோக்கியம் தொடர்பான கொள்கைகளை உருவாக்குதல்

கொள்கைகள் என இங்கு குறிப்பிடப்படுவது, சட்டரீதியாக அல்லது அனைவரதும் அங்கீகாரத்துடன் ஏற்படுத்தப்பட்டு நடைமுறைப்படுத்தப்படும் விடயங்களாகும். எம்மால் பாடசாலைக்குப் பொருத்தமான பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாட்டுக் கொள்கைகள் பலவற்றைக் கட்டியெழுப்பி நடைமுறைப்படுத்த முடியும். பாடசாலை மாணவர்கள் என்ற வகையில் எமக்கு அந்த நோக்குகளைத் தயாரிப்பதிலும் அவற்றைச் செயற்படுத்துவதிலும் பாரிய பொறுப்பு உண்டு.

கீழே சில பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாட்டுக் கொள்ளைகள் காட்டப்பட்டுள்ளன

- ✦ கழிவுகளை முறையாக வேறாக்கி தொட்டிகளிலிடல்
  உதாரணம்
  - ★ பொலித்தீன் மற்றும் உக்காத பொருள்கள்
  - ★ உக்கலடையும் பொருள்கள்
  - ★ கண்ணாடிப் பொருள்கள்
  - ★ கடதாசி வகைகள்

உரு 6.11 கழிவுகளை முறையாக வேறாக்கும் தொட்டிகள்

- ✦ ஒழுங்கும் சுத்தமும் கொண்ட சிற்றுண்டிச்சாலையொன்றை நடாத்துதல்
- ✦ சுத்தமான குடிநீர் வழங்கல்
- ✦ வைத்திய முகாம் நடாத்துதல்
- ✦ பாடசாலையில் பொலித்தீன் பாவனையைத் தடுத்தல், ஆரோக் கியமான உணவுவகைகளை மாத்திரம் எடுத்து வரல்
- ✦ செயற்கைப் பானங்களைத் தடை செய்தல் (இனிப்புப் பானம், காபனேற்றம் செய்யப்பட்ட பானம்)

உரு 6.12 வைத்திய முகாம்

இவ்வாறு நீங்கள் விரும்பிய கொள்கைகளைத் திட்டமிட்டு அவற்றை உரியவாறு நடைமுறைப்படுத்தலும் அவற்றுக்கேற்ப நடத்தலும் பாடசாலை மாணவர்களாகிய உங்கள் மீதுள்ள கடமையும் பொறுப்புமாகும்.

இவ்வாறான கொள்கைகளை உருவாக்குவதற்கு மாணவர் சுகாதாரக் கழகம் மற்றும் சுகாதார மேம்பாட்டுக் குழுவினூடாக நீங்களும் பங்களிப்புச் செய்யலாம்.

செயற்பாடு 6.3

இவ்விருவராக இணைந்து மேலே தரப்பட்ட கொள்கைகளுக்கு மேலதிகமாக உங்கள் பாடசாலைக்குப் பொருத்தமான மேலும் சில கொள்கைகளை திட்டமிடுங்கள். அவற்றுள் தெரிவு செய்யப்பட்ட சில கொள்கைகளை ஏனையோரும் அறிந்து கொள்ளும்படியாகக் காட்சிப்படுத்துங்கள்.

2. தனியாள் தேர்ச்சி மற்றும் அறிவு விருத்தி

உங்களிடம் காணப்படும் பல்வேறு தேர்ச்சிகளை விருத்தி செய்து கொள்வதன்மூலம் பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாட்டின் விளைதிறனை மேம்படுத்தலாம்.

அதற்காகப் பிரதானமாக உங்களிடம் விருத்தியடைய வேண்டிய தேர்ச்சிகள் யாவை? தரம் 6 இல் நீங்கள் கற்ற வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளை இதற்குப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

உரு 6.13 ஆக்க சிந்தனை

1. சுயவிளக்கமும் சுயகௌரவமும் (Self -understanding and Self esteem)
2. தீர்மானமெடுத்தல் (Decision making)
3. பிரச்சினை தீர்த்தல் (Problem solving)
4. உளநெருக்கீட்டிற்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுத்தல் (Coping with stress)
5. ஆய்ந்தறி சிந்தனை (Critical thinking)
6. ஆக்க சிந்தனை (Creative thinking)
7. மனவெழுச்சிச் சமநிலை (Emotional balance)
8. சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பு (Good interpersonal relationship)
9. உற்பத்தித்திறனுள்ள தொடர்பாடல் (Prductive communication)
10. பரிவுணர்வு / பச்சாதாபம் (Empathy)

இவற்றுக்கு மேலதிகமாக தலைமை தாங்கும் திறன், பின்பற்றும் திறன், குழு உணர்வு போன்றவற்றையும் உங்களுக்குள் விருத்தி செய்து கொள்ளலாம். சுகாதார அறிவைத் தரும் நூல்களினூடாகவும் ஆசிரியர்களினூடாகவும் பல்வேறு சுகாதார நிகழ்ச்சித் திட்டங்களினூடாகவும் இவ்வகை அறிவை நீங்கள் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

அவ்வாறு பெற்றுக்கொள்ளும் அறிவையும் உங்களது தேர்ச்சியையும் ஒன்றிணைத்து பாடசாலையின் சுகாதார மேம்பாட்டிற்கு நீங்களும் பங்களிப்புச் செய்யலாம்.

இலவசப் பாடநூல்

செயற்பாடு 6.4

அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்து உங்கள் பாடசாலைத் தோட்டத்தைக் கவர்ச்சிகரமாக் குவதற்கான செயற்பாடுகளை ஒழுங்கமைக்கும் விதத்தை எழுத்து மூலமாகத் தயாரித்து, அச் செயற்பாட்டை முன்னெடுத்துச் செய்து காட்டுங்கள்.

3. சுகாதார நேயமான சூழலொன்றை உருவாக்குதல்

மேலே நீங்கள் கற்றுக்கொண்ட பௌதிக, உள, சமூகச் சூழல்கள் உங்களது ஆரோக் கியத்தில் பெருமளவு செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. பாடசாலைச் சூழலின் மூலம் நீங்கள் பெறும் அனுபவங்கள் அறிவு மற்றும் ஊட்டம் உங்களது வாழ்க்கையில் தெளிவான மாற்றங்களை ஏற்படுத்தக்கூடியவை. எனவே, மாணவர்களாகிய உங்களது உடலியல், உளவியல் மற்றும் சமூக சுகாதாரத்திற்கு ஏற்ற வகையில் பாடசாலைச் சூழலை வைத்திருப்பது அவசியம். பாடசாலைச் சூழல், மாணவர்களுக்கும் ஆசிரியர்களுக்கும் மட்டுமன்றி அனைவருக்கும் விருப்பமான ஒரு இடமாயமைதல் வேண்டும்.

பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டுக்குப் பங்களிப்புச் செய்வதற்காகப் பாடசாலை பௌதிக, உள, சமூக சூழலை மேலே நீங்கள் கற்றுக் கொண்டவற்றுக்கமைய சாதகமானதாக ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

4. சமூகப் பங்களிப்பைப் பெற்றுக் கொள்ளல்

பாடசாலையின் பௌதிக, உள, சமூகச் சூழலை விருப்புக்குரியதாக அமைத்துக் கொள்ள பாடசாலைக்குச் சமூகத்தினது பங்களிப்பைப் பெற்றுக்கொள்வது அவசியமாகும். பாடசாலைச் சமூகம் என்பதில் பெற்றோர், அயவலர்கள், பழைய மாணவர்கள், நலன் விரும்பிகள் போன்ற பாடசாலையுடன் தொடர்பான அனைவரும் அடங்குவர். இவர்கள் அனைவருடனும் சிறந்த தொடர்புகளைப் பேணுவது அவசியமாகும்.

இதற்காக பாடசாலைச் செயற்பாடுகளுக்கு சமூகத்தின் உதவியைப் பெற்றுக் கொள்ளல், பொது வேலைத்திட்டங்களின் போது சமூகத்திற்கு உதவுதல் போன்ற பணிகளில் ஈடுபடலாம்.

உதாரணம்
சமூகத்தினால் பாடசாலைக்கு ஆற்றக்கூடிய பணிகள்.

- டெங்கு ஒழிப்புக்கான சிரமதானப் பணிகள்
- பாடசாலைச் சூழலில் போதைப்பொருள் விற்பனையைத் தடை செய்தல்

உரு 6.14 சிரமதானப் பணி

பாடசாலையினால் சமூகத்திற்கு ஆற்றக்கூடிய பணிகள்

- பெற்றோருக்கான கண் பரிசோதனை முகாமொன்றை நடாத்துதல்
- சிறுவர் துஷ்பிரயோகங்களைத் தடுப்பதற்காக சமூகத்தை விழிப்புணர்வூட்டல்

செயற்பாடு 6.5

மேலே தரப்பட்ட உதாரணங்களைத் துணையாகக் கொண்டு சமூகப் பங்களிப்பைப் பெற்றுக்கொள்வதற்காக செய்யக்கூடிய பணிகளை அட்டவணையில் குறித்துக் காட்டுங்கள்.

சமூகத்தினால் பாடசாலைக்கு ஆற்றக்கூடிய பணிகள்	பாடசாலையினால் சமூகத்திற்கு ஆற்றக்கூடிய பணிகள்

5. சுகாதார சேவை மீளுருவாக்கமும்அவற்றினால் உச்சப் பயனைப் பெற்றுக் கொள்ளலும்

பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டிற்காக சுகாதார சேவையைப் பொருத்தமானவாறு ஒழுங்கமைப்பது மிகவும் முக்கியமாகும்.

சுகாதார சேவை என்பது, உங்களது சுகாதார நிலையைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் மேம்படுத்தவும் உதவக்கூடிய தனிநபர்களும் நிறுவனங்களும் முன்னெடுக்கும் வேலைத்திட்டங்கள் ஆகும்.

சுகாதார மேம்பாடான பாடசாலை ஒன்றுக்கு அவசியமான சுகாதார சேவைகளும் நிறுவனங்களும் தனிநபர்களும் பற்றி இப்போது அறிந்து கொள்வோம்.

தனிநபர்கள்

- சுகாதார வைத்திய அதிகாரி
- பொதுச் சுகாதாரப் பரிசோதகர்
- குடும்பநல சுகாதாரத் தாதியர்
- விவசாய அதிகாரி
- சுற்றாடல் அதிகாரி
- சிறுவர் பாதுகாப்பு உத்தியோகத்தர்

நிறுவனங்கள்

- சுகாதார வைத்திய அதிகாரி அலுவலகம்
- வைத்தியசாலை
- பொலிஸ் நிலையம்
- செஞ்சிலுவைச் சங்கம்
- சென்.ஜோன்ஸ் அம்புலன்ஸ் சேவை
- சுகாதாரச் சங்கம்

வேலைத்திட்டங்கள்

- பாடசாலை வைத்தியப் பரிசோதனை
- பாடசாலைப் பற்சிகிச்சைச் சேவை
- நிர்ப்பீடன வேலைத்திட்டம்
- பாடசாலை சுகாதார மதிப்பீடு
- தொற்று நோய்கள் மற்றும் தொற்றாத நோய்களைக் கட்டுப்படுத்தல்

உங்களது உடல் உபாதைகள், இயலாமைகளை இனங்கண்டு அவற்றுக்கு சிகிச்சை யளிப்பதற்காக இச்சேவைகள் நடைபெறுகின்றது. இச்சேவைகளைப் பெற்றுக் கொண்டமையை உறுதிப்படுத்துவதற்காக உங்களுக்கு மாணவர் சுகாதாரப் பதிவேடு, நிர்ப்பீடன அறிக்கை என்பன வழங்கப்படுகின்றன.

சுகாதார சேவைகள்மூலம் நீங்கள் அதிகமான பயன்களைப் பெற்றுக் கொள்கிறீர்கள். அவற்றுள் சில பின்வருமாறு,

உ+ம்:-

- தொற்று மற்றும் தொற்றா நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பதற்கு உதவுதல்
- உரிய காலத்தில் நீர்ப்பீடனத்தைப் வழங்குதல்
- பற்சுகாதாரம் பேணல்
- கண்பார்வை தொடர்பான குறைபாடுகளை இனங்கண்டு சிகிச்சையளித்தல்
- போசணை நிலைய இனங்காணல்
- சுகாதாரம் தொடர்பான செய்திகளை அளித்தல்
- பாதுகாப்புத் தொடர்பான தகவல்களை வழங்குதல்
- பிறப்பில் ஏற்பட்ட உடற் குறைபாடுகளை இனங்காணல்

உரு 6.15 தடுப்பூசி வழங்குதல்

செயற்பாடு 6.6

கீழுள்ள அட்டவணையைப் பூரணப்படுத்துங்கள்.

நிறுவனம்	கிடைத்த சேவை	அமைந்துள்ள இடம்	வருகை தந்த நபர்
சுகாதார வைத்திய அதிகாரி காரியாலயம்			
பாடசாலைப் பற்சிகிச்சை நிலையம்			
பொலிஸ் நிலையம்			
வைத்தியசாலை			
வேறு			

பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாட்டுக்காக நீங்கள் செய்யக்கூடிய விடயங்கள்

- வகுப்பு மட்டத்தில் சுகாதார மேம்பாட்டுக் குழுவை அமைத்தல்.
- அதன்மூலம் சுகாதார மேம்பாட்டு நடவடிக்கைகளை வெற்றிகரமாக நடைமுறைப்படுத்தல்.
- பாடசாலையில் நடைமுறையிலுள்ள சட்டதிட்டங்களையும் நியமங்களையும் பாதுகாத்தல்.
- சுகாதார மேம்பாட்டுக்கான புதிய யோசனைகளை முன்வைத்தல்.
- புகைத்தல் மற்றும் போதைப்பொருள் பாவனையிலிருந்து விலகி மாணவ சகோதர சகோதரிகளை அதிலிருந்து பாதுகாப்பதும் தேவைப்படும் சந்தர்ப்பங்களின்போது அதிபர் மற்றும் ஆசிரியர் குழாத்தினரது உதவியைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்.
- சுகாதார வேலைத்திட்டங்களை வீடு மற்றும் சமூகத்திற்குக் கொண்டு செல்லல்.

செயற்பாடு 6.7

உங்கள் ஆசிரியரின் உதவியுடன் பாடசாலைச் சுகாதார நியதிகளுக்கேற்ப உங்கள் பாடசா லையை மதிப்பிடுங்கள். அதன் பெறுமானத்தைக் கூட்டுவதற்கு எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகளை விளக்குக.

பொழிப்பு

ஆரோக்கியத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளைத் தமது கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருப்பதன்மூலம் தமது ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்திக்கொள்வதற்கான ஆற்றலை மக்களுக்குப் பெற்றுக்கொடுக்கும் செயற்பாடு சுகாதார மேம்பாடு எனப்படும்.

ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதற்குப் பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாடு முக்கியமாகும்.

பாடசாலையின் பௌதிகச் சூழலையும் உடல், உளச் சூழலையும் சமூகச் சூழலையும் சுகாதார நேயமான சூழலாக உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

போசணை மிக்க உணவுகளை மாத்திரம் பாடசாலைக்குக் கொண்டு வருதலை கொள்கையாகக் கொள்ளுதல், போசணை மிக்க உணவினாலேற்படும் நன்மைகள் பற்றி எடுத்துரைத்து அவ்வகை உணவுகளை இனங்காண்பதற்கான தேர்ச்சி யை உருவாக்குதல், போசணை மிக்க உணவுகளைக் கொண்ட சிற்றுண்டிச் சாலையொன்றை உருவாக்குதல், பாடசாலைச் சமூகம் போசணைமிக்க உணவை மாத்திரம் விற்பதற்கு ஒத்துழைத்தல், சுகாதார வைத்திய அதிகாரியின் காரியாலயம்மூலம் போசணை நிலையை நிருணயித்துக் கொள்ளல் ஆகிய ஐந்து கருப்பொருள்களும் சுகாதார மேம்பாட்டிற்குப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

மேற்படி கருப்பொருள்கள் ஐந்தினதும் அடிப்படையில் சுகாதாரமான மேம்பா டுடைய பாடசாலையொன்றை உருவாக்குவதற்கு நீங்களும் பங்களிப்புச் செய்யலாம்.

பயிற்சி

1. சுகாதார மேம்பாடான பாடசாலை என்றால் என்ன?

2. சுகாதார மேம்பாட்டின் கருப்பொருட்கள் யாவை?

3. உங்களது பாடசாலையில் செயற்படுத்தக்கூடிய சுகாதாரக் கொள்கைகள் சிலவற்றை எழுதுக.

4. சுகாதார மேம்பாட்டை ஏற்படுத்தவதற்கு நீங்கள் கட்டியெழுப்பிக் கொள்ள வேண்டிய தேர்ச்சிகள் யாவை?

5. சுகாதார மேம்பாடான பாடசாலையொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதற்காக மாணவன் என்ற வகையில் உங்களால் மேற்கொள்ளக்கூடிய கடமைகளையும் பொறுப்புகளையும் எழுதுங்கள்.

07 வழிவிளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டு மகிழ்வோம்

விளையாட்டுக்களில் மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள், ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள், சிறு விளையாட்டுக்கள், விநோத விளையாட்டுக்கள் போன்ற பல வகைகள் காணப்படுகின்றன. பிரதான விளையாட்டுக்களின் திறன்களை விருத்தி செய்வதற்காக நிருமாணிக்கப்படும் விளையாட்டுச் செயற்பாடுகள் வழி விளையாட்டுக்கள் எனப்படும். வழிவிளையாட்டுக்களில் பங்குகொள்வதன் மூலம் மகிழ்ச்சி, சுவாரசியம் என்பன கிடைப்பதுடன் உடல், உள, சமூகத் தகைமைகளும் விருத்தியாகின்றன. வழிவிளையாட்டுக்கள் விரும்பியவாறு நிருமாணிக்கக் கூடியவையாக இருப்பினும் அவை சிறுவிளையாட்டுக்களை விடவும் சீரான ஒழுங்கமைப்பைக் கொண்டவையாகும்.

பாடசாலையில் ஓய்வு வேளைகளை மகிழ்ச்சியாகக் கழிப்பதற்கு சிறு விளையாட்டுக்களைப் பயன்படுத்தலாமென தரம் 6 இல் நீங்கள் கற்றது ஞாபகத்தில் வருகிறதா? அவ்வாறே நீங்கள் தரம் 7 இல் கிராமிய விளையாட்டுக்களைக் கற்று அவற்றில் ஈடுபட்டுமிருப்பீர்கள்.

இந்த அத்தியாயத்தைக் கற்பதன் மூலம் வழிவிளையாட்டுகளின் முக்கியத்துவத்தை இனங்காண்பதோடு அவற்றின் விசேட இயல்புகளையும் அறிந்து கொள்ளலாம். அத்துடன் உபகரணங்களுடனும் உபகரணங்களின்றியும் இவ்விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன்மூலம் உடற்றகைமையைப் பெற்றுக்கொள்வதோடு அவை சிறந்த பொழுது போக்காகவும் மகிழ்ச்சியைத் தரக்கூடியதாகவும் இருக்கும்.

வழிவிளையாட்டுக்களின் தேவைகள்

பிரதான விளையாட்டுக்களின் திறன்களைத் திருப்தியாகவும் களைப்பின்றியும் எளிதாகக் கற்றுக்கொள்ள வழிவிளையாட்டுக்கள் உதவுகின்றன. அத்திறன்களைப் பகுதி பகுதிகளாக, சரியான நுட்பமுறைகளிற்கமைய கற்பதன்மூலம் விளையாட்டில் நிபுணத்துவமடைவதற்கு வாய்ப்புக் கிடைக்கின்றது.

பிரதான விளையாட்டுக்களைப்போன்றே அன்றாட நடவடிக்கைகளுக்குத் தேவையான உடற்றகைமைகளை வழிவிளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன்மூலம் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

உள, சமூக தகைமைகள் வழி விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் கிடைக்கின்றன.

வழிவிளையாட்டுக்களின் விசேட இயல்புகள்

- விதி முறைகள் எளிமையானவை.
- உபகரணங்களின்றியும் உபகரணங்களுடனும் விளையாடலாம்.
- கிடைக்கும் இடவசதிக்கேற்ப செயற்பாடுகளை நிர்மாணிக்கலாம்.
- மகிழ்ச்சியோடு போட்டி அனுபவமும் கிடைக்கின்றது.
- விரும்பியவாறு விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளை நிர்மாணிக்க முடியும்.

வழிவிளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன்மூலம் உடல், உள, சமூகத் தகைமைகள் விருத்தியாகும் முறைகள்

உடற்றகைமை

» களைப்பைத் தாங்கும் ஆற்றல் கிடைத்தல்

» விளையாட்டு நுட்பமுறைகள் தொடர்பான பயிற்சி கிடைத்தல்

» அன்றாட செயற்பாடுகளுக்குத் தேவையான தகைமை விருத்தி யாகுதல்

உளத்தகைமை

» இரசனையும் மகிழ்ச்சியும் கிடைத்தல்

» விளையாட்டில் ஆர்வம்

» விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளை நிருமாணிக்க தூண்டப்படுதல்

» வெற்றி,தோல்விகளைத் தாங்கிக் கொள்ளும் ஆற்றல் விருத்தியாதல்

» பிரதான விளையாட்டுக்களில் பங்கு கொள்வதற்கான துணிவு ஏற்படுதல்

» சுய ஒழுக்கம் ஏற்படுதல்

சமூகத்தகைமை

» குழு உணர்வு விருத்தியாதல்

» ஒற்றுமையாகக் செயலாற்றும் பண்பு விருத்தியாகுதல்

» பொறுப்பேற்கும் ஆற்றல் கிடைத்தல்

» தலைமைத்துவப் பண்புகள் மேலும் விருத்தியாகுதல்

» பிறர் கருத்துக்களுக்கு செவிசாய்க்கும் தன்மை ஏற்படுதல்

» ஆளிடைத் தொடர்புகள் விருத்தியாதல்

» விதிமுறைகளுக்கு இணங்கி நடக்கப் பயிலுதல்

» பிறர் பாதுகாப்பிலும் அக்கறை கொள்ளுதல்

வழிவிளையாட்டுகளில் சிலவற்றுக்கு உபகரணங்கள் தேவைப்படுவதுடன் மற்றும் சில விளையாட்டுக்களுக்கு உபகரணங்கள் தேவையில்லை. இதனடிப்படையில் வழிவிளையாட்டுக்கள் இரு வகைப்படும்

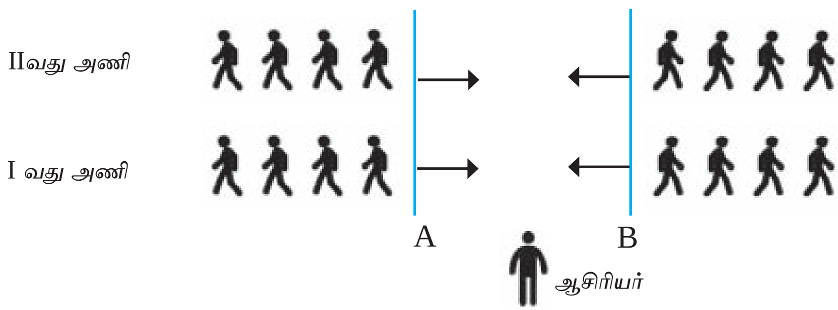
01. உபகரணங்களுடனான வழிவிளையாட்டுக்கள்
02. உபகரணங்களின்றிய வழிவிளையாட்டுக்கள்

பெரும்பாலான பிரதான விளையாட்டுக்களுக்கு ஒரு உபகரணம் அல்லது பல உபகரணங்கள் தேவைப்படும். உபகரணங்கள் எதுவுமின்றி விளையாடப்படும் பிரதான விளையாட்டுக்கள் மிகக் குறைவாகவே உள்ளன. ஆனால் பெரும்பாலும் வழிவிளையாட்டுக்கள் உபகரணமின்றி விளையாடக்கூடியதாகவிருக்கும்.

உபகரணங்களின்றிய வழிவிளையாட்டுக்கள்

திரும்பி ஓடுதல்

இவ்வழிவிளையாட்டுக்குரிய பிரதான விளையாட்டு மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களிலுள்ள ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளாகும். இங்கு ஓட்டப் புறப்பாட்டு வேகத்தை அதிகரிக்கச் செய்வதற்கான ஆற்றல் விருத்தியாகின்றது.



உரு 7.1

ஆசிரியரின் கட்டளைக்கு A கோட்டுக்கு அண்மையிலுள்ள மாணவன் திரும்பி ஓடிச் சென்று B கோட்டுக்கருகிலுள்ள தனது அணி மாணவனின் முதுகில் தட்டிய பின்னர் B வரிசையின் பின்னால் செல்க.

உடனே தட்டுப்பட்ட மாணவன் திரும்பி A கோட்டை நோக்கி ஓடிச்சென்று அங்குள்ள தனது அணி மாணவனைத் தட்டிய பின்னர் A வரிசையின் பின்னால் செல்க.

இவ்வாறாகச் திரும்பி ஓடும் விளையாட்டில் ஈடுபட்டு முதலில் ஓடி முடிக்கும் அணி வெற்றி பெறும்.

விதிமுறைகள்

- ஓடிவரும் மாணவனைத் திரும்பி பார்க்க முடியாது.
- முதுகில் தட்டிய பின்னரே ஓட ஆரம்பிக்க வேண்டும்.
- எல்லைக் கோட்டிற்கு வெளியிலிருந்தே ஓட ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

செயற்பாடு 7.1

ஆசிரியரிடம் கேட்டறிந்து நுழைந்து ஓடுதல் எனும் விளையாட்டை விளையாடுங்கள்.

உபகரணங்களுடனான வழி விளையாட்டு

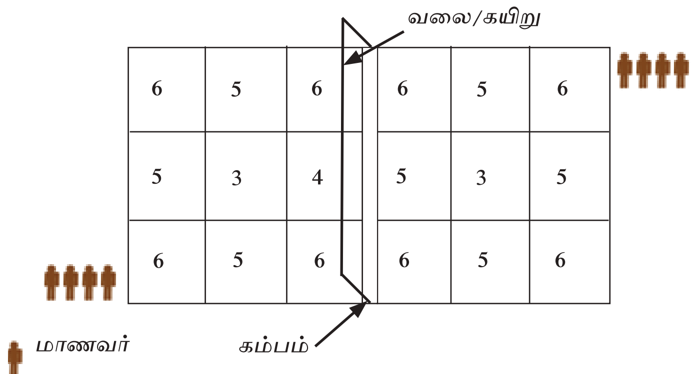
இலக்குக்குப் பணித்தல்

இதற்குரிய பிரதான விளையாட்டு வொலிபோல் ஆகும். இவ்வழி விளையாட்டின் மூலம் பந்து பணிக்கும் திறன் விருத்தியாகும்.

தேவையான உபகரணங்கள்

- ★ வொலிபோல்கள் 2
- ★ சுமார் 6 அடி உயரமுள்ள கம்பங்கள் இரண்டு
- ★ வலை அல்லது கயிறொன்று

இதற்காகக் கீழே காட்டியுள்ளவாறு வொலிபோல் மைதானம் அல்லது வேறொரு மைதானத்தை அமைக்க வேண்டும்.



உரு 7.2

இங்கு அணியிலுள்ள ஒருவர் பணிக்கும் பந்து நிலந்தொடுமிடத்திற்குரிய புள்ளி அவ்வணிக்குக் கிடைக்கும்.

விதிமுறைகள்

- சரியான நுட்பமுறைக்கமைய பணித்தல் மேற்கொள்ளப்படுதல் வேண்டும்.
- பணிக்கும் போது எல்லைக்கோட்டை மிதிக்கக் கூடாது
- பந்து வலையின் மேலாகச் சென்று எதிர்ப்புறத்தில் நிலந்தொட வேண்டும்.
- பந்து வலையின் மேலாகச் செல்லாதவிடத்து அல்லது எல்லைக்கோடுகளுக்கு அப்பால் செல்லுமிடத்து 5 புள்ளிகள் குறைக்கப்படும்.

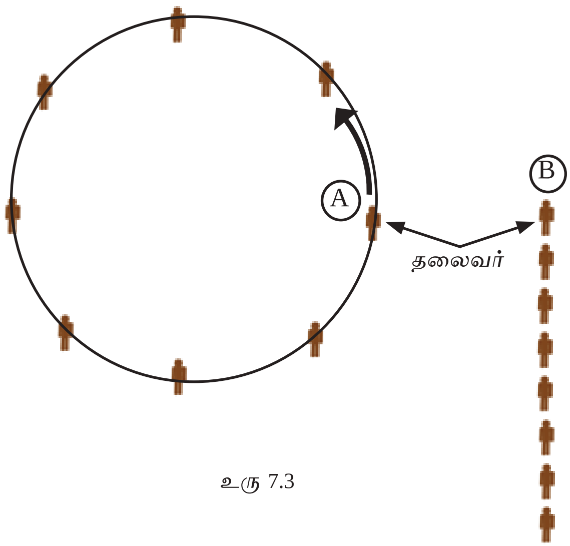
இவ்வாறாக அணிகளிலுள்ள எல்லா மாணவரும் பணித்தலை மேற்கொண்ட பின்னர் கூடிய புள்ளிகளைப் பெற்ற அணி வெற்றி பெறும்.

பந்தைக் கடந்து ஓடுவோம்

இதற்குரிய பிரதான விளையாட்டுக்கள் வலைபந்தும் மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுமாகும். இவ்விளையாட்டின் மூலம் மார்புக்கு நேராக மாற்றுதல் மற்றும் குறுங்கோல் மாற்றுதல் ஆகிய திறன்கள் விருத்தியாகின்றன.

தேவையான உபகரணங்கள் : வலைப் பந்தொன்றும்
குறுங்கோலொன்றும்

- A, B என மாணவர்களை இரு அணிகளாக்கி, A அணியினரை ஒவ்வொருவருக்குமிடையே சுமார் 2 மீற்றர் இடைவெளியுள்ளவாறு வட்டமாக நிறுத்தி B அணியினரை வட்டத்துக்கு வெளியே, உரு 7.3 இல் காட்டியுள்ளவாறு வரிசையில் நிறுத்துங்கள்.
- A, B அணிகளின் தலைவர்கள் நெருக்கமாக நிற்க வேண்டும்.



உரு 7.3

- A அணித் தலைவரிடம் வலைப்பந்தொன்றையும் B அணித் தலைவரிடம் குறுங்கோலொன்றையும் கொடுத்தல்.
- ஆசிரியரின் கட்டளைக்கேற்ப அம்புக்குறியினால் காட்டியுள்ளவாறு A அணித் தலைவன் சரியான நுட்பமுறைகளுக்கமைய வலைப்பந்தைக் கைக்குக் கை மாற்றுவதையும் B அணித் தலைவன் வலைப்பந்து செல்லும் திசையில் குறுங் கோலுடன் ஓடுவதையும் ஆரம்பிக்கவும்.
- வலைபந்து கைக்குக் கை மாறி மீண்டும் தலைவனை அடைந்தவுடன் புள்ளியொன்று கிடைக்கும்.

- B அணித் தலைவன் வட்டத்தின் வெளிப்புறமாக ஓடிச்சென்று வரிசையின் அடுத்த மாணவனிடம் சரியான நுட்பமுறைக்கமைய குறுங்கோலைக் கொடுத்த பின்னர் வரிசையின் பின்னால் செல்வார். இவ்வாறாக வரிசையிலுள்ள எல்லா மாணவர்களும் குறுங்கோலுடன் ஓடி முடிக்கும் வரையில் A அணியினர் பந்தைக் கைக்குக் கை மாற்றி புள்ளி சேகரிப்பர். பின்னர் அணிகள் இடம் மாறி மீண்டும் இவ்விளையாட்டில் ஈடுபடவேண்டும். பந்தைக் கைக்குக் கை மாற்றி அதிக புள்ளிகள் பெற்ற அணி வெற்றி பெறும்.

விதிமுறைகள்

- பந்தை மாற்றுதல், குறுங்கோல் மாற்றுதல் என்பன நுட்பமுறைக்கமைய இடம் பெறுதல் வேண்டும்.
- வட்டத்திலிருப்போர் ஓட்டத்தில் ஈடுபட்டுள்ளோருக்கு இடைஞ்சல் ஏற்படுத்தலாகாது.
- ஒவ்வொருவரும் பந்து விடுபடாது மாற்ற வேண்டும்.

கிக் போல்

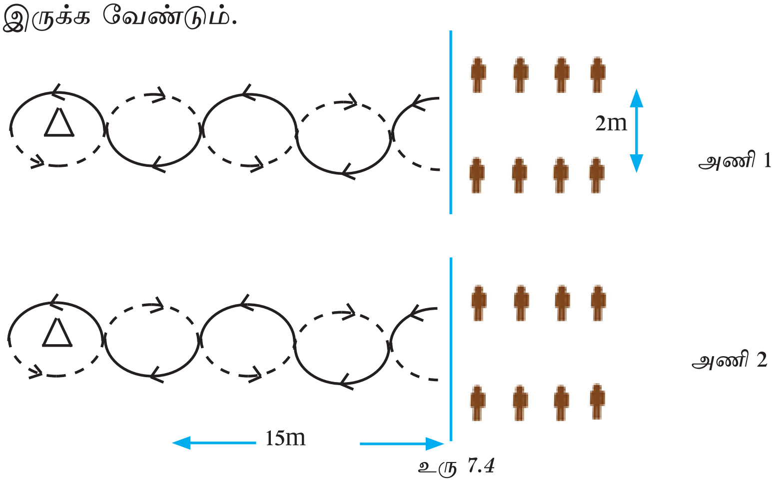
இதற்குரிய பிரதான விளையாட்டு காற்பந்தாகும். இவ்வழி விளையாட்டின் மூலம் பாதங்களினால் பந்து கொண்டு செல்லும் திறன் விருத்தியாகும்.

தேவையான உபகரணங்கள் : ★ காற்பந்துகள் இரண்டு
★ கூம்புகள் இரண்டு

இரட்டை எண்ணிக்கையில் இருக்கக் கூடியவாறு மாணவரை இரு அணிகளாகப் பிரியுங்கள்.

மைதானத்தில் இரண்டு கோடுகள் வரைந்து அதிலிருந்து சுமார் 15 மீற்றர் தூரத்தில் கூம்புகள் இரண்டை வையுங்கள்.

இரு அணிகளுக்குமுரிய மாணவர்கள் அடையாளமிடப்பட்ட கோடுகளின் பின்னால் சோடிகளாக நில்லுங்கள். சோடிகளுக்கிடையே குறைந்தது 2 மீற்றர் இடைவெளி யாவது இருக்க வேண்டும்.



உரு 7.4

ஆசிரியரின் கட்டளைக்கு அணிகளின் முதலாவது சோடிகள் தமக்கிடையே பந்தைப் பரிமாற்றியவாறு முன்னால் சென்று, கூம்புகளைச் சுற்றி வந்து வரிசையிலுள்ள அடுத்த சோடிகளிடம் பந்தைக் கொடுத்த பின்னர் வரிசையின் பின்னால் செல்லுதல். அணிகளிலுள்ள அனைவரும் இவ்வாறு விளையாட்டில் ஈடுபட வேண்டும். முதலாவதாக முடிக்கும் அணி வெற்றி பெறும்.

விதிமுறைகள்

- அனைவரும் கோட்டுக்குப் பின்னால் நின்று ஆரம்பிக்க வேண்டும்
- பாதத்தின் உட்பகுதியாலும் வெளிப்பகுதியாலும் உதைக்க வேண்டும்
- எல்லாச் சோடிகளும் கூம்பைச் சுற்றி ஓட வேண்டும்

பொழிப்பு

பிரதான விளையாட்டுக்களின் திறன்களைக் களைப்பின்றியும் சுவாரசியமாகவும் பயிற்சி செய்வதற்கு வழிவிளையாட்டுக்கள் உதவும் உபகரணங்களின்றி அல்லது உபகரணங்களுடன் வழி விளையாட்டுக்களை நிருமாணித்துக் கொள்ளலாம். வழி விளையாட்டுக்களின் விதிமுறைகள் எளிமையானவை. தாம் விரும்பியவாறு அவற்றினை ஆக்கிக் கொள்ளலாம். வழி விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் உடல், உள, சமூக ஆற்றல்கள் விருத்தியாகின்றன.

பயிற்சி

1. வழி விளையாட்டுக்கள் என்றால் என்ன?
2. வழி விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாகும் உடல், உள, சமூகத் தகைமைக் காரணிகள் இரண்டு வீதம் தருக.
3. நீங்கள் விரும்பிய விளையாட்டுத் திறனொன்றை விருத்தி செய்வதற்கான வழி விளையாட்டொன்றை நிருமாணியுங்கள்.

08 காற்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுவோம்

காற்பந்து அனைவரையும் கவர்ந்த துரிதமான விளையாட்டாகும். ஆரம்ப காலத்தில் ஆண்களுக்கு உரித்தாயிருந்த இவ்விளையாட்டு தற்போது பெண்களிடத்திலும் பிரபல்யமாகியுள்ளது. இவ்விளையாட்டில் சிறப்பாக ஈடுபட வேண்டுமாயின் உடல், உளத் தகைமைகள் உயர் மட்டத்தில் இருக்க வேண்டும். பந்தை உதைத்தல், கட்டுப்படுத்தல், தலையால் அடித்தல், உள்ளெறிதல், மைதானப் பாதுகாப்பு, பேறுகாத்தல் போன்ற பல்வேறு திறன்கள் இவ்விளையாட்டில் காணப்படுகின்றன.

நீங்கள் தரம் 7 இல் மேற்படி திறன்களை அறிந்துள்ளதோடு தன்னை நோக்கி வரும் பந்துக்கு உதைத்தல் மற்றும் பந்தைக் கட்டுப்படுத்தல் தொடர்பாகவும் அறிந்துள்ளீர்கள்.

காற்பந்தாட்டத்தில் பந்து தலையாலும் கால்களாலும் அடிக்கப்படும். ஓரிடத்தில் நின்றவாறு பந்தைத் தலையாலடிக்கும் நுட்பமுறையை இவ்வத்தியாயத்தில் நாம் கற்போம்.

காற்பந்து அணியொன்றின் வீரர்களின் எண்ணிக்கை

காற்பந்து அணியொன்றில் 15 வீரர்கள் உள்ளடங்குவர். அதில் 11 வீரர்களே விளையாட முடியும். இதில் ஒருவர் பேற்றுக் காவலனாகப் பெயரிடப்படுவார். மாற்றீடு செய்யக்கூடிய வீரர்களின் எண்ணிக்கை மூன்றாகும்.

பந்தைத் தலையாலடித்தல்

காற்பந்து விளையாட்டில் காணக்கூடிய மிகப் பிரதான திறனாகத் தலையாலடிப்பதைக் கொள்ளலாம். இங்கு நெற்றியின் முற்பகுதியால் அதாவது நெற்றி மட்டத்தால் பந்தை அடிக்க வேண்டும். பந்தின் மத்திய பகுதி இலக்காகக் கொள்ளப்படுதல் வேண்டும். தலையாலடித்தலை மிக அவதானமாகவும் சரியான நுட்ப முறைக்கமையவும் செய்ய வேண்டும். அவ்வாறின்றேல் விபத்துக்கு உள்ளாக நேரிடலாம்.

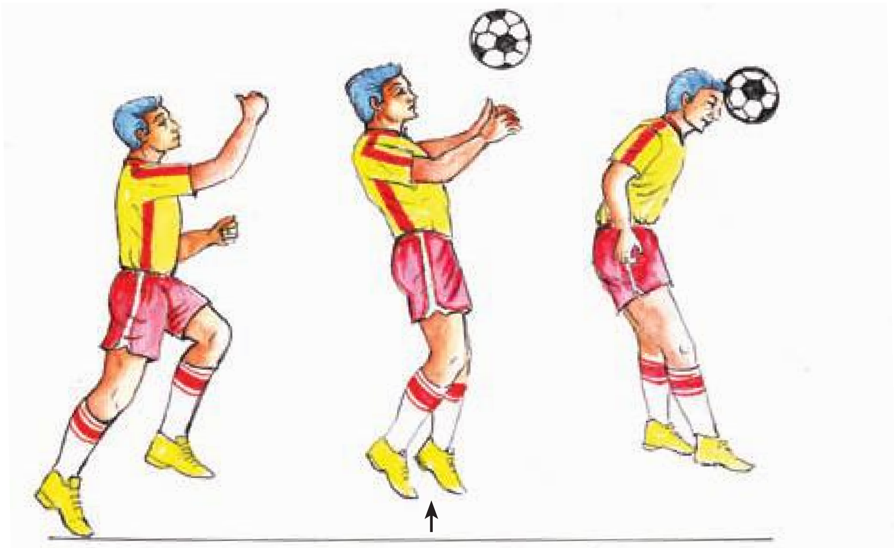
பந்தைத் தலையாலடிக்கும் நுட்பமுறையின்போது பந்தை பின்வருமாறு முன்னாலும், இடம் அல்லது வலப்புறமாகத் திருப்பியும் அனுப்பலாம்.

பந்தைத் தலையாலடித்தல்

1. ஓரிடத்தில் நின்றவாறு தலையால் அடித்தல்.

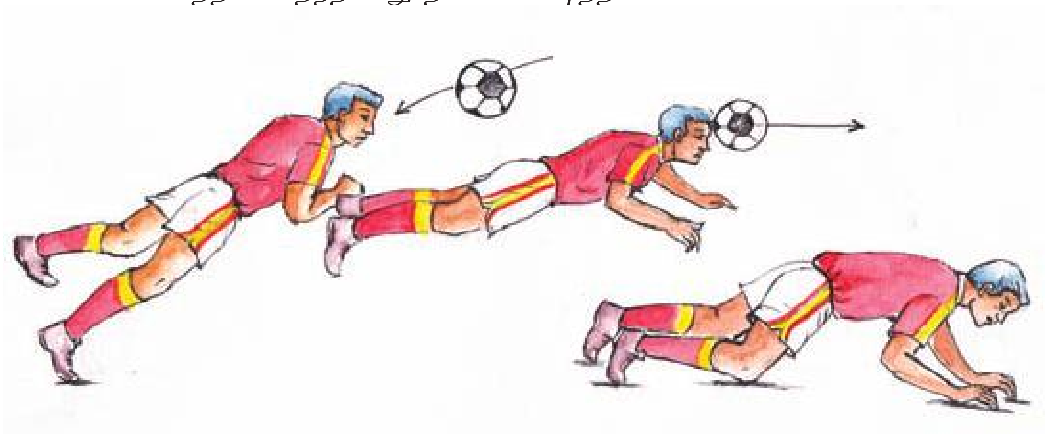
உரு 8.1

2. மேலே பாய்ந்தவாறு தலையால் அடித்தல்.



உரு 8.2

3. வளிமண்டலத்தில் மிதந்தவாறு தலையாலடித்தல்.



உரு 8.3

ஓரிடத்தில் நின்றவாறு தலையாலடித்தல்

- ஓரிடத்தில் நின்று தலையாலடிக்கும்போது பார்வை பந்தை நோக்கி இருக்க வேண்டும்.
- பந்தின் மத்தியில் நெற்றியின் தளத்தால் அடித்தல்.
- பந்தை அடிக்கும்போது முண்டம் வில்போல் பின்னால் வளைந்து முன்னால் வரவேண்டும்.
- இங்கு கைகளிரண்டும் தோள் மட்டத்தை விடவும் சற்று முன்னால் இருக்க வேண்டும்.
- தோள் மட்டத்தை விடவும் சற்று அகலமாகப் பாதங்களை வைத்து உடற் சமனிலையைப் பேணவேண்டும்.

உரு 8.4

தலையாலடிப்பதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்

பந்தைத் தனது இரு கைகளால் பற்றி நெற்றிக்கு முன்னால் வைத்து படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு தலையாலடித்தல்.

உரு 8.5

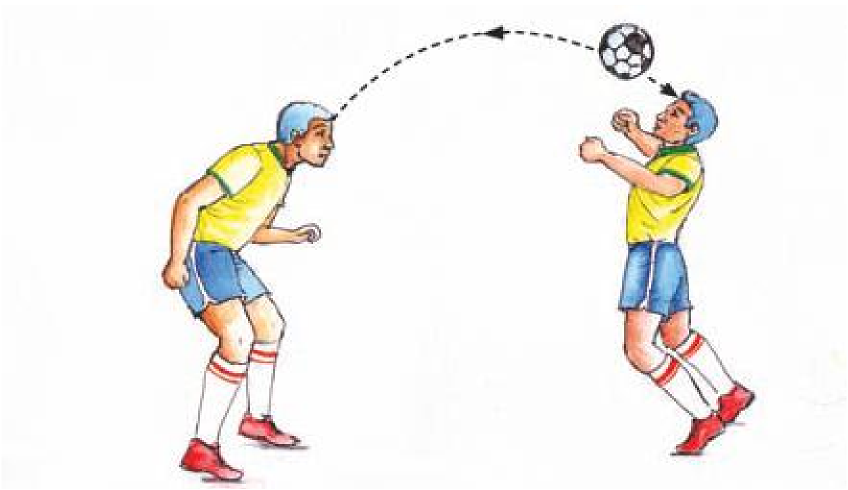
பந்தைச் சற்று மேலே எறிந்து கீழே வரும்போது அதனைத் தலையாலடிக்கும் கொண்ணிலைக்கேற்ப தலையாலடித்தல்.

உரு 8.6

சுமார் 5 மீற்றர் தூரம் எதிரில் நிற்கும் உமது நண்பன் உம்மை நோக்கி அனுப்பும் பந்தை தலையாலடித்து திருப்பி அனுப்புதல்.

உரு 8.7

சுமார் மூன்று மீற்றர் இடைவெளியில் முகத்துக்கு முகம் நோக்கி நிற்கும் இருவர் தமக்கிடையே பந்தை மாறிமாறித் தலையாலடித்தல்.



உரு 8.8

செயற்பாடு 8.1

உமது ஆசிரியருடன் வெளியில் சென்று மேற்படி ஓரிடத்தில் நின்று தலையால் பந்தடிக்கும் செயற்பாட்டைச் செய்து பயிற்சி பெறவும்

பந்தைத் தலையாலடிக்கும்போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்

1. பார்வை பந்தை நோக்கி இருக்க வேண்டும்.
2. பந்தின் நடுப்பகுதியில் அடிக்க வேண்டும்.
3. பாதுகாப்பு தொடர்பில் கவனஞ் செலுத்த வேண்டும்.

பொழிப்பு

மிகப் பிரபல்யமான விளையாட்டாகிய காற்பந்தாட்ட விளையாட்டுத் திறன்களில் பந்தை அடிக்கும் பிரதான திறன்கள் இரண்டாகும். அவை பந்தை உதைத்தலும், பந்தைத் தலையாலடித்தலுமாகும்.

பந்தை தலையாலடிப்பது நெற்றியின் முற்பகுதியில் நிகழும். இதன்போது பந்தின் நடுப்பகுதிக்கு அடிக்கப்படும்.

தலையால் பந்தையடித்தல் ஓரிடத்தில் நின்றவாறோ மேலே பாய்ந்தவாறோ வளிமண்டலத்தில் மிதந்தவாறோ நிகழ்த்தப்படும்.

இத்திறனை மிகக் கவனமாகச் செய்ய வேண்டும். வெவ்வேறு பயிற்சிச் செயற்பாடு களினூடாக இத்திறனை விருத்தி செய்யலாம்.

பயிற்சி

1. காற்பந்து விளையாட்டில் பந்தைத் தலையாலடிக்கும்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயத்தைத் தருக.
2. காற்பந்து விளையாட்டில் தலையால் பந்தையடிக்கும் முறைகள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக.
3. ஓரிடத்தில் நின்று தலையாலடித்தலைச் செய்து காட்டுக.

09 ஓட்ட அப்பியாசங்களைக் கற்போம்

உங்கள் பாடசாலையின் இல்லங்களுக்கிடையிலான மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் வெவ்வேறு தூரங்களைக் கொண்ட ஓட்ட நிகழ்ச்சிகள் இடம் பெறுகின்றன. அந்த ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளுக்கு, ஒரு சில வீரர்கள் மிகச் சரியான முறையில் கை, கால்களை அசைத்து உடலைச் சரியான முறையில் கையாண்டவாறு ஈடுபடுகின்றனர். வேறு சிலர் கை, கால்களைச் சரியான முறையில் அசைப்பதில்லை. சரியான நுட்பமுறைக்கமைய ஓடக்கூடிய ஆற்றல் கிடைப்பது ஓட்ட அப்பியாசங்களைச் சரியான முறையில் செய்வதன் மூலமாகும்.

நீங்கள் தரம் 7 இல் செய்த அடிப்படை ஓட்ட அப்பியாசங்களையும் கை, கால்களைச் சரியான முறையில் அசைத்த விதத்தையும் ஞாபகத்திற் கொள்ளுங்கள்.

இந்த அத்தியாயத்தைக் கற்பதன்மூலம் வெவ்வேறு பெயர்களைக் கொண்ட வெவ்வேறு ஓட்ட அப்பியாசங்கள் தொடர்பான விபரங்களை நீங்கள் அறிந்து கொள்ளலாம்.

ஓட்ட அப்பியாசங்களின் முக்கியத்துவம்

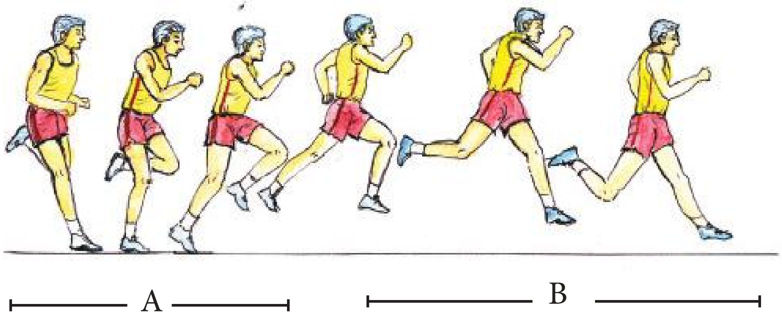
மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களில் அதிக போட்டி கொண்ட நிகழ்ச்சியாக ஓட்டம் காணப்படுவதால் அதனைச் சரியான நுட்பமுறைக்கமைய மேற்கொள்ள வேண்டியது முக்கியமாகும். ஓட்ட அப்பியாசங்களினூடாக ஓட்ட வீரர் நுட்பமுறைகளைக் கடைப்பிடிப்பது மாத்திரமன்றி ஓட்ட வேகத்தையும் அதிகரிக்கக் கூடியதாகவிருக்கும். குறிப்பாக குறுந்தூர ஓட்டங்களுக்காக ஓட்ட அப்பியாசங்களில் ஈடுபடுவது மிக முக்கியமாகும்.

சரியான ஓட்ட நுட்பமுறையை சீராக்குவதற்கு பாதங்கள் உட்பட உடலின் அனைத்து உறுப்புக்களுக்குமான அப்பியாசங்களை மேற்கொள்வது இன்றியமையாததாகும்.

ஓட்டத்தில் கவடு வைக்கும் போதான இரு கட்டங்கள்

I. தாங்கும் கட்டம் (Support phase)
   பாதம் தரையோடு தொடர்பு கொள்ளும் சந்தர்ப்பம் இவ்வாறு அழைக்கப்படும்.

II. பறக்கும் கட்டம் (Flight phase)
   அப்பாதம் தரையிலிருந்து விடுபட்டு மேலே செல்லும் சந்தர்ப்பம் இவ்வாறு அழைக்கப்படும்.



உரு 9.1

இக்கட்டங்களில் நிகழும் செயற்பாடுகள், ஓட்ட அப்பியாசங்கள் மூலம் விருத்தியாகின்றன.

ஓட்ட அப்பியாசங்கள்

ஓட்ட அப்பியாசங்கள் பல்வேறு தத்துவங்களின் அடிப்படையில் கட்டியெழுப்பப்பட்டுள்ளன. இவற்றினடிப்படையில் உருவான சில பொதுவான அப்பியாயங்கள் வருமாறு,

ஓட்ட அப்பியாசம் A (Running - A)

உரு 9.2

- தாங்கும் பாதத்தின் அடிப்பகுதி முழுமையாகத் தரையைத் தொட்டவாறிருக்கும்போது, எதிர்ப்பாதத்தை புவிக்குச் சமாந் தரமாக மேலே உயர்த்துதல்.
- அப்பாதத்தை உயர்த்தும்போது தாங்கும் பாதத்தின் குதி, சும்மாடு என்பன விரல் நுனி வரை உயர்த்தப்படும்.
- இச்சந்தர்ப்பத்தில் இரு கைகளினதும் முழங்கைகள் மடிக்கப்பட்டு ஓடுவது போன்று இரு கைகளையும் முன்பின் அசைக்கவும்.

இவ்வப்பியாசத்தை மார்ச் செய்தவாறும் ஸ்கிப் செய்தவாறும் மெதுவாக ஓடியவாறும் செய்ய முடியும்.

ஓட்ட அப்பியாசம் B (Running - B)

உரு 9.3

இங்கு தாங்கும் பாதம் நன்றாக நீட்டப்பட்டிருப்பதுடன் அடிப்பாதம் முழுமையாக நிலம்பட்டவாறு இருத்தல் வேண்டும்.

எதிரான பாதத்தை 90^0 முழங்காலில் மடக்கி நிலத்துக்குச் சமாந்தரமாகும் விதத்தில் மேலே உயர்த்தி முழங்காலை நீட்டி கீழே கொண்டு வந்து நிலத்தில் தட்ட வேண்டும்.

இச்சந்தர்ப்பத்தில் தாங்கும் பாதத்தின் குதி, சும்மாடு போன்ற பகுதிகள் விரல் நுனி வரை உயர்த்தப்படும்.

இரு கைகளினதும் முழங்கைகள் மடிக்கப்பட்டு ஓடுவது போன்று இரு கைகளையும் முன்பின்னாக அசைக்கவும்.

இவ்வப்பியாசத்தை நடந்தவாறும் ஸ்கிப் செய்தவாறும் மெதுவாக ஓடியவாறும் செய்யலாம்.

ஓட்ட அப்பியாசம் C (Running - C)

- தாங்கும் பாதம் நன்றாக நீட்டப்பட்டு நிலத்தைத் தொட்டிருக்க வேண்டும்.
- எதிரான பாதத்தை முழங்காலில் மடக்கிக் குதியால் பின்பக்கம் அடித்தவாறு முன்னே செல்ல வேண்டும்.
- இரு கைகளினதும் முழங்கைகள் மடிக்கப்பட்டு ஓடுவது போன்று இரு கைகளையும் முன்பின்னாக அசைக்கவும்.

இவ்வப்பியாசத்தை நடத்தலின்போதும் மெதுவாக ஓடும்போதும் செய்யலாம்.

உரு 9.4

செயற்பாடு 9.1

உமது ஆசிரியரோடு விளையாட்டு மைதானம் சென்று, மேற்படி அப்பியாசங்களை, பாதங்கள் மாற்றியவாறு ஓரிடத்தில் நின்றும் நடந்தவாறும் மெதுவாக ஓடியவாறும் பயிற்சி செய்யுங்கள்.

பொழிப்பு

- ஓட்டத்தின் சரியான நுட்பமுறையைப் பயிலுவதற்கும் ஓட்டவேகத்தை அதிகரிப் பதற்கும் ஓட்ட அப்பியாசங்கள் அவசியமாகும். தாங்கும் கட்டம், பறக்கும் கட்டம் என ஓட்டத்தில் பிரதான இரண்டு சந்தர்ப்பங்கள் உள்ளன.
- ஓட்டத்தில் சரியான நுட்பமுறைகளை அறிந்து பயிற்சி பெறுவதன் மூலம் ஓட்ட வேகத்தை அதிகரிக்கலாம்.
- ஓட்ட அப்பியாசம் A, ஓட்ட அப்பியாசம் B, ஓட்ட அப்பியாசம் C, என்றவாறு பொதுவான ஓட்ட அப்பியாசங்கள் உள்ளன.

பயிற்சி

ஓட்ட அப்பியாசங்களான A, B, C ஐ செய்முறை ரீதியாகச் செய்து காட்டுவதோடு அவற்றைப் படங்கள் மூலமும் அட்டவணைப்படுத்திக் காட்டுங்கள்.

10 பாய்தல் நிகழ்ச்சி பற்றிக் கற்போம்

மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளின் பாய்தல் நிகழ்ச்சிகள் இரண்டு வகைப் படும். கிடைப்பாய்ச்சல் நிலைக்குத்துப்பாய்ச்சல் ஆகியனவே அவையாகும். கிடைப் பாய்ச்சலில் நீளம்பாய்தல், முப்பாய்ச்சல் என்பன அடங்கும். நீளம் பாய்தலில் தொங்குதல், மிதத்தல், காற்றில் நடத்தல் என மூன்று நுட்பமுறைகள் காணப் படுகின்றன.

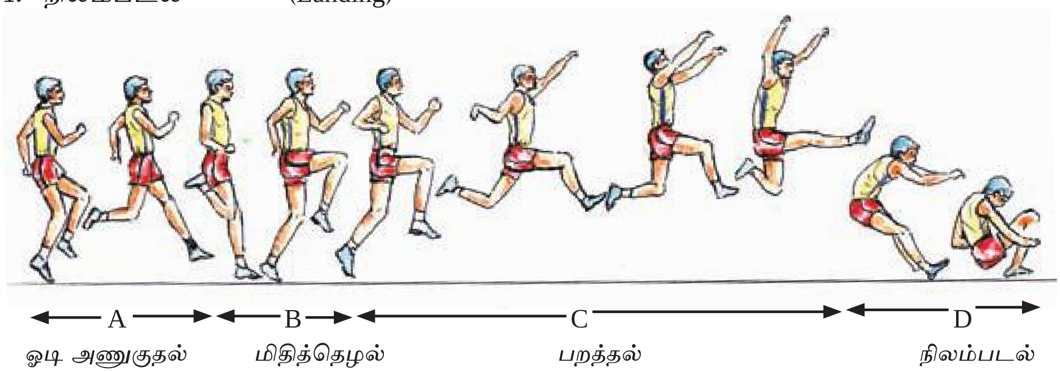
நீங்கள் தரம் 7 இல் கற்ற பாய்தல் முறைகளுக்கான பயிற்சிகளையும், பல்வேறு விதமான நுட்ப முறைகளையும் ஞாபகப்படுத்திக் கொள்வது முக்கியமாகும்.

இந்த அத்தியாயத்தைக் கற்பதனால் உங்களால் நீளம் பாய்தல் முறை பற்றி தெளிவாக அறிந்து கொள்ள இயலுமாகும்.

நீளம் பாய்தலுக்கான படிமுறைகள்

மேலே குறிப்பிட்ட தொங்குதல், மித்தல், காற்றில் நடத்தல் போன்ற எல்லா நீளம் பாய்தல் நுட்ப முறைகளிலும் பின்வரும் நான்கு படிமுறைகள் உள்ளன.

1. ஓடி அணுகுதல் (Approch run)
2. மிதித்தெழல் (Take off)
3. பறத்தல் (Flight)
4. நிலம்படல் (Landing)



உரு 10.1 நீளம் பாய்தல் படிமுறைகள்

நீளம் பாய்தல் முறைகளின்போது பின்பற்றப்படும் நான்கு படிமுறைகளுக்கான நிலைகளும் உரு 10.1 இல் காட்டப்பட்டுள்ளன.

அணுகலோட்டம்

நீளம்பாய்தல் முறையில் ஓடும் தூரத்தின் அளவினைத் தீர்மானித்து அதற்கு ஏற்ப வேகத்தை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அணுகலோட்டத்தின் மூலம் மிதித் தெழும் வேகத்தை அதிகரிக்கலாம்.

உரு 10.2 அணுகலோட்டம்

மிதித்தெழுதல்

மிதித்தெழும் சந்தர்ப்பத்தில் மிதித்தெழும் பாதம் நன்கு நீட்டப்பட்டிருக்க வேண்டும். அத்துடன் சுயாதீனமான பாதத்தை முழங்காலில் மடித்து நிலத்துக்கு சமாந்தரமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

உரு 10.3 மிதித்தெழுதல்

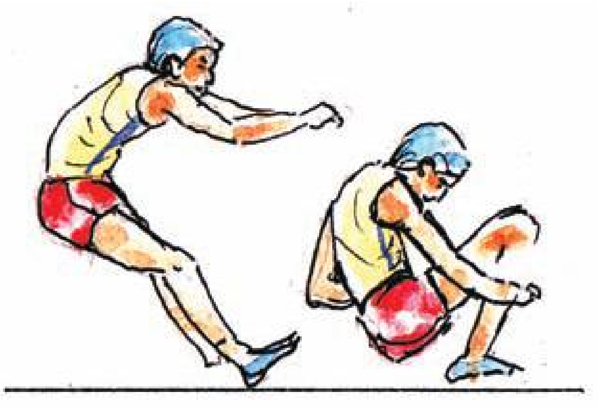
பறத்தல் / பறக்கை

பறத்தல் நிலையின்போது உடல் சமநிலை பேணப்பட வேண்டும். அதேபோன்று சரியாக நிலம்படத் தயாராதல் வேண்டும். பறத்தல் நிலையின்போது மிதக்கும் சுயாதீனமான பாதத்தை நிலத்துக்கு சமாந்தரமாக நீட்டுதல் வேண்டும். மிதித்தெழும் பாதத்தை நன்றாக நீட்டிச் சுயாதீன பாதத்திற்குச் சமாந்தரமாக வைத்துக் கொள்ளல் வேண்டும். இந்த நிலையில் இரு கைகளையும் முன்னாலும் மேலாகவும் உயர்த்துதல் வேண்டும்.

உரு 10.4 *பறத்தல் / பறக்கை*

நிலம்படல்

நிலம்படுதலின்போது நீட்டப்பட்ட கால்களை மடித்து வைத்திருப்பதோடு இரு கைகளையும் பக்கங்களுக்கு கொண்டு செல்லுதல் வேண்டும். பாதங்கள் இரண்டும் நிலம்படும் சந்தர்ப்பத்தில் உடல் முன்னால் தள்ளப்பட்டிருக்க வேண்டும்.



உரு 10.5 *நிலம்படல்*

செயற்பாடு 10.1

ஆசிரியர் கற்பித்த விடயங்களைப் பயன்படுத்தி நீளம்பாய்தல் முறையின் பயிற்சிகளைச் செய்து காட்டுக.

நீளம் பாய்தலுக்கான பயிற்சி முறைகள் / செயற்பாடுகள்

1. ஓரிடத்தில் நின்று இருகால்களாலும் பாய்தல்

உரு 10.6

2. இடது காலால் குந்தி முன்னோக்கிப் பாய்தல், அதேபோன்று வலது காலால் குந்தி முன்னோக்கிப் பாய்தல்.

உரு 10.7

3. *இரண்டு கால்களிலும் துள்ளி எழுந்து பாய்தல்*

உரு 10.8

4. *5 அல்லது 7 சுவடுகள் ஓடிச்சென்று 15* (cm) *உயரமாக வைக்கப்பட்ட மரப் பெட்டியில் ஒரு காலை வைத்துப் பாய்தல், இதனை இரண்டு கால்களாலும் மாற்றி மாற்றிச் செய்தல் வேண்டும்.*

இது பரிச்சயமான காலுக்கான முக்கிய பயிற்சியாகும்.

உரு 10.9

பொழிப்பு

மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் நீளம்பாய்தல் நிகழ்ச்சி முக்கிய மானதாகும்.

இவ்வாறான பயிற்சிகளில் சிறப்பாக ஈடுபடுவதால் நீளம்பாய்தல் போட்டிகளின் போது உரிய இலக்கினை அடையலாம்.

மேலே குறிப்பிட்ட எந்தவொரு நுட்பமுறையாயினும் ஓடி அணுகுதல், மிதித்தெழல், பறத்தல், நிலம்படல் ஆகிய நான்கு படிமுறைகளையும் காணக்கூடியதாக இருக்கும்.

நீளம் பாய்தலுக்குரிய பல்வேறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் நீளம் பாய்தலில் திறனை வளர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பயிற்சி

A பகுதிக்குரிய சரியான விடையினை B பகுதியில் இருந்து தெரிவு செய்க.

A **பகுதி**	B **பகுதி**
• நீளம் பாய்தலின் முதற் படிமுறை	• நீளம் பாய்தலாகும்
• கிடைப்பாய்ச்சலுக்கு உதாரணம்	• பறத்தல் நுட்பமாகும்
• நீளம் பாய்தல் நுட்ப முறைகளிலொன்று	• நிலம்படுதலாகும்
• நீளம் பாய்தலின் இறுதிப் படிமுறை	• மிதித்தெழும் வேகமாகும்
• நீளம் பாய்தலின் போது பாயும் தூரத்தைத் தீர்மானிக்கும் காரணிகளிலொன்று	• அணுகலோட்டமாகும்

11 இனப்பெருக்கம் சார்ந்த சுகாதாரத்தைப் பேணுவோம்

தமது இனத்தைப் பெருக்கமடையச்செய்து எல்லா விலங்குகளினதும் இயல்பாகும். அவ்வாறே மனித இனத்தைப் பெருக்கமடையச் செய்து தனது இருப்பை தக்கவைத்துக் கொள்வதற்காக ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகள் அமைந்துள்ளன.

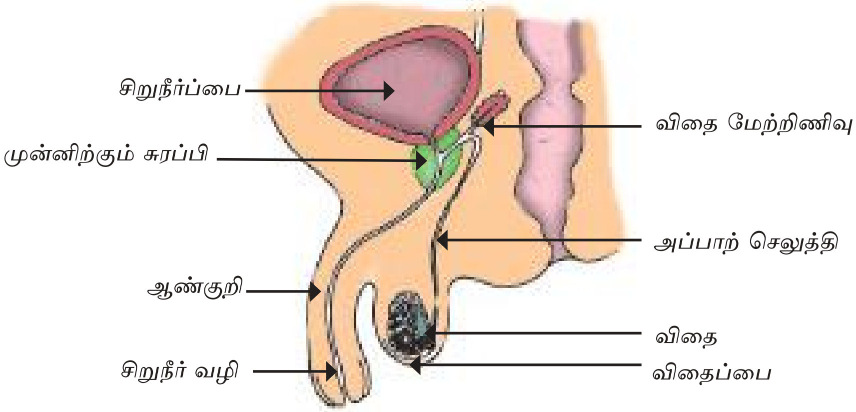
தரம் 7 இல், எமது உடலில் காணப்படும் பல்வேறு தொகுதிகளில் உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதி, சுவாசத் தொகுதி, குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி, கழிவகற்றல் தொகுதி என்பன பற்றிக் கற்றுள்ளோம்.

அவ்வாறே கட்டிளமைப் பருவச் சாவல்களின் கீழ் ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகள் தொடர்பான அடிப்படை அறிவையும் கட்டிளமைப் பருவத்திலேற்படும் துணைப் பாலியல்புகளின் சிறப்பியல்புகளையும் இப்பருவத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களை எதிர்கொள்ளும் முறைகளையும் கற்றுள்ளீர்கள்.

இந்த அத்தியாயத்தில் நாம் ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளின் கட்டமைப்பு, செயற்பாடு மற்றும் அத்தொகுதிகளைச் சிறப்பாக பேணுவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் பற்றியும் கற்போம்.

ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி

ஆணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதியானது விதைப்பைகளினுள் காணப்படும் இரு விதைகளையும் சுக்கிலப்பாய உற்பத்தியில் பங்களிப்பு வழங்கும் சுக்கிலப் புடகம் மற்றும் முன்னிற்கும் சுரப்பியையும் அப்பாற் செலுத்தி மற்றும் ஆண்குறியையும் கொண்டுள்ளது. ஆணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதி சிறுநீர்க் கானினூடாக வெளியே திறக்கின்றது.

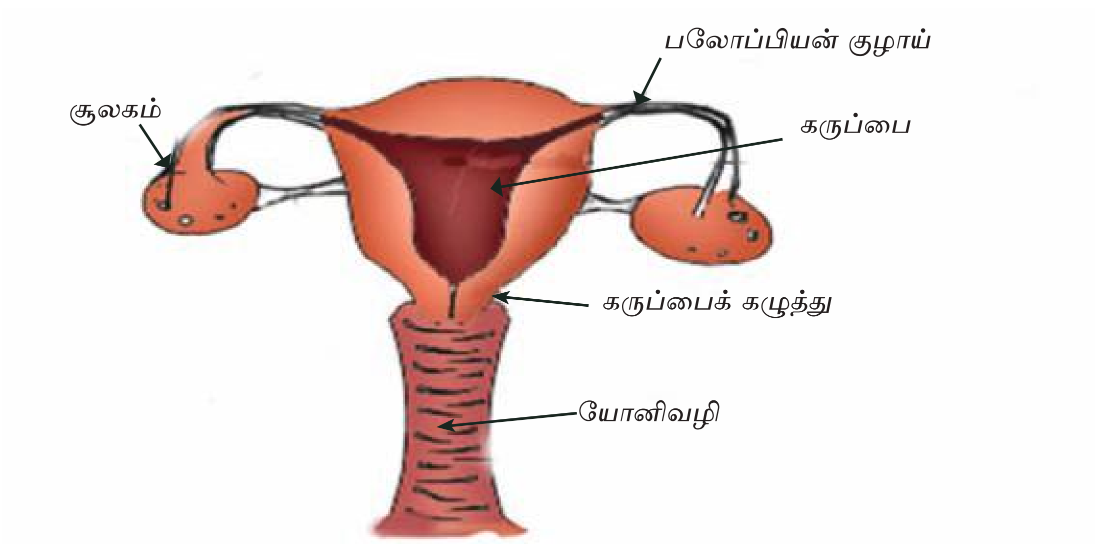


உரு 11.1 ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் வெட்டுமுகத் தோற்றம்

ஆண்கள் கட்டிளமைப் பருவத்தை நெருங்கியவுடன் விதைகளில் ''விந்து'' உற்பத்திச் செயற்பாடு ஆரம்பமாகின்றது. விந்தானது கருக்கட்டுவதற்கு அவசியமான தந்தையின் கலமாகும்.

பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி

பெண்ணின் இடுப்புப் பிரதேசத்தில், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் அங்கங்கள் அமைந்துள்ளன. பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியானது சூலகங்கள் இரண்டையும், கருப்பை எனப்படும் தசையாலான உறுப்பையும் அதனுள் திறக்கும் பலோப்பியன் குழாய்களிரண்டையும் கருப்பைக் கழுத்தினூடாக கருப்பையை புறச்சூழலோடு தொடர்புபடுத்தும் யோனி வழியையும் கொண்டுள்ளது.



உரு 11.2 பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் வெட்டுமுகத் தோற்றம்

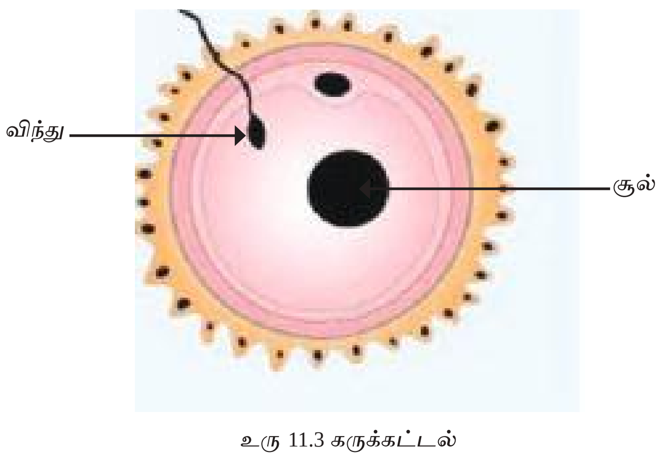
மாதவிடாய்ச் சக்கரம்

பெண் பிள்ளையொன்று கட்டிளமைப் பருவத்தையடைந்தவுடன் செயற்படத் தொடங்கும் சூலகங்களானது, சூலினை பலோப்பியன் குழாயினுள் வெளிவிடும். இது சூலிடல் எனப்படும். சூல் என்பது குழந்தையொன்று கருக்கட்டுவதற்கு அவசியமான தாயின் கலமாகும். சூலிடல் என்பது நமக்குத் தெரியாதவாறு நிகழும் செயற்பாடாகும். இச்சந்தர்ப்பத்தில் கருக்கட்டல் நிகழுமாயின் உருவாகும் நுகத்தை ஏற்பதற்காக கருப்பைச் சுவர் தடித்துத் தயார்நிலையை அடையும். கருக்கட்டல் நிகழாதவிடத்து சூலிடலின் பின் சுமார் 14 நாட்கள் கழித்து கருப்பையின் உட்சுவர் இழையங்கள் சிதைவடைந்து யோனிவழியாகக் குருதியோடு வெளியேறும். இது மாதவிடாய் எனப்படும். இவ்வாறாக நிகழும் குருதிப்பெருக்கு பொதுவாக 2 - 6 நாட்களுக்கு நீடிக்கலாம்.

பெண் பிள்ளையொன்றில் முதன்முறையாக மாதவிடாய் ஏற்படல் பூப்படைதல் அல்லது பெரியவளாகுதல் எனப் பொதுவாக அழைக்கப்படுகின்றது. பூப்படைவதோடு பொதுவாக 28 நாட்களுக்கொருமுறை சூலகங்கள் இரண்டிலுமிருந்து மாறி மாறி சூலிடல் நடைபெறும். அவ்வாறு சூலிடல் நடைபெறுவது 45-55 வருட வயதளவில் நின்று விடும். சூலகங்களிலிருந்து சூலிடல் செயற்பாடு இடம்பெறாததே இதற்கான காரணமாகும்.

கருக்கட்டுதல்

பெண்ணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதியினுள் சூலிடல் நடைபெற்ற பின்பு, சூலானது பலோப்பியன் குழாயினூடாகக் கருப்பையை நோக்கிச் செல்லும். பாலியல் தொடர்பு மூலம் பெண்ணின் யோனிவழியாக உள்ளே சென்ற சுக்கிலப் பாயத்திலுள்ள விந்தணுக்கள் கருப்பைக் கழுத்தினூடாக கருப்பையினுள் சென்று பலோப்பியன் குழாய்களை நோக்கிச் செல்லும். பலோப்பியன் குழாயினுள் சந்திக்கும் சூலுடன் விந்தணு சேர்வது கருக்கட்டல் எனப்படும்.



உரு 11.3 கருக்கட்டல்

இவ்வாறு கருக்கட்டப்பட்ட சூல், நுகமாக மாறி கருப்பையை நோக்கிச் செல்லும். நுகத்தை பதிப்பதற்கும் அவசியமான ஊட்டச் சத்துகளை வழங்குவதற்காகவும் கருப்பை தயாராகும்.

இவ்வாறு கருப்பையை அடைந்த நுகம், கருப்பையின் உட்புறச் சுவரில் முளையமாக விருத்தியடைந்து, படிப்படியாக விருத்தியாகிப் பூரண முதிர்மூலவுருவாக மாறும் வரையில் முளையத்தின் வளர்ச்சிக்கு அவசியமான ஊட்டச்சத்துக்கள் மற்றும் ஒட்சிசன் என்பன தொப்புள் கொடியினூடாக தாயிடமிருந்து பெறப்படுவதோடு உற்பத்தியாகும் கழிவுப்பொருட்களும் தாயின் குருதியினுள் வெளிவிடப்படும். இவ்வாறாகக் குழந்தையானது பிறக்கும் வரையில் சுமார் 9 மாத காலம் (40 வாரம் / 280 நாட்கள்)தாயின் கருப்பையில் பாதுகாப்பாக வளரும்.

இனப்பெருக்கம் சார்ந்த சுகாதாரம்

ஒருவர் தனது இனத்தைப் பெருக்குவதற்குத் தேவையான உடலாரோக்கியம், சிறந்த உள நிலை, சமூகநிலை என்பவற்றைச் சிறப்பாக பேணுவது இனப்பெருக்க சுகாதாரமாகும். இதற்கான பாதுகாப்பு மற்றும் ஆரோக்கிய வழிமுறைகளைப் பேணும் பொறுப்பு உங்களைச் சார்ந்ததாகும்.

இனப்பெருக்கம் சார்ந்த சுகாதாரத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் காரணிகள்

1. பாலியல் துஷ்பிரயோகம் மற்றும் துன்புறுத்தல்களுக்கு ஆளாகுதல்
2. கட்டிளமைப் பருவத்தில் கருத்தரித்தல்
3. திட்டமிடப்படாத கருத்தரித்தல்
4. பாலியல் நோய்கள்

1. பாலியல் துஷ்பிரயோகம் மற்றும் துன்புறுத்தல்களுக்கு ஆளாகுதல்

துஷ்பிரயோகம், துன்புறுத்தல்கள் தொடர்பாக 17ஆவது அத்தியாயத்தில் விரிவாகக் கற்கக்கூடிய வாய்ப்பு உங்களுக்குக் கிடைக்கும். பாலியல் துன்புறுத்தல்கள் மற்றும் துஷ்பிரயோகங்களுக்கு ஆளாகுதல் இனப்பெருக்கம் சார்ந்த சுகாதாரத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

உடல், உள அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய யாதாயினும் பாலியல் நடவடிக்கையில் ஒருவரை வற்புறுத்தி ஈடுபடுத்துவது பாலியல் துஷ்பிரயோகமாகும். வலிந்து ஒருவரை முத்தமிடுதல், அவசியமின்றி ஒருவரின் உடலைத் தொடுதல் அல்லது விருப்பத்துக்கு மாறாக 16 வயதுக்குக் குறைந்த சிறார்களுடன் பாலியல் தொடர்புகளை மேற்கொள்ளுதல் போன்றவை பாலியல் துஷ்பிரயோகங்களுக்கு உதாரணமாகும்.

பாலியல் நடவடிக்கைகளைக் காட்டும் சினிமாப்படங்கள், புகைப்படங்கள், வெளியீடுகள், புத்தகங்கள், சஞ்சிகைகள் மற்றும் வீடியோப் படங்களைக் காட்டுதல் அல்லது உபயோகிக்கத் தூண்டுதல் போன்றவை பாலியல் துன்புறுத்தல்களுக்கு உதாரணங்களாகும்.

அறிமுகமில்லாதவர்களும் உங்களுக்கு நன்றாக அறிமுகமான உறவினர், நண்பர்களும் இவ்வாறான செயற்பாடுகளில் உங்களை ஈடுபடுத்த முயலலாம். அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் அவர்களின் நட்பைத் துண்டித்து விட்டு உங்கள் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டுமென்பதை ஞாபகத்தில் கொள்ளுங்கள்.

உங்களுடன்உண்மையாகவேஅன்புகொண்டுள்ளவர்கள்இவ்வாறானசெயற்பாடுகளில் உங்களை ஈடுபடுத்த முயற்சிக்க மாட்டார்கள் என்பதை மனதிலிருந்திக் கொள்ளுங்கள்.

செயற்பாடு 11.1

பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் உங்கள் பாதுகாப்பை உறுதிசெய்யும் முறைகளைக் குழுநிலையில் கலந்துரையாடி முன்வையுங்கள்.

1. வீட்டில் தனியாகவிருக்கும் போது
2. களியாட்டமொன்றில் பெற்றோரைத் தவறவிட்ட நிலையில்
3. மாலைநேர பாடசாலைச் செயற்பாடு ஒன்று முடிவுற்று இருளடைந்த நிலையில் வீடு செல்ல நேரிடலாம்.

பாலியல் துஷ்பிரயோகம், துன்புறத்தல்களுக்கு ஆளாகுவதால் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகள்

1. அவசியமற்ற கருத்தரித்தல் ஏற்படுதல்
2. பாலியல் நோய்கள் ஏற்படுதல்
3. உளநிலை பாதிக்கப்படல்
4. கல்விச் செயற்பாடுகளுக்கு இடையூறு ஏற்படுதல்
5. சமூக இகழ்வுக்கு ஆளாகுதல் (அவமானப்பட வேண்டியேற்படல்)

2. கட்டிளமைப் பருவத்தில் கருத்தரித்தல்

கட்டிளமைப் பருவமானது உடல் வளர்ச்சியடைந்து வரும் காலப் பகுதியாகும். குழந்தையொன்றைப் போஷிப்பதற்கான பெண்ணின் இனப்பெருக்கத்தொகுதியானது உச்ச தயார்நிலையை அடைவது சுமார் 20 வயதிலாகும். எது எவ்வாறெனினும் அதற்காக உளரீதியாகவும் சமூகரீதியாகவும் தயாராகுவதற்கு இன்னும் காலம் எடுக்கும். இவ்வாறு தயாரில்லாத தானும் வளர்ச்சியடையக்கூடிய கட்டிளமைப் பருவத்தில் கருத்தரித்தால் சிசுவுக்கான போஷணையை வழங்குவது சிரமமாகவிருக்கும். கர்ப்பகாலத்தில் குழந்தையானது தனது போசணைத் தேவைகளுக்காக முற்றிலும் தனது தாயில் தங்கியிருப்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள்.

இந்நிலையில் தாய், குழந்தை இருவரினது விருத்தியிலும் பாதிப்பேற்படும். பெண்ணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதி குழந்தையொன்றைப் பிரசவிக்கத் தயாரான நிலையில் இல்லாததால் பிரசவத்தின்போது பிரச்சினைகள் தோன்றும். உள, சமூகத்

திறன்கள் விருத்தியடைந்திராத இப்பருவத்தில் தாய்மையின் பொறுப்புக்களைத் தாங்கக்கூடிய தயார்நிலை பெண் பிள்ளைகள் இருக்காது. சமூக இகழ்வுக்கு ஆளாகி உளத்தாக்கங்கள் ஏற்படும். கல்விச் செயற்பாடுகளை நிறைவு செய்யும் இத் தருணத்தில் கல்வியை மேற்கொள்ளவும் குழந்தையைப் போசிப்பதற்கும் வளர்த்தெடுப்பதற்கும் தேவையான பொருளாதாரநிலை இப்பருவத்தில் இருக்காது.

தாய், தந்தையென்ற உன்னத பதவிகளை வகிப்பதற்கேற்ற உடல், உள, சமூக ரீதியிலான தயார் நிலையையடைந்த வயதிலேயே அவற்றை மகிழ்ச்சியுடன் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். பாலியல் துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளாகாதிருப்பதற்கு முடிந்த எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் அவதானமாக இருத்தல் வேண்டும். யாதாயினுமொரு காரணத்தால் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்துக்குள்ளாக நேரிட்டால் உடனடியாக பெற்றோர், பாதுகாவலர் அல்லது நம்பிக்கையான ஒருவரிடம் தெரிவித்து வைத்திய உதவியை நாட வேண்டும்.

பாலியல் நோய்கள்

பாலியல் தொடர்பு அல்லது பாலியல் செயற்பாடொன்றின் காரணமாகப் பரவும் நோய்கள் பாலியல் நோய்கள் எனப்படும். இதற்கு உதாரணமாக கொணோரியா (gonorrhoea) சிபிலிசு (syphilis) ஹர்பிஸ் (herpes simplex) பாலியல் உண்ணி (warts) எயிட்ஸ் (HIV/AIDS) போன்றவற்றைக் கொள்ளலாம்.

பாலியல் நோய்கள் ஏற்படுவதால் உருவாகக்கூடிய பிரச்சினைகள்

1. பாலுறுப்புக்களில் புண்கள், சீழ்வடிதல், வேதனை, அரிப்பு போன்றவை ஏற்படுதல்
2. இதயம், மூளை, நரம்புகள் போன்ற உறுப்புகளுக்கு பாதிப்பு ஏற்படுதல்
3. தொற்றுதலேற்பட்ட கர்ப்பிணித்தாயின் முளையத்துக்கு நோய் பரவுவதன் காரணமாகக் குறைப் பிரவசம் ஏற்படுதல், சிதைந்த நிலையில் குழந்தை பிறத்தல், அங்கவீனமான குழந்தைகள் பிறத்தல் போன்ற பிரச்சினைகள் ஏற்படுதல்.
4. பிரசவத்தின்போது தாயிடமிருந்து சிசுவுக்கு பரவும் ஒருவகைக் கிருமி காரணமாக சிசு பார்வையை இழத்தல்.
5. உளநெருக்கீட்டுக்கு உள்ளாகுதல்
6. சமூக இகழ்வுக்கு ஆளாகுதல்
7. கல்விச் செயற்பாடுகள் தடைப்படுதல்

குறைப்பிரசவச் சிசு

கண்ணில் நோய் ஏற்பட்டுள்ள நிலை

உரு 11.4 பாலியல் நோய்களினால் சிசுக்களுக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகள்

இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கு அவசியமான காரணிகள்

1. சரியான அறிவைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல்
2. ஆரோக்கியமான நடத்தைகளைப் பின்பற்றுதல்
3. சமூகப் பெறுமானங்களுக்கேற்றவாறு வாழுதல்

1. சரியான அறிவைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல்

இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தை முறையாகப் பேணவேண்டுமாயின் அது தொடர்பாக சரியான அறிவைப் பெற்றிருப்பது முக்கியம். அதற்காக நீங்கள் பின்வரும் விடயங்கள் தொடர்பான விளக்கத்தைப் பெற்றிருப்பது அவசியமாகும்.

- இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் கட்டமைப்பு
- இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் செயற்பாடு
- வெவ்வேறு வயதுகளில் இனப்பெருக்கத் தொகுதியில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்
- கட்டிளமைப் பருவத்திற்கும் கர்ப்ப காலத்திற்கும் தேவையான ஊட்டத் தேவைகள்
- பாலியல் நோய்கள்
- இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கான நற்பழக்க வழக்கங்கள்
- துஷ்பிரயோகம், துன்புறுத்தல் மற்றும் தீய பாலியல் நடத்தைகளைத் தவிர்ப்ப தற்கான திறன்கள்

2. ஆரோக்கியமான நடத்தைகளைப் பின்பற்றல்

பின்வரும் ஆரோக்கியமான நடத்தைகளைக் கைக்கொள்வது இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கு அவசியமாகும்.

- தனிநபர் சுகாதாரம் பேணுதல்
- எமது நாட்டுக்குப் பொருத்தமான பருத்தித் துணி போன்ற துணிகளிரான சுத்தமான உள்ளாடைகளை அணிதல்
- விவாகமாகும் வரையில் பாலியல் தொடர்புகளில் ஈடுபடாதிருத்தல்
- பாலியல் தொடர்புகளைத் தனது கணவன் அல்லது மனைவியுடன் மட்டும் வைத்திருத்தல்
- இனப்பெருக்கத் தொகுதி சார்ந்த நோய்களுக்கு ஆளாகும்போது பொருத்தமான சிகிச்சைகளைப் பெற்றுக்கொள்ளல்
- போசணையுள்ள உணவுகளைத் தினமும் உட்கொள்ளல்

3. சமூகப் பெறுமானங்களுக்கேற்றவாறு வாழுதல்

இலங்கை மிக நீண்டகால கலாசார பாரம்பரியத்தைக் கொண்ட ஒரு நாடு ஆகும். எமது நாட்டில் போற்றக்கூடிய பழக்கவழக்கங்கள், சம்பிரதாயங்கள் காணப் படுகின்றன. இவ்வாறான சமூகப் பெறுமானங்களைப் பாதுகாப்தால் இனப்பெருக்கம் சார்ந்த சுகாதாரத்தைச் சிறப்பாக பேணுவதோடு ஆரோக்கியமான சமுதாயமொன்றை உருவாக்குதற்கும் ஏதுவாக அமையும்.

எமது சமூகத்திலுள்ள அவ்வாறான பெறுமதி வாய்ந்த பண்புகள் வருமாறு

- எதிர்ப்பாலாரோடு கௌரவமாகவும் சகோதர மனப்பான்மையோடும் செயற்படல்
- ஆபாசப் புத்தகங்கள், சஞ்சிகைகள், வீடியோக்கள், சினிமாப்படங்கள், இறுவட்டுகள் போன்றவற்றைப் பார்ப்பதை தவிர்த்தல்
- தாய், தந்தையின் வகிபாகங்களை உன்னத பதவிகளாகக் கருதி அவற்றின் மதிப்பையும் பொறுப்பையும் காக்கும் விதத்தில் செயற்படல்
- திருமணமான கணவன், மனைவி இருவருக்குமிடையே நெருங்கிய புரிந்துணர்வு, நம்பிக்கை, விசுவாசம், அன்பு, மகிழ்ச்சி போன்ற பண்புகள் பேணப்படுதல்

☞ பொழிப்பு

- இனத்தைப் பெருக்குவதற்காக ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகள் அமைந்துள்ளன.
- குழந்தையொன்று உருவாகுவதற்கு அவசியமான தாயின் கலமான சூலும் தந்தையின் கலமான விந்தும் இணைவது கருக்கட்டல் எனப்படும்.
- இவ்வாறு இணைந்து உருவாகிய நுகமானது பலோப்பியன் குழாயினூடாகக் கருப்பையை அடைந்து அதன் உட்புறச் சுவரில் உட்பதிக்கப்படும்.
- கருக்கட்டல் நிகாழாதவிடத்து கருப்பையின் உட்சுவர் இழையங்கள் சிதைவடைந்து சிறிதளவு குருதியோடு யோனிவழியூடாக வெளியேறுவது மாதவிடாய் எனப்படும்.
- பொதுவாக 28 நாட்களுக்கொருமுறை நிகழும் இது மாதவிடாய்ச் சக்கரம் எனப்படும்.
- பாலியல் துஷ்பிரயோகங்கள், துன்புறுத்தல்கள், கட்டிளமைப் பருவக் கருத்தரித்தல் மற்றும் பாலியல் நோய்கள் என்பன இனப்பெருக்கம் சார்ந்த சுகாதாரத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் பிரதான காரணிகளாகும்.
- போதுமான அறிவைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல், ஆரோக்கியமான நடத்தைகளைக் கடைப்பிடித்தல், சமூகப் பெறுமானங்களைப் பின்பற்றி வாழுதல் போன்ற நடத்தைகள்மூலம் இனப்பெருக்க சுகாதாரதத்தைப் பேணலாம்.

பயிற்சி

1. குழந்தையொன்றைப் பெறுவதற்கு அவசியமான தாய் மற்றும் தந்தையின் கலங்களைப் பெயரிடுங்கள்.
2. கருக்கட்டல் என்றால் என்ன?
3. மாதவிடாய் வட்டம் 28 நாட்களுக்கொருமுறை நிகழும் விதத்தை விளக்குக.
4. பாலியல் துஷ்பிரயோகம், துன்புறுத்தல்கள் காரணமாக ஏற்படக் கூடிய தீங்குகள் யாவை?
5. இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தை சிறப்பாக பேணுவதற்கு உதவும் ஆரோக்கிய நடத்தைகள் ஐந்து தருக.
6. கட்டிளமைப் பருவத்தில் கருத்தரித்தலினால் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் யாவை?

12 எறிதல் மற்றும் போடுதல் நிகழ்ச்சிகளை விருத்தி செய்து கொள்வோம்

அன்றாட வாழ்வில் எங்களால் பல்வேறு எறிதல் சந்தர்ப்பங்கள் மேற்கொள்ளப் படுகின்றன. எறிதல் என்பது இயற்கையான செயற்பாடாகும். மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுப் போட்டிகளின்போது முன்னால், பக்கத்தால், மேலால் எறிகின்ற பல்வேறு விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளை நீங்கள் காண்டிருப்பீர்கள். மெய்வல்லுநர் வகைப்படுத்தலின் கீழ் எறிதல் நிகழ்ச்சிகளில் நான்கு வகைகள் காணப்படுகின்றன. குண்டு போடுதல், ஈட்டி எறிதல், தட்டெறிதல், சம்மட்டி எறிதல் என்பன அவையாகும். இவற்றில், பாடசாலை விளையாட்டுக்களில் சம்மட்டி எறிதல் இடம்பெறுவதில்லை.

முன்னைய தரங்களில் பல்வேறு நிறைகளையுடைய உபகரணங்களுடனான விளையாட்டின்போது பல்வேறு திசைகளில் உரிய இலக்குகளுக்கு வீசி பயிற்சிகளில் ஈடுபட்டமை உங்களுக்கு நினைவிருக்கும்.

இந்த அத்தியாயத்தைக் கற்பதன் மூலம் குண்டு போடுதல், ஈட்டி எறிதல், தட்டெறிதல் போன்ற நிகழ்ச்சிகளில் உபகரணங்களைக் கையாளும் முறை, உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தும் முறை, உபகரணப் பரிச்சயம் அத்துடன் ஓர் இடத்தில் நின்று அவ்வாறான உபகரணங்களை எவ்வாறு வீசுதல் போன்ற அறிவினை பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

இப்போட்டி நிகழ்ச்சிகளின்போது இடம்பெறும் விபத்துக்களில் இருந்து பாதுகாக்கக்கூடிய முறைகள்

ஆசிரியர் இன்றி, அல்லது பயிற்றுநர் இன்றி உபகரணங்களைக் கையாள்வது தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். ஆசிரியரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தி பயிற்சிகளில் அல்லது போட்டிகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் உங்களின் பாதுகாப்பையும் ஏனையோரின் பாதுகாப்பையும் உறுதிப்படுத்த முடியும். இதற்காக நாம் செய்யக்கூடியன வருமாறு,

1. மைதானத்தில் உபகரணங்களை வீசுகின்ற போது ஆசிரியரின் மேற்பார்வையுடன் வீசுதல் வேண்டும்.
2. உபகரணத்தை மைதானத்திற்கு கொண்டு செல்லல், கொண்டு வருதல் போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் ஆபத்து ஏற்படாதவாறு நடந்துகொள்ள வேண்டும்.
3. ஈட்டியைக் கொண்டு செல்லும்போது செங்குத்தாக உடலுக்கு முன்னே பிடித்துக் கொண்டு செல்லல்.

4. உபகரணங்களை எறியும்போது எவரும் முன்னால் இருக்காது பார்த்துக் கொள்ளல்.

5. ஆசிரியர்களின் அனுமதியுடன் ஒரு தடவை எறிந்த பின் மீண்டும் அதைக் கொண்டு வரல்.

6. பழுதடைந்த உபகரணங்களைப் பாவிப்பதை தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இதனால் உடலுறுப்புகள் காயப்படுதலினைத் தவிர்க்கலாம்.

7. மாணவர்கள் நடமாடும் இடங்களில் மேற்குறிப்பிட்ட வீசும் உபகரணங்களைப் பாவிப்பதைத் தவிர்த்தல்.

8. உபகரணங்களை எல்லோரும் கையாளாத விதத்தில் பாதுகாப்பாக வைத்தல் வேண்டும்.

குண்டு போடுதல்

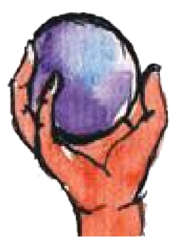
உடற்றகைமைக்கான சக்தி, வேகம், ஒத்திசைவு என்பன ஒன்றுசேர்வதன் மூலம் குண்டு போடுதலின் திறமையை வெளிக்காட்டலாம். எறிதல், போடுதல் நிகழ்ச்சி களில் பயன்படுத்தப்படும் உபகரணங்களில் பாரமான உபகரணமாக குண்டு காணப்படுகின்றது.

குண்டைப் பற்றுதலும் வைத்திருத்தலும்

குண்டைப் பற்றும்போது உள்ளங்கையில் முழுமையாகப் படாதவாறு விரல்களின் அடிப்பகுதி மாத்திரம் நன்றாக படுமாறு வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பெருவிரல், மற்றும் சின்ன விரல் என்பன ஆதார விரல்களாகவும் மற்றைய மூன்று விரல்களும் சற்று விரிந்ததாகவும் குண்டைத் தாங்கும் வகையிலும் வைத்தல் வேண்டும். (உரு 12.2)

சரியான முறையில் பிடித்த குண்டை நாடிக்குக் கீழே தோளின்மீது (சிறிது குழிவான இடத்தின் மீது - கழுத்துடன் பக்கவாட்டில்) 45^0 கோணத்தில் வைத்து மணிக்கட்டுப் பக்கத்தால் உயர்த்த வேண்டும்.(உரு 12.3)

உரு 12.1 குண்டு



உரு 12.2 குண்டை பிடித்தல்

உரு 12.3 குண்டை வைத்திருத்தல்

குண்டுபோடுதலுக்கான எளிதான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்

1. குண்டைப் பிழையின்றிப் பிடித்தவாறு கால்களை விரித்து வைத்தல் வேண்டும். ஆசிரியரின் கட்டளைக்கு ஏற்ப குண்டை முன்னே போடுதல் வேண்டும்.

உரு 12.4

2. பாதங்களை தோளின் அகலத்திற்கு சற்று விரித்தவாறு நின்று குண்டை உரிய முறையில் கையில் வைத்திருத்தல்

முழங்கால்களை சற்று மடித்து கீழே பணிந்து மேலே எழும்புவதுடன் குண்டினை விடுவித்தல் வேண்டும். இச்சந்தர்ப்பத்தில் உள்ளங்கைப் பக்கத்தினை வெளிப்பக்கம் நோக்கிச் செலுத்த வேண்டும்.

உரு 12.5

ஓர் இடம் நின்று குண்டைப் போடுதல்

- குண்டை முறையாக வைத்திருத்தல்
- தோளின் அகலத்திற்கு பாதத்தை விரித்து வைத்திருத்தல்
- முழங்காலைச் சற்று மடித்து இடுப்புக்கு மேற்பட்ட பகுதியை திருப்பி வைத்திருத்தல்
- இரண்டு கால்களையும் நேரே கொண்டு வருவதுடன் இடுப்பிற்கு மேற்பட்ட பகுதியை முன் பக்கமாகத் திருப்பி குண்டை விடுவித்தல் (முன்னைய படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு ஒரு இடத்தில் இருந்து கையால் குண்டை போடுதல்)

உரு 12.6

செயற்பாடு 12.1

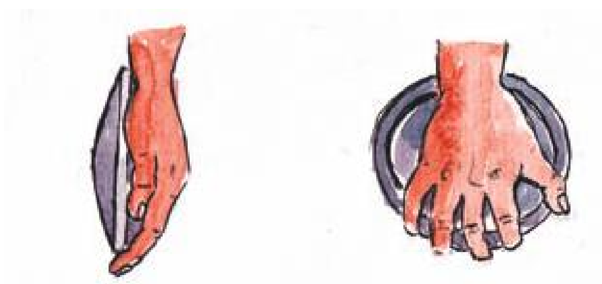
மரத்தினாலான குண்டு ஒன்றினைக் கொண்டு ஓர் இடத்தினின்று குண்டினைப் போடச் செய்தல்

தட்டெறிதல்

தட்டெறியும் நிகழ்ச்சியானது புராதன கிரேக்கத்தின் எதென்ஸ் நகரத்தில் நடத்தப் பட்ட ஒலிம்பிக் போட்டியில் ஒரு நிகழ்ச்சியாக இணைத்துக் கொள்ளப்பட்டது. தட்டெறிதலானது குண்டுபோடுதல் நிகழ்ச்சியைப் போன்றே சக்தி, வேகம், ஒத்திசைவு என்பன ஒன்றுசேர்ந்து செயற்படும் ஒரு போட்டி நிகழ்ச்சியாகும்.

தட்டைப் பற்றுதல்

உரு 12.7 தட்டு



உரு 12.8 தட்டைச் சுழற்றுதல்

விரல்களின் மேல் அல்லது உள்ளங்கையின் மீது தட்டு இருக்கும் வகையில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தட்டின் மேல் பக்கத்தின் மீதும் விரல்கள் தட்டின் உலோக விளிப்பைச் சுற்றி விரிந்து இருக்கும் வகையிலும் வைக்க வேண்டும். பெருவிரல் தட்டின் மீது சுயாதீனமாக இருக்க வேண்டும்.

தட்டெறிதலுக்கான எளிதான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்

1. *தட்டைப் பற்றிய பின்னர் சுட்டுவிரலினால் விடுவித்தல் (நிலத்தில் உருண்டு செல்லும் விதமாக)*

உரு 12.9

2. *தட்டினை நன்றாகப் பற்றியவாறு எட்டு எனும் இலக்க வடிவில் கையைச் சுழற்றுதல் வேண்டும்*

உரு 12.10

3. இறுதியாக சுட்டு விரலிலிருந்து விடுபடும் விதத்தில் தட்டைப் பிடித்து முன்னோக்கி எறிதல்

உரு 12.11

ஓரிடத்தில் நின்று தட்டினை எறிதல்

ஓரிடத்தில் நின்று தட்டை எறியும்போது கையாள வேண்டிய இரு முறைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. வலது கையால் தட்டை எறியும் வீரரொருவர் இரு முறைகளிலும் எறிவதைக் கற்போம்.

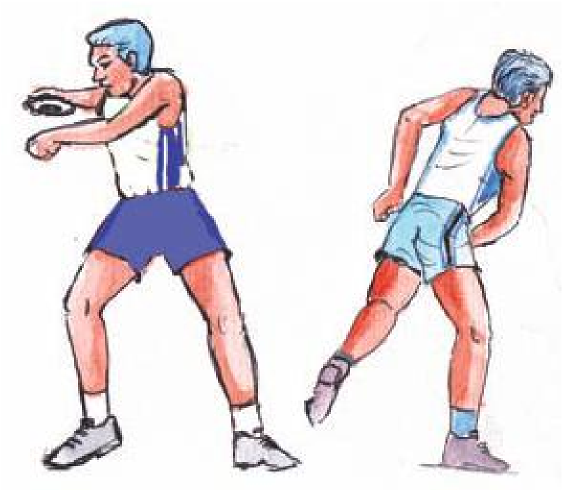
I.

- வலது கையால் எறியும்போது கால்களை தோளுக்குச் சமாந்தரமாக வைத்து தட்டை முன்னோக்கி விடுவித்தல்
- வலது பாதத்தை முன்னால் வைத்து சமநிலை பேணல்

உரு 12.12

II.

- இடது பாதத்தை முன்னால் வைத்து நிற்றல்
- இடுப்புக்கு மேற்பட்ட பகுதியை வலப்பக்கமாகத் திருப்பித் தட்டை முன்னே எறிதல்
- இந்த நிலையில் வலது பாதம் முன்னால் வைக்கப்படும்.



உரு 12.13

செயற்பாடு 12.2

மரத்தினால் செய்யப்பட்ட ஒரு தட்டினைப் பயன்படுத்தி ஆசிரியரின் உதவியுடன் மைதானத்தில் செயன்முறை பயிற்சியில் ஈடுபடுங்கள்.

ஈட்டியெறிதல்

மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளில் குறைந்த நிறையுள்ள உபகரணமாக ஈட்டி காணப்படுகின்றது. அதேபோல் போட்டியின்போது கூடியளவு தூரம் வீசக்கூடிய உபகரணமும் ஈட்டியாகும். இது ஓடும்போதே வீசுகின்ற போட்டி நிகழ்ச்சியாகும்.

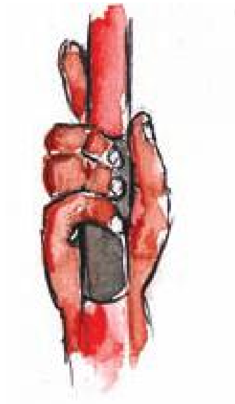
ஈட்டியைப் பற்றும் முறை

ஈட்டி எறிதலில் ஈட்டியைப் பற்றும் முறைகள் வருமாறு,

1. *பெருவிரலாலும் அதற்கடுத்துவரும் சுட்டு விரலாலும் பற்றுதல் (உரு 12.15)*
2. *பெருவிரலாலும் நடுவிரலாலும் பற்றுதல் (உரு 12.16)*

உரு 12.14

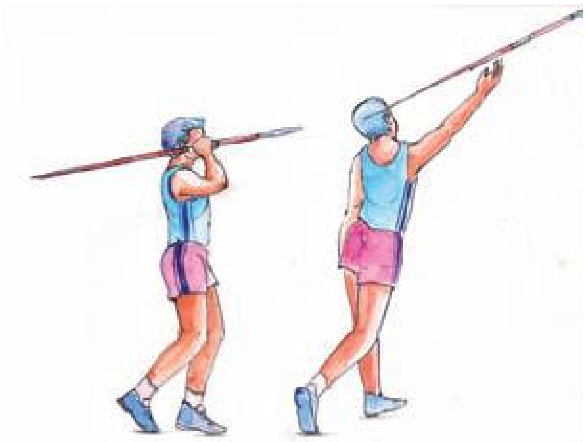
உரு 12.15



உரு 12.16

ஈட்டி எறிதலுக்கான எளிதான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்

1. ஐந்து மீற்றர் தூரத்திற்கு ஈட்டி எறிதல்

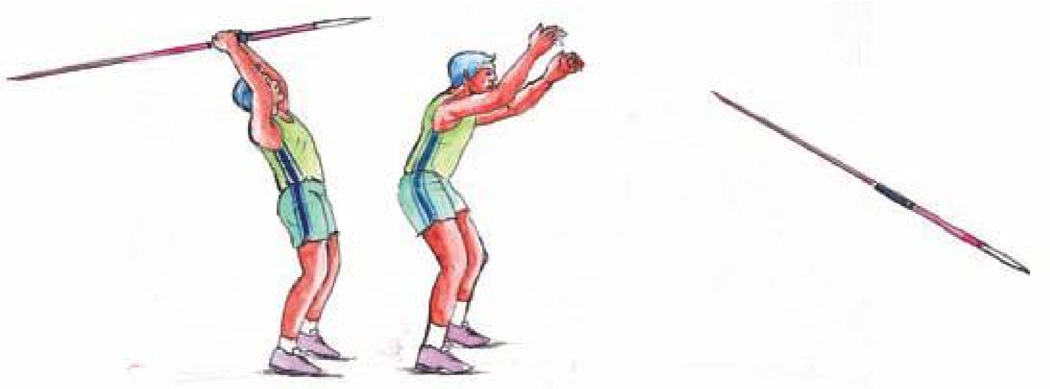


உரு 12.17

2. முன்னேயுள்ள இலக்கினை நோக்கி ஈட்டியை எறிதல்.

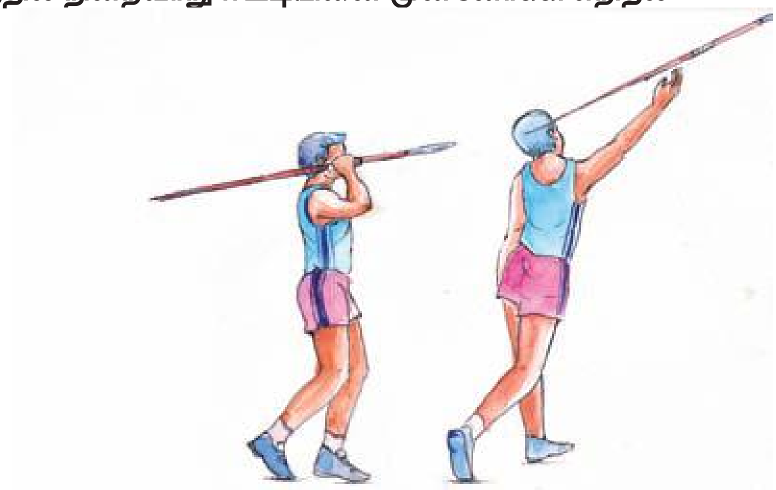
உரு 12.18

3. இரண்டு கைகளாலும் ஈட்டியை பிடித்துப் பின்னால் உடம்பை வளைத்து ஈட்டியின் முன்பகுதி நிலத்தில் பதியுமாறு ஈட்டியை எறிதல் வேண்டும்.



உரு 12.19

ஓர் இடத்தில் நின்றவாறு ஈட்டியினை முன்னோக்கி எறிதல்



உரு 12.20

- ஈட்டியெறியும் திசையைப் பார்த்தவாறு இருத்தல் வேண்டும்.
- வலது கையால் எறிகின்றபோது தனது இடதுகாலை முன்னால் வைத்தல்.
- கைகளைப் பின்பக்கத்துக்கு நீட்டி தலைக்கு மேலாக ஈட்டியை எறிதல். அத்தோடு வலது காலை முன்னே வைத்தல்.

செயற்பாடு 12.3

மரத்தால் செய்யப்பட்ட ஈட்டியொன்றை ஓர் இடத்தில் நின்றவாறு முன்னோக்கி எறியச் செய்தல்

பொழிப்பு

மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு எறிதல் நிகழ்ச்சிகளில் நான்கு வகைகள் காணப் படுகின்றன. அவை குண்டு போடுதல், தட்டெறிதல், சம்மட்டி எறிதல், ஈட்டி எறிதல் ஆகியனவாகும். இவற்றில் சம்மட்டி எறிதலானது பாடசாலை மட்ட மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களில் இடம்பெறுவதில்லை

மேலும் குண்டு, தட்டு, ஈட்டி போன்ற உபகரணங்களைக் கையாளும் முறைகளும் ஓர் இடத்தில் நின்றவாறு எவ்வாறு எறியலாம் என்பதும் இதில் தேர்ச்சி பெறுவதற்கான பயிற்சிகளும் உள்ளன.

பயிற்சி

1. பாடசாலை மட்டத்தில் நடாத்தப்படும் எறிதல் நிகழ்ச்சிகள் மூன்று தருக.
2. நிறை குறைந்ததில் இருந்து நிறை கூடிய எறியும் உபகரணங்களை ஒழுங்கு முறையில் தருக.
3. குண்டு / தட்டு / ஈட்டி என்பவற்றைச் சரியாகப் பற்றிப் பிடிக்கும் முறையினைச் செய்து காட்டுக.

13 விளையாட்டுப்பான்மைப் பண்புகளை விருத்தி செய்வோம்

எல்லா விளையாட்டுகளுக்கும் விதிமுறைகள் காணப்படுகின்றமை காரணமாக விளையாட்டில் ஒழுக்கமும் நியாயபூர்வத் தன்மையும் பின்பற்றப்படுகின்றன. உங்களது தனிப்பட்ட விளையாட்டுத் திறன் எவ்வாறாக இருப்பினும் சமூகத்தின் மதிப்பைப் பெறவேண்டுமாயின் விளையாட்டு விதிமுறைகளுக்கு மதிப்பளிப்பது போன்றே விளையாட்டு ஒழுக்க நெறிகளுக்கும் மதிப்பளிக்க வேண்டும். அவ்வாறே விளையாட்டில் வெற்றிகளை விதிமுறைகளுக்குப் புறம்பாக அடையமுடியாது.

நீங்கள் முன்னைய தரங்களில் விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்க நெறிகள் தொடர்பாக அறிந்திருப்பீர்கள். அவற்றினைப் பின்பற்றுவதன் முக்கியத்துவம் பற்றியும் விளங்கியிருப்பீர்கள்.

இந்த அத்தியாயத்தில் விளையாட்டு விதிமுறைகளின் வளர்ச்சி, விளையாட்டுப் பான்மையோடு தொடர்புடைய திறன்கள் மற்றும் விளையாட்டு ஒழுக்கநெறி ஆகியன தொடர்பாக மேலும் கூடிய விளக்கத்தைப் பெற்றுக்கொள்வோம்.

விளையாட்டு விதிமுறைகள்

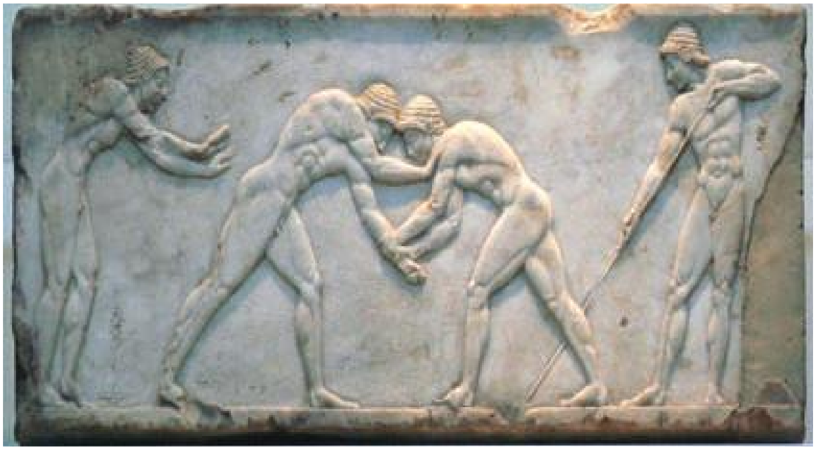
விளையாட்டொன்றைச் சரியான முறையில் நடாத்துவதற்காக உருவாக்கப்பட்ட ஒழுக்க நெறிகள் விதி முறைகள் எனப்படுகின்றன.

மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள் மற்றும் ஏனைய ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களுக்கு விதிகள் பிரதானமாக அமைவதுடன் சிறு விளையாட்டுக்களுக்கும் வழி விளையாட்டுக்களுக்கும் விதிகள் பிரதானமாக அமைகின்றன. விளையாட்டு வீரர்களின் கௌரவத்திற்கும் பாதுகாப்புக்கும் விதிமுறைகள் உத்தரவாதமளிக்கின்றன.

விளையாட்டு விதிமுறைகளின் தோற்றமும் வளர்ச்சியும்

வெவ்வேறு மனித செயற்பாடுகளின் அடிப்படையில் விளையாட்டுக்கள் உருவாகின. படிப்படியாக விரிவடைந்த இவ்விளையாட்டுக்களை காலஞ் செல்லச் செல்ல நிருவாகிகளின் தேவைக்கேற்ப போட்டித் தன்மையுடன் நடாத்துவதற்கு நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன. இதனால் விபத்துக்களும் உயிரிழப்புக்களும் ஏற்படத் தொடங்கின. விளையாட்டுக்களில் விதிமுறைகள் காணப்படாததே இதற்கான காரணமாகும். இதனால் விதிமுறைகளின் தேவை உணரப்பட்டது.

கிரேக்க யுகத்தில் எதேன்ஸ், ஸ்பாட்டா போன்ற புராதன நகரங்களில் நடைபெற்ற சமய விழாக்கள் மற்றும் சடங்குகளிலும் உற்சவங்களிலும் விதிமுறைகளுக்கிணங்க விளையாட்டுக்கள் நடாத்தப்பட்டதாக வரலாற்றுச் சான்றுகள் மூலம் தெரிய வருகின்றன. அவற்றுள் கி.மு. 776 இல் கிரேக்கத்தின் எதேன்ஸ் நகரத்திலுள்ள ஒலிம்பியாவில் தொடங்கிய முதலாவது ஒலிம்பிக் விழா பிரதான இடத்தை வகிக்கின்றது.



உரு 13.1 புராதன காலத்தில் விளையாட்டுக்கள் இடம்பெற்றமைக்கான சான்றுகள்

சமூக முன்னேற்றத்தோடு புதிய கண்டுபிடிப்புக்கள் மற்றும் அனுபவங்களின் செல்வாக்கு காரணமாக படிப்படியாகப் புதிய விதிமுறைகளின் உருவாக்கம், முறைமைப்படுத்தல் ஆகியன நிகழத் தொடங்கின. அத்தோடு பல்வேறு நாடுகளில் ஏற்பட்ட மாற்றங்கள் மற்றும் போட்டித்தன்மையின் அதிகரிப்பு என்பவற்றோடு விளையாட்டுக்களும் படிப்படியான மாற்றங்களுக்குட்பட்டதோடு பெரும்பாலான விளையாட்டுக்கள் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட தன்மையையும் அடைந்தன. இந்நிலையில் ஒவ்வொரு விளையாட்டுக்குமான திறன்களின் விருத்தியோடு புதிய விதிமுறைகளும் உருவாகின.

தற்போது மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள் மற்றும் ஏனைய ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களை முகாமைசெய்வதற்காக தேசிய மற்றும் சர்வதேசச் சபைகள் உருவாகியுள்ளன. உரிய விளையாட்டுக்களுக்கான விதிமுறை உருவாக்கம், மறுசீராக்கம் போன்றவை காலத்துக்குக் காலம் மேற்படி சர்வதேச அமைப்புக்களால் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. இச்செயற்பாடு ஒவ்வொரு நாட்டிலுமுள்ள உரிய விளையாட்டோடு தொடர்புடைய அமைப்புக்களால் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.

சில போட்டிகளின் விதிமுறைகள் குறைந்தனவாகவும் மகிழ்ச்சியின் பக்கம் சார்ந்த காலாசாரப் பண்புகளைக் கொண்டனவாகவும் உள்ளன. அவை பாரம்பரிய விளை யாட்டுகளாகக் கொள்ளப்படுகின்றன. இதில் விதிமுறைகளைவிடவும் கூட்டாகச் செயற்படுதல், மகிழ்ச்சி, ஒய்வு என்பவற்றுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

செயற்பாடு 13.1

உங்கள் பாடசாலையில் பிரபல்யமான, ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டொன்றைத் தெரிவுசெய்து அதன் தற்போதைய விதிமுறைகளை அட்டவணைப் படுத்துங்கள்.

விளையாட்டுப் பான்மையோடு தொடர்புடைய தேர்ச்சிகள்

விளையாட்டு வீரரொருவர் சிறந்த ஆளுமையுள்ளவராகத் திகழ்வதற்குத் தன்னிடத்தில் விருத்தி செய்து கொள்ள வேண்டிய தேர்ச்சிகள் பின்வருமாறு.

1. தலைமைத்துவம்

உங்களுக்கு விளையாட்டு அணியொன்றின் தலைவராகப் பணியாற்ற வேண்டிய நிலை ஏற்படின் அதற்காக உங்களிடம் ஏராளமான தேர்ச்சிகள் காணப்படுதல் வேண்டும். பொறுமை, ஈடுபாடு, மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடு, குழு உணர்வு மற்றும் சிறந்த கூட்டுறவு போன்றவை அதில் அடங்குகின்றன. அத்தோடு விளையாட்டு விதிமுறைகள் தொடர்பான சிறந்த அறிவுடனும் முடிவுவெடுக்கும்போது புத்திசாதுரியத்துடனும் பொறுப்புணர்வுடனும் நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

தலைவனென்ற வகையில் உங்கள் அணியின் குறைபாடுகளை இனங்காண முடியுமாயிருக்க வேண்டியதுடன் அவற்றுக்கான சரியான தீர்வுகளைக் கண்டறிந்து அணியை வெற்றிப் பாதைக்கு எடுத்துச் செல்ல அல்லது முன்னரை விடவும் உயர்ந்த நிலைக்குக் கொண்டு செல்லக் கூடியதாக எல்லா முயற்சிகளையும் எடுக்க வேண்டும். எல்லா வீரர்களையும் ஒரே விதமாக நடாத்த வேண்டியதுடனும் அணியின் கௌரவம் மற்றும் உரிமைகளைப் பாதுகாப்பதோடு போட்டித் தன்மை, ஆர்வம் என்பவற்றைப் பேணுவதும் தலைவன் என்ற வகையில் உங்களது கடமையாகும்.

2. பின்பற்றுதல்

விளையாட்டுப் போட்டிகளில் எப்பொழுதும் தலைவர் ஒருவரின் கீழ் செயற்பட வேண்டியிருக்கும். ஒரு குறிக்கோளை அடைவதற்காக தலைவனொருவனின் கீழ் ஒற்றுமையோடு பணியாற்றுவதே பின்பற்றுதலாகும். இங்கு நீங்கள் தலைமைக்கு மதிப்பளித்துக் கருமங்களையும் அறிவுறுத்தல்களையும் பின்பற்றியவாறு அவருடன் சேர்ந்து செயலாற்ற வேண்டும். அவ்வாறானசந்தர்ப்பங்களில் சரியானமுடிவுகளையெடுக்க தலைவருக்கு ஒத்துழைப்பு வழங்கியவாறும் தனது பொறுப்புக்களைச் சரியாக நிறைவேற்றியவாறும் அணியின் குறிக்கோளை அடைவதற்கு முயற்சிக்க வேண்டும்.

உரு 13.2 தலைமைத்துவம்

3. குழு உணர்வு

நீங்கள் உங்கள் பாடசாலையின் வெவ்வேறு அணிகளைப் பிரிதிநிதித்துவப்படுத்தும் வீரனாகவோ வீராங்கனையாகவோ இருக்கலாம். நீங்கள் எடுக்கும் எல்லாத் தீர்மானங்களும் குழுவுணர்வுடனும் அணிக்குச் சார்பானதாகவும் இருக்க வேண்டும். விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும்போது உங்களோடு விளையாடும் ஏனைய அங்கத்தினருடன் ஒற்றுமையாகச் செயற்படும் அனைத்துக் நடவடிக்கைகளிலும் ஆர்வத்துடனும் ஈடுபாட்டுடனும் பங்குகொள்ள வேண்டும்.

4. ஆளிடைத் தொடர்புகள்

விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும்போது பல்வேறு நபர்களுடன் தொடர்புகளை மேற்கொள்ள வேண்டி நேரிடும். விளையாட்டு வீரன் என்றவகையில் தமது அணி வீரர்கள், பயிற்றுவிப்பாளர்கள், மத்தியஸ்தர்கள் மற்றும் பார்வையாளர்களுடன் சிறந்த தொடர்புகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். அவர்களது விமர்சனங்களைப் பொறுமையுடன் சகித்துக் கொள்வதற்குப் பழக வேண்டும். இத்தேர்ச்சியை விருத்தியாக்குவதன் மூலம் சமூகத்திலுள்ள பல்வேறு நபர்களை இனங்காணவும் புரிந்து கொள்ளவும் முடியுமாக இருக்கும்.

உரு 13.3 ஆளிடைத் தொடர்புகள்

5. வெற்றி தோல்விகளை ஏற்றுக் கொள்ளுதல்

விளையாட்டுக்களில் ஒருவர் வெற்றி பெறும்போது மற்றுமொருவர் தோல்வி யடைகின்றார். எனவே, வெற்றியைப் போன்றே தோல்வியையும் சமமாக ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடியதாகவிருக்க வேண்டும். வெற்றியின்போது தேவையற்ற விதத்தில் நடந்துகொள்வதைத் தவிர்ப்பதோடு எதிரணியினருக்கு இடைஞ்சல்கள் ஏற்படுத்தாதவாறும் நடந்துகொள்ள வேண்டும். அவ்வாறே தோல்வியடையும்போது துக்கம், கோபம், மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தக்கூடிய ஆற்றல் போன்றனவும் உங்களிடம் இருக்க வேண்டும்.

நீங்கள் வெற்றியொன்றைப் பெறுவதென்பது முதலாமிடத்தைப் பெறுவதல்ல அது தனது திறமையின் தரத்தைப் பேணுவது அல்லது அதனை விடவும் உயர்ந்த இடத்தை அடைவதாகும். வெற்றியின்மூலம் நீங்கள் மகிழ்ச்சியை அனுபவிக்கத் தெரிந்துகொள்வதுடன் தோல்வி காரணமாகத் துக்கமோ, துயரமோ ஏற்பட்டு துவண்டு போகாதவாறு உங்களுடைய திறனை மேலும் விருத்தி செய்யக்கூடிய துணிவை ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். உதாரணமாக 100 மீற்றர் தூரத்தை நீங்கள் பாடசாலையில் 13.5 செக்கன்களில் ஓடி முடித்தீர்கள் எனக் கொள்ளுங்கள். வலயமட்டப் போட்டிகளில் உங்களுக்கு இடமொன்று கிடைக்காத போதிலும் அதே தூரத்தை 13.1 செக்கனில் ஓடி முடித்ததாகவும் கொள்ளுங்கள். அவ்வாறெனில் உங்களது திறன் மேலும் கூடியிருப்பதால் நீங்கள் இன்னும் துணிவு கொள்ள வேண்டும்.

உரு 13.4 வெற்றிதோல்விகளை ஏற்றுக்கொள்ளல்

6. நியாயபூர்வமான போட்டி

இது விளையாட்டின் கௌரவத்தைக் காக்கும் அடிப்படை எண்ணக்கருவாகும். எவ்வாறாயினும் வெற்றிகொள்ள வேண்டுமென்ற எண்ணத்தைக் கைவிட்டு, நியாயமான முறையில் போட்டியிட்டு வெற்றிபெற வேண்டுமென்பதே விளையாட்டு வீரரான உங்களது அடிப்படை எதிர்பார்ப்பாகவிருக்க வேண்டும். மோசடி, துஷ்பிரயோகம், ஏமாற்றுதல் மற்றும் வஞ்சனை செய்தல் போன்றவை ஒருபோதும் நிகழக் கூடாது. இதனால் ஏனைய விளையாட்டு வீரர்களுக்கு உடல், உளத் தாக்கங்கள் ஏற்படாத அதே சந்தர்ப்பத்தில் உங்களுக்குள் பெறுமதிமிக்க மனப்பாங்குகளும் தோற்றுவிக்கப்படும்.

விளையாட்டு ஒழுக்க நெறிகள்

விளையாட்டு விதிமுறைகளைச் செவ்வனே பேணுவதற்குத் தேவையான நற்பண்புகள், சம்பிரதாயங்கள் மற்றும் நன்னடத்தைகள் என்பன விளையாட்டு ஒழுக்க நெறிகளாகுமென்பதை தரம் 7 இல் நீங்கள் கற்றது ஞாபகத்திலுள்ளதல்லவா?

ஒழுக்க நெறிகளுக்கு மதிப்பளிக்கும் விளையாட்டு வீரர் தான் நெருங்கிப்பழகும் அனைவரினதும் பாராட்டுக்கு உள்ளாகுவார். சாதாரண வாழ்க்கையிலும் சிறந்த குணநலப் பண்புகள் மற்றும் ஆற்றல்கள் விருத்தியாவதோடு பண்பாட்டு விருத்தியும் ஏற்படுகின்றது.

இனி, நாம் விளையாட்டு வீரரொருவர் கடைபிடிக்க வேண்டிய ஒழுக்க நெறிகளைப் பார்ப்போம்.

உரு 13.5 விளையாட்டு ஒழுக்கநெறிகள்

1. விதிமுறைகளை மதித்தல்

விளையாட்டுப் போட்டியானது விதிமுறைகளை மிகச் சிறப்பாகக் கடைபிடித்தவாறு, நுட்பமுறைகளையும் உபாய மார்க்கங்களையும் சரிவரக் கையாளும் விற்ப னர்களைத் தெரிவு செய்வதாகும். விதிமுறைகளை மீறுவதன் காரணமாக அவ்வீரர் அப்போட்டியிலிருந்து விலக்கப்படுவதைப் போன்றே போட்டித் தடைக்கும் உட்படுவார். ஆகவே, நீங்கள் எப்போதும் போட்டி விதிமுறைகளுக்கு மதிப்பளித்தல் அவசியமாகும். இதன் மூலமாகச் சமூகத்தில் விதிமுறைகளைக் கடைபிடிக்கப் பழகு வதோடு சட்டதிட்டங்களை மதிக்கும் பிரசையாக ஆகுவதற்கான வாய்ப்பும் கிடைக்கின்றது.

2. தீர்ப்புக்களை மதித்தல்

நீங்கள் எவ்வாறான விளையாட்டில் ஈடுபட்ட போதிலும் போட்டி ஆரம்பம் முதல் முடிவு வரையில் நடுவர்களுக்கு மதிப்பளித்து கட்டுப்பட்ட நிலையில் நடந்து கொள்ள வேண்டும். அவர்களது சேவையை திறந்த மனதுடன் கௌரவிக்க வேண்டும். தனது தவறென்று சுட்டிக் காட்டப்பட்டவுடன் விருப்புடன் அதனை ஏற்பதையும் நடுவரின் தீர்ப்பு தவறானதாகக் காணப்படின் அணித்தலைவனூடாக சட்டரீதியாகக் கருத்துக்களை முன்வைப்பதற்கும் உங்களால் முடியும்.

3. எதிரணியினரை மதித்தல்

உங்களை எதிர்த்து போட்டியிடும் வீரர்கள் எணிரணியினராவர். எதிரணி வீரர்க ளோடு நட்புறவுடன் செயலாற்ற வேண்டியதுடன் அவர்களோடு ஒருபோதும் முரண்பாடுகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளக் கூடாது. அவர்களது திறன்களைப் பாராட்டக் கூடிய அளவுக்கு நீங்கள் திறந்த மனம் படைத்தவராக இருக்க வேண்டியதுடன் தேவையான வேளைகளில் அவர்களுக்கு உதவி ஒத்தாசைகள் செய்யக்கூடியவராகவும் இருக்க வேண்டும். விளையாட்டென்பது உள மகிழ்ச்சிக்குரியதான செயற்பா டென்பதை ஞாபகத்திற் கொள்ள வேண்டும்.

உரு 13.6 எதிரணியினரை மதித்தல்

பார்வையாளர்களை மதித்தல்

பார்வையாளர்களுக்கு விளையாட்டு வீரர்கள் மீது கௌரவமும் மதிப்பும் ஏற்படுவதற்கான காரணம் யாதெனில் அவர்களிடம் காணப்படும் விளையாட்டுத் திறன்களும் அவர்கள் கொண்டுள்ள மரியாதை செலுத்தும் பண்புமாகும். பார்வையாளர்கள் தாம் விரும்பும் விளையாட்டு வீரர்களோடு கதைப்பதற்கும், கையொப்பங்களைப் பெறுவதற்கும் விரும்புகின்றனர். பார்வையாளர்களை மகிழ்விக்கக்கூடிய விதத்தில் திறந்த மனதோடு செயற்படுவது விளையாட்டு வீரருக்குரிய நற்பண்பொன்றாகும். நீங்கள் விளையாடும்போது உங்களுக்காக ஆரவாரம் செய்து கைதட்டி ஊக்கப்படுத்தும் நண்பர்கள், பெற்றோர்கள் உட்பட அனைத்துப் பார்வையாளர்களுடனும் சிறந்த தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

உரு 13.7 பார்வையாளர்களை மதித்தல்

ஊடகவியலாளர்களை மதித்தல்

விளையாட்டு வீரர்களின் திறன்கள் மற்றும் அவர்கள் தொடர்பான தகவல்களை விளையாட்டு ரசிகர்களுக்கு ஊடகங்களினூடாகத் தெரியப்படுத்துபவர்கள் ஊடகவியலாளர்களாவர். அவ்வாறே சிலவேளைகளில் அவர்களது செயற்பாடுகள் விளையாட்டு வீரரை சங்கடத்துக்குள்ளாக்கவும் கூடும். எது எவ்வாறாயினும் ஊடகவியளாளர்களோடு கௌரவமாக நடந்துகொள்ள விளையாட்டு வீரர்கள் முன்வர வேண்டும். சந்தர்ப்பங்களுக்கேற்ப விவேகமாகவும் பொறுமையுடன் நடந்து கொள்வதோடு, அவர்களை உதாசீனம் செய்வதையும் அவமரியாதையாக நடாத்துவதையும் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பயிற்றுவிப்பாளர், ஆசிரியரை மதித்தல்

உங்களது பயிற்றுவிப்பாளர் அல்லது ஆசிரியர் உங்களது திறன்களை மெருகூட்டி உங்களை உச்சநிலைக்குக் கொண்டு செல்கின்றார். அவர்களோடு மரியாதையுடன் நடந்து கொள்வதோடு அவர்களது அறிவுரை, மதியுரைகளை ஏற்று நடக்கவும் வேண்டும். இயன்றளவு ஈடுபாட்டுடனும் முயற்சியுடனும் நீங்கள் செயலாற்றுவது உங்களைப் பற்றிய நல்லெண்ணத்தை அவர்களுள் தோற்றுவிக்கும். ஒருபோதும் அவர்களை மீறிச் செயற்படாதீர்கள்.

உரு 13.8 பயிற்றுவிப்பாளர், ஆசிரியரை மதித்தல்

செயற்பாடு 13.2

விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்கநெறிகளுக்கு மதிப்பளித்தவாறு விளையாட்டில் ஈடுபட்ட வீரர்கள் பெருமதிப்புக்கும், புகழுக்கும் இலக்காகிய சந்தர்ப்பங்களுக்கு உதாரணங்கள் தருக.

விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்கநெறிகளுக்கு இணங்க நடப்பதன் மூலம் நீங்களடையும் அனுகூலங்கள்

- விளையாட்டின் கௌரவம் பாதுகாக்கப்படுதல்
- போட்டி மத்தியஸ்தம் இலகுவா குதல்
- சமாதானம் பாதுகாக்கப்படுதல்
- முரண்பாடுகளைத் தீர்ப்பது இலகு வாகுதல்
- வெற்றி தோல்விகளைச் சமமாக ஏற்கும் ஆற்றல் கிடைத்தல்
- நட்புறவு விருத்தியாகுதல்
- ஒற்றுமை அதிகரித்தல்

உரு 13.9 நட்புறவு விருத்தியாதல்

பொழிப்பு

அன்றாட நடவடிக்கைகள் சமய விழாக்கள் மற்றும் சடங்குகளினூடாக விளையாட்டுக்கள் உருவாகியதோடு அதன் போட்டித் தன்மை அதிகரிப்போடு விதிமுறைகளின் தேவையும் ஏற்பட்டது. இதற்கமைய விளையாட்டொன்றை முறையாக நடாத்திச் செல்வதற்கு விளையாட்டு விதிமுறைகள் அவசியமாகின.

உலக நாடுகளில் ஏற்பட்ட அபிவிருத்தி, போட்டித் தன்மையின் அதிகரிப்புக் காரணமாக விளையாட்டுக்கள் வியாபித்ததோடு புதிய விதிமுறைகளின் உருவாக்கமும் ஆரம்பமாகின.

தற்போதைய நிலையில் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களின் விதிமுறைகளின் மறுசீரமைப்பு, காலத்துக்கேற்றவாறு உரிய சர்வதேச அமைப்புகளினூடாக நிறைவேற் றப்படுகின்றன.

தலைமைத்துவம், பின்பற்றுதல், குழு உணர்வு, ஆளிடைத் தொடர்புகள் மற்றும் வெற்றி தோல்விகளை ஏற்றுக் கொள்ளுதல் போன்றவை விளையாட்டுத் திறனுடன் இணைந்தவாறு நீங்கள் விருத்திசெய்து கொள்ள வேண்டிய தேர்ச்சி களாகும்.

விதிமுறைகள், தீர்ப்புக்கள், எதிரணியினர், பார்வையாளர், ஊடகவியலாளர், பயிற்று விப்பாளர், ஆசிரியர் ஆகியோரை, மதிப்பது விளையாட்டு ஒழுக்க நெறிமுறையாகும்.

பயிற்சி

1. விளையாட்டு விதிமுறைகள் தோன்றுவதற்கு ஏதுவாக அமைந்த காரணிகள் யாவை?
2. விளையாட்டுப் பான்மையினால் உங்களிடத்தில் விருத்தியாகும் திறன்கள் யாவை?
3. சிறந்த விளையாட்டு வீரரொருவரிடம் இருக்க வேண்டிய விளையாட்டு ஒழுக்க நெறிகள் யாவையென எடுத்துக் கூறுக.
4. விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்க நெறிகளைப் பின்பற்றுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் யாவை?

14 உணவின் போசணைத் தன்மையைப் பேணுவோம்

உணவு, மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகளுள் ஒன்றாகும். ஒருவர் தேர்ந் தெடுக்கும் உணவுவகை அவரது ஆரோக்கிய வாழ்வில் பெருமளவு செல்வாக்கு செலுத்துகிறது. உடற்செயற்பாடுகளுக்கேற்ற உணவு கிடைக்காதபோது குறையூட்ட அல்லது அல்லூட்ட நிலையும் அளவுக்கதிகமான உணவு உட்கொள்ளப்படும்போது மிகையூட்ட நிலையும் ஏற்படுகின்றன. எனவே, குடும்ப அங்கத்தவர்கள் அனைவரும் சமநிலையான உணவினை உட்கொள்ளல் வேண்டும்.

உணவில் அடங்க வேண்டிய போசணைப் பதார்த்தங்கள், போசணை தொடர்பான பிரச்சி னைகள், உணவுக் கூம்பகம், ஆரோக்கியமான உணவைப் பெற்றுக்கொள்வதற்காகக் கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் என்பன பற்றி ஏற்கனவே நீங்கள் கற்றுள்ளீர்கள்.

இந்த அத்தியாயத்தினூடாக குடும்பத்தின் போசணைத் தேவைகள், சிறப்பான போசணைக்கு ஏற்படக்கூடிய இடையூறுகள், உணவுத் தெரிவின்போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள், போசணைத்தன்மை பேணும் வகையில் உணவைப் பரிமாறல் களஞ்சியப்படுத்தல் போன்ற விடயங்கள் தொடர்பாகக் கற்கும் வாய்ப்பு உங்களுக்குக் கிட்டும்.

குடும்பத்தின் போசணைத் தேவைகள்

குடும்ப அங்கத்தவர்கள் அனைவருக்கும் சமநிலையான உணவு தேவையாகும். சமநிலை உணவு என்பது, மா போசணைக் கூறுகளான காபோவைதரேற்று, புரதம் மற்றும் இலிப்பிட்டு அடங்கிய உணவுகளும் நுண் போசணைக் கூறுகளான விற்றமின் மற்றும் கனிப்பொருட்கள் அடங்கிய உணவுகள் ஒருவரது தேவைக்கேற்ற பெறுமானங்களில் ஒருவேளை உணவில் அடங்கியுள்ளவையாகும்.

6 ஆம், 7 ஆந் தரங்களில் உணவின் மூலம் நிறைவேற்றப்படும் மூன்று கருமங்கள் பற்றிக் கற்றுள்ளீர்கள்.

இக்கருமங்களை நிறைவேற்றுவதில் முக்கிய பங்களிப்புச் செய்யும் உணவு வகைகளைப் பின்வருமாறு வகைப்படுத்தலாம்.

★ சக்தி நிரம்பிய உணவுகள்	-	காபோவைதரேற்றுஅடங்கிய உணவுகள், இலிப்பிட்டு அடங்கிய உணவுகள்
★ வளர்ச்சிக்கான உணவுகள்	-	புரதம் அடங்கிய உணவுகள்
★ பாதுகாப்புக்காக உணவுகள்	-	விற்றமின்கள், கனியுப்பு வகை, நீர் அடங்கிய உணவுகள்

மேற்படி ஒவ்வொரு பிரிவினதும் தேவை வயதுக்கேற்ப வேறுபடுகிறது.

உணவுப் பட்டியல் தயாரித்தல்

குடும்பமொன்றிற்கான உணவைத் தயாரிக்கும்போது குடும்பத்திலுள்ள ஒவ்வொரு வரினதும் போசணைத் தேவைக்கமைய உணவுப்பட்டியல்கள் தயாரித்துக் கொள்ளப்படல் வேண்டும். அதற்காக குடும்பத் தலைவி பல்வேறு விடயங்கள் தொடர்பாக அறிந்திருத்தல் வேண்டும். அவற்றுள் முக்கியமான சில காரணிகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

1. குடும்ப அங்கத்தவர்களின் வயது
2. ஆரோக்கிய நிலைமை
3. பால் வேறுபாடு
4. அன்றாட உடற்செயற்பாடுகள்.
   உ + ம் : சிரமப்பட்டு வேலை செய்தல்.
5. விசேட தேவை உள்ள பருவங்களும் வளர்ச்சிப் பருவங்களும்.
   உ + ம் :
   கர்ப்ப காலம்
   பாலூட்டும் பருவம்
   நோயுற்ற சந்தர்ப்பங்கள்
6. விருப்பு வெறுப்புகள்
7. ஒரு தடவையில் உட்கொள்ளக்கூடிய உணவின் அளவு

செயற்பாடு 14.1

போசணைத் தேவைகள் ஒவ்வொருவருக்கிடையில் வேறுபடுவதற்கான காரணங்கள் எவை?

குடும்பத்தின் போசணைத் தேவைக்கு ஏற்ப உணவுப்பட்டியல் தயாரிக்கும்போது காலை, பகல் மற்றும் இரவு வேளை உணவுகளை சரியான முறையில் தயாரித்துக் கொள்ளல் முக்கியமாகும்.

E∏ 14.1 P ı ¯ ª E n ƒ ¡ ¯PP‟] ª

E∏ 14.2 £P ¿ E n ƒ ¡ ¯PP‟] ª

E∏ 14.3 Cµ ƒ E n ƒ ¡ ¯PP‟] ª

உணவு பரிமாறுதல்

சமைக்கப்பட்ட அல்லது தயார்செய்யப்பட்ட உணவினைப் நுகர்வதற்காக ஒருவருக்கு கொடுத்தல் 'பரிமாறுதல்' எனப்படும். சுகாதாரமாக தயாரிக்கப்பட்ட உணவினைப் பரிமாறும் முறையும் இங்கு முக்கியத்துவம் பெறுகிறது.

உணவினைப் பரிமாறும் இடம் மிகவும் சுத்தமானதாகவும், மனங்கவரக் கூடியதாகவும், பிராணிகளாலேற்படக்கூடிய தீங்குகளில் இருந்தும், ஈக்களின் தொல்லையிலிருந்தும் விடுபட்ட இடமாகவும் இருத்தல் வேண்டும். அத்தோடு உணவு பரிமாறும்போது கவனிக்கப்பட வேண்டிய சில விடயங்களும் உண்டு.

உணவைப் பரிமாறும்போது கவனிக்கப்பட வேண்டிய விடயங்கள்

1. உணவின் தோற்றம்

உணவில் விருப்பத்தை ஏற்படுத்தும் பிரதான காரணி அவ்வுணவின் தோற்றமாகும். உணவினைத் தயார் செய்யும்போது இயன்றவரை அவ்வுணவின் இயற்கை நிறம் பேணப்படும் வகையில் கவனமெடுத்தல் வேண்டும். நிறத்தைப் போன்றே செழுமை, போசணைத் தன்மையைப் பேணல் என்பனவும் முக்கியமானவையாகும்.

உதாரணமாக :

∑ தேவையற்றவாறு பொரித்தலுக்கோ அவித்தலுக்கோ உட்படுத்தாதிருத்தல்

∑ அதிகளவு தீய்ந்து போக விடாதிருத்தல்

∑ அதிகம் வேக வைக்காதிருத்தல்

2. உணவின் கவர்ச்சித் தன்மை

கண்டவுடன் உள்ளத்தை ஈர்க்கக்கூடிய நிறத்துடன் காணப்படல், மணம், சுவை, பாத்திரங்களின் நிலை, பரிமாறப்படும் முறை என்பவற்றுக்கேற்ப உணவின் கவர்ச்சி தன்மை தீர்மானிக்கப்படும்.

பல்வேறு விதமான சமையல் முறைகளைக் கையாளுதல், பல்வேறு நிறங்களைப் பேணுதல், விருப்பமேற்படக்கூடிய விதத்தில் தயார் செய்தல், சுவையையும் மணத்தையும் கூட்டுதல், பொருத்தமான விருப்புக்குரிய பாத்திரங்களில் இடுதல் போன்ற முறைகளின் மூலம் உணவுக்குக் கவர்ச்சியைப் பெற்றுக் கொடுக்கலாம்.

E∏ 14.4 ˆ ¡ Δ˜ ¡ ÷ { ”zv ª ı / E n ƒ P‶

3. உணவைப் பரிமாறும் ஒழுங்கு

தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளை வெவ்வேறாகப் பாத்திரங்களில் இட்டு அலங்கார மாகவும், முறையாகவும் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட உணவை மேசையொன்றில் வைத்துப் பரிமாறுவ தன் மூலம் உணவுக்கான விருப்பினை அதிகரிக்கச் செய்யலாம்.
குடும்பத்தினர் ஒன்றாக இருந்து உணவு உட்கொள்ளும் ஒழுங்கு முறையானது குடும்ப ஒற்றுமைக்கும் அங்கத்தவரிடையே பிணைப்பை ஏற்படுத்திக்கொள்வதற்கும் ஒருவரையொருவர் புரிந்து கொள்வதற்கும் பிரச்சினைகளைத் தீர்த்துக்கொள்வதற்கும் உறுதுணையாயமையும்.

பரிமாறப்படும் உணவு வகை மற்றும் சந்தர்ப்பங்களுக்கமைய பரிமாறப்படும் முறைகளும் வேறுபடும்.

உதாரணம் :

1. தேநீர் அல்லது பான வகையைத் தட்டில் வைத்துப் பரிமாறுதல்.

E∏ 14.5 um i ¿ ¯ ¡ z x ® £õ© ı " ¿

2. பிரதான உணவு வேளையை உணவு மேசையில் வைத்துப் பரிமாறுதல் சந்தர்ப்பத்திற்கேற்றவாறு உணவு மேசையை ஒழுங்குபடுத்தும் விதமும் வேறுபடவேண்டும்

E∏ 14.6 E n ¯ ¡ ˜©¯\∞ ¿ ¯ ¡ z x ® £õ© ı " ¿

3. நோயாளிக்கு உணவு பரிமாறுதல், இங்கு நோயாளியின் ஆரோக்கியத்தைக் கருத்திற்கொண்டு நோயாளிக்குப் பொருத்தமான உணவுகளை வழங்குதல் வேண்டும்.

E∏ 14.7 ˜ | ı Ø ı ŒUS E n ƒ £õ© ı " ¿

4. உணவின் ஆரோக்கியத்தன்மை

வீட்டில் மிகவும் சுத்தமாகத் தயாரிக்கப்படும் உணவினை நம்பிக்கையுடன் உண்ணலாம். தயாரிக்கப்பட்ட உணவு மாசடைதலைத் தவிர்ப்பதற்காக கீழ்வரும் விடயங்கள் தொடர்பாக நாம் கவனஞ் செலுத்துதல் வேண்டும்.

- ஈக்கள், கரப்பான் பூச்சிகள், எலிகள், பல்லிகள், பறவைகள் மற்றும் வீட்டில் வளர்க்கப்படும் பூனை, நாய் போன்றவற்றிலிருந்தும் உணவைப் பாதுகாப்பதற்காக நன்கு மூடி வைத்தல்.
- உணவு பரிமாறும் பாத்திரங்களையும், கரண்டிகளையும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.
- உணவு வகைக்குப் பொருத்தமான பாத்திரங்களைப் பயன்படுத்தல்.
  உதாரணமாக : அமிலத்தன்மையான உணவுகளைச் சமைக்க உலோகப் பாத்திரங்களைப் பயன்படுத்தல் கூடாது.

5. சுகாதாரப் பழக்கங்களைப் பின்பற்றுதல்.

உணவைப் பரிமாற முன்னர் இரு கைகளையும் சவர்க்காரமிட்டுக் கழுவுதல், தூய ஆடைகளை அணிதல் என்பன முக்கியமாகும்.

6. உணவின் போதுமான தன்மை

உணவைப் பரிமாறும்போது அதன் போதுமான தன்மை பற்றியும் கவனித்தல் வேண்டும். குடும்ப அங்கத்தவர்களின் எண்ணிக்கை, தேவை என்பவற்றுக்கேற்ப உரிய அளவில் உணவு தயாரிக்கப்படல் வேண்டும். மேலதிகமாகத் தயாரிக்கப்படின் எஞ்சிய உணவைக் களஞ்சியப்படுத்தி மீண்டும் பயன்படுத்தும்போது அதன் போசணை பாதிக்கப்படும். அவ்வாறே நோயேற்படவும் காரணமாக அமையும்.

7. மேசைப் பழக்கங்கள்

மேசையின்மீது உணவு பரிமாறலுக்கு ஏற்றவாறு கரண்டி, பீங்கான், கைத்து டைப்பான், குவளை போன்றவற்றை வைப்பதற்கான முறையொன்று உண்டு. மேலைத்தேய அல்லது கீழைத்தேய முறையில் உணவு மேசையை ஒழுங்குபடுத்திக்கொள்ளலாம். உணவைப் பரிமாறும்போது மாத்திரமன்றி அதனை உட்கொள்ளும்போதும் பின்பற்றப்பட வேண்டிய மேசைப் பழக்கங்கள் பற்றி நீங்கள் கற்றுக்கொள்ளல் வேண்டும்.

E∏ 14.8 ˜©¯\® £«UP [P"

செயற்பாடு 14.2

செயன்முறைத் தொழினுட்பத் திறன்கள் பாடத்தின்போது நீங்கள் கற்றுக் கொண்ட மேசைப்பழக்கங்களை முன்வையுங்கள்.

உணவின் போசணைத் தன்மையைக் கூட்டுவதற்காக எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகள்

ஒவ்வொரு குடும்பத்திற்கும் தத்தம் பொருளாதார மட்டத்திற்கு ஏற்றவாறு தமது போசணைத் தேவையை நிறைவேற்றிக் கொள்வதற்கான வழிமுறைகள் உண்டு. சந்தையில் ஒரே விதமான போசணைப் பதார்த்தங்களைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு விலை கூடிய உணவுப் பொருட்களைப் போலவே, விலை குறைந்த உணவுப் பொருள்களும் காணப்படுகின்றன. அவ்வாறே, செலவின்றிப் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய இயற்கையான, போசணை நிரம்பிய உணவு வகைகளும் பல உண்டு.

உதாரணமாக :

- அதிக விலை கொடுத்து பெரிய மீன்களை வாங்குவதற்குப் பதிலாக சிறிய மீன்களைக் குறைந்த விலையில் பெற்றுக் கொள்வதன் மூலம் அதிக போசணை கிடைக்கும். இதன்போது புரதச்சத்து மட்டுமன்றி சிறு மீன்களின் முட்களை உண்பதால் கனியுப்புக்களும் (கல்சியம்) உடலில் சேரும். எனவே சிறு மீன்கள் போசணையில் கூடியவையாகும்.

- இறக்குமதி செய்யப்படும் அப்பிள், தோடை, திராட்சைப் பழங்கள் என்பவற்றை நீண்ட நாட்கள் பேணுவதற்காக இரசாயனப் பொருட்கள் சேர்க்கும் சந்தர்ப்பங்கள் உண்டு. அதிக விலை கொடுத்து அப்பிள், மஞ்சள் தோடை, ஒலிவ் போன்ற பழங்களை உண்பதற்குப் பதிலாக அவற்றை விடப் போசணையில் அதி கூடிய வெரளிக்காய், நாரத்தை, ஆனைக்கொய்யா, மாதுளை, லாவுலு, கொய்யா போன்ற விலை குறைந்த அல்லது வீட்டுத் தோட்டத்தில் வளரக்கூடிய பழங்களை உண்பதே சிறந்தது. இவற்றின் போசணைப் பெறுமானமும் அதிகமாகும்.

- கீரை வகைகளைச் சந்தையில் விலைகொடுத்து வாங்குவதற்குப் பதிலாக, வீட்டுத் தோட்டத்தில் பயிரிடப்பட்ட பல்வேறு கீரை வகைகளை ஒன்று சேர்த்துக் கலவன் கீரைச் சுண்டல் தயாரித்துக் கொள்ளலாம். இது போசணைப் பெறுமானம் கூடியது. அவ்வாறே இரசாயனப் பொருள் கலப்பற்றதும் செழுமை மிக்கதுமாகும்.

- சந்தையில் அதிக விலைகொடுத்து பால்மாப் பைக்கற்று வாங்குவதற்குப் பதிலாகப் சுத்தமான பசும்பாலை திரவப் பால் பயன்படுத்தலாம்.

உணவு சமைக்கும்போது பல்வேறு வித்தியாசமான முறைகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலமும் உணவின் போசணைத் தன்மையை உயர்த்திக் கொள்ளலாம்

உதாரணமாக :

- பல்வேறு உணவு வகைகளைக் கலந்து சமைத்தல் (கலப்புணவு)
    - சாம்பார், உப்புமா, கஞ்சி வகை
    - பசளியுடன் பலா விதை
    - பருப்புடன் சாரணைக் கீரை
    - பயற்றஞ் சோறு
    - மரக்கறிச் சலாது
- வித்தியாசமான சில கீரை வகைகளைக் கலந்து சுண்டுதல், சுண்டல் செய்தல், (கலவன் கீரைச் சுண்டல்.)
- கீரை வகைகளுக்கு எலுமிச்சம் புளி, மாசி, தேங்காய் என்பன சேர்த்தல்.
- நிறமாற்றம் ஏற்படாதவாறு மரக்கறி வகைகளைச் சமைத்தல்.

* *இயலுமான உணவு வகைகளை பச்சையாகச் சாப்பிடல். கரட், வல்லாரை*

சைவ உணவுப் பழக்கமுடையோர் தமது போசணைத் தேவை நிறைவேறும் வகையில் உணவைத் தயார் செய்து கொள்ளல் வேண்டும்

உதாரணமாக :

* *தானியஉணவுடன் பருப்பு வகைகளைச் சேர்த்து உட்கொள்ளல்.*
* *வித்து வகைகளுடன் தவிட்டரிசி, காளான் சேர்த்தல்.*

அரிய / குறித்த காலத்திற்கு மட்டுமே உரிய உணவு வகைகளை அவற்றுக்குத் தட்டுப்பாடான காலங்களில் பயன்படுத்துவதற்காகப் பல்வேறு நற்காப்பு நுட்பங்கள் கையாளப்படுகின்றன. அவற்றின் மூலம் உணவு விரயம் குறைக்கப்படுவதுடன் போசனையும் கூட்டிக்கொள்ள முடிகிறது.

உதாரணம் :

* *ஜாடியிடல்*
* *மணலில் இடப்பட்ட பலாவிதை*
* *அட்டு கொஸ் (வற்றல் மா)*
* *ஊறுகாய்*

இவை தவிர வீட்டுத்தோட்டத்தை ஆதாரமாக வைத்தும் குடும்பத்தின் போசணைத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்ய முயற்சித்தல் வேண்டும். அதன்மூலமும் புதிய, சுத்தமான, இயற்கையான உணவினைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். குடும்பத்தின் பொருளாதாரத்திற்கும் அது இலாபகரமானதாக இருக்கும்.

உதாரணமாக :

* *சாடிகளில் மரக்கறி நாட்டுதல்*
* *பழமரங்களை நாட்டுதல்*
* *வல்லாரை போன்ற கீரை வகைகளை நாட்டுதல்.*

உணவின் போசணைத்தன்மை பாதிக்கப்படும் சந்தர்ப்பங்கள்

உணவு உற்பத்தி முதல் பாவனை வரையான பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் உணவின் போசணைப் பெறுமானம் பாதிக்கப்பட இடமுண்டு. இதனைத் தவிர்ப்பதற்காக அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் பாதிப்பேற்படும் விதங்களைப் பற்றி நாங்கள் அறிந்திருத்தல் வேண்டும்.

1. உணவு உற்பத்தியின் போது பாதிப்பேற்படும் சந்தர்ப்பங்கள்

விவசாய நிலத்தில் அல்லது தொழிற்சாலைகளில் உணவின் போசணைப் பெறுமானம் பாதிக்கப்பட இடமுண்டு.

விவசாய நிலத்தில் ஏற்படக் கூடிய பாதிப்புகள்

- இரசாயனப் பசளை, பூச்சி நாசினிகளை அதிகளவு பயன்படுத்தல் அல்லது அறுவடையை அண்மித்த காலத்தில் பயன்படுத்தல்.
- பூச்சிகள், அணில், பறவைகள், காட்டெலி, புழுக்கள் போன்ற பிராணிகளால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்.

தொழிற்சாலைகளில் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகள்

- தரமற்ற செயற்கைச் சுவையூட்டிகள், நிறமூட்டிகள் மற்றும் நற்காப்புப் பதார்த்தங்களைப் பயன்படுத்தல்.
- உற்பத்திக்காகப் பயன்படுத்தப்படும் மூலப்பொருட்களின் சுத்தமின்மை
- தொழிலாளர்கள் சுயசுத்தத்தைப் பேணிக்கொள்ளாமை.

2. உணவைக் கொண்டு செல்லலின்போது ஏற்படும் பாதிப்புகள்

- போக்குவரத்துக்காகப் பொதிசெய்யும்போது, வாகனத்தில் ஏற்றும்போது, அல்லது இறக்கும்போது உரிய நுட்பமுறைகளைக் கையாளாமையினால் உணவு நசுங்குதல், கீறலுக்குட்படல், தகர்வுறல்.
- போதியளவு ஒளியும் காற்றோட்டமும் கிடைக்காமையினால் உணவுப் பொருள் வெம்புதல், பற்றீரியா, பங்கசு தொற்றேற்படல், பழுதடைதல்.
- போதியளவு வெப்பநிலையைப் பேணாமையினால் உணவு பழுதடைதல்.
  உதாரணம் : யோகட், தயிர், மீன், இறைச்சி
- பொருத்தமானவாறு பொதிசெய்யப்படாமையினால் உணவுடன் நுண்ணங்கிகளும், தூசுத்துணிக்கைகளும் சேர்தல்.

E∏ 14.9 E n ¯ ¡ U ˆ P ı s k ˆ \ ¿ ª ¿

3. உணவைக் களஞ்சியப்படுத்தும்போது பாதிப்பேற்படும் சந்தர்ப்பங்கள்

- காலாவதியாகும் திகதி பற்றிக் கவனியாமல் உணவுப் பொருட்களை முறையின்றிக் களஞ்சியப்படுத்துவதால் அவை விரயமாகிப் பழுதடைதல்.
- களஞ்சியப்படுத்தும்போது எலி, கரப்பான் பூச்சி, நீள்மூஞ்சி வண்டுகள், கரையான் போன்ற பிராணிகளால் பாதிக்கப்படல்.
- பொருத்தமான வெப்பநிலையைப் பேணாமை.

  உதாரணம் : மின் சிக்கனத்துக்கென குளிர்சாதனப் பெட்டியின் ஆளியை நிறுத்துதல்
- உணவுப் பொருட்களை வகைப்படுத்திக் களஞ்சியப்படுத்தாமை.

  உதாரணம் : இறைச்சி - மீன், ஐஸ்கிறிம் என்பவற்றை ஒன்றாகக் களஞ்சியப்படுத்தல்.

உணவுப்பொருட்களுடன் மருந்துவகை, நச்சுப் பொருட்களை ஒன்றாக சேர்த்துக் களஞ்சியப்படுத்தல்.

E∏ 14.10 E n ¯ ¡ U PÕ g] Ø®£ k zu ¿

4. உணவு தயாரிக்கும்போது பாதிப்பேற்படும் சந்தர்ப்பங்கள்

- காலாவதியான, பூஞ்சணத்திற்குட்பட்ட, பாதிக்கப்பட்ட அல்லது பழுதடைந்த உணவுப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தல்.
- மரக்கறி, கிழங்கு, கீரை வகைகளை வெட்டிய பின் கழுவுவதனால் போசணைப் பொருட்கள் அழிந்து போதல்.
- உணவை நீண்ட நேரம் சமைத்தல்.
- ஒரே எண்ணெயில் மீண்டும் மீண்டும் பொரித்தல்.
- உணவு வகைகளுக்கு ஏற்ற பாத்திரங்களைப் பயன்படுத்தாமை.

  உதாரணம் : அச்சாறு செய்ய அலுமினியப் பாத்திரம் பயன்படுத்தல்.
- உணவு சமைத்தலின்போது பொருத்தமான முறைகளைப் பின்பற்றாமை.

  உதாரணம் : மரவள்ளியை அவிக்கும்போது திறந்து வைத்து அவித்தல் வேண்டும்.
- உணவு தயாரிப்போர் சுயசுத்தத்தினைப் பேணாமை.

செயற்பாடு 14.3

உணவு தயாரிப்பின்போது பின்பற்றப்பட வேண்டிய சுகாதாரப் பழக்கங்களின் பட்டியலொன்றைத் தயாரியுங்கள்.

5. உணவுப் பாவனையின் போது ஏற்படும் பாதிப்புகள்

- காலாவதியான, பழுதடைந்த, பூஞ்சணத்திற்குட்பட்ட உணவினைப் பரிமாறுதல்.
- உடனடி மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவைப் பயன்படுத்தல்.
- இராசாயனப் பதார்த்தம் சேர்க்கப்பட்ட உணவைப் பயன்படுத்தல்.

செயற்பாடு 14.4

உடனடி உணவுகளையும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளையும் ஏன் தவிர்க்க வேண்டும் என்பதைத் பட்டியல் படுத்துக.

உணவினைத் தெரிவு செய்யும்போது கவனிக்கப்பட வேண்டிய அம்சங்கள்

1. உற்பத்தித் திகதி, காலாவதியாகும் திகதி, உள்ளடக்கம், தரம்,
2. பொதியிடலின் தன்மை
3. சுவை, நிறம், மணம் மற்றும் வெளித்தோற்றம்.
4. புதிய தன்மை / செழுமை

மேற்படி விடயங்கள் பற்றித் தேடியறிந்து சுகாதாரமான உணவு வகைககளைத் தெரிவு செய்வதற்கு நாம் தெரிந்திருத்தல் வேண்டும்.

பழுதடைந்த பழங்களினதும் மீனினதும் நிறம் வேறுபடும். பழுதடைந்த உணவுகள் துர்வாடை வீசும். உணவின் சுவையைக் கொண்டு அதில் செயற்கை இரசாயனப் பொருள் அடங்கியிருப்பது பற்றியும் காலாவதியாகியிருப்பது பற்றியும் இனங்கண்டு கொள்ள முடியும். உணவின் புதிய தன்மையை அதன் நிறத்தைக் கொண்டு அறிந்து கொள்ளலாம்.

இருப்பினும் சில சந்தர்ப்பங்களில் வியாபாரிகள் இயற்கையான வர்ணத்தைச் செயற்கையாகப் பெற்றுக் கொடுக்கும் நிலைமையும் காணப்படுவதால் உணவைத் தெரிவு செய்யும் போது நீங்கள் அறிவுபூர்வமாகச் செயற்படல் வேண்டும்.

வடிவம், தன்மை என்பன வேறுபடல், துளைகள் காணப்படல், புள்ளி விழுதல், நசுங்கியிருத்தல் போன்ற விடயங்களை நன்கு கவனித்து அதன் தோற்றத்தின் மூலமும் உணவின் நிலையைத் தீர்மானித்துக் கொள்ளலாம். பொதியிடப்பட்ட பதார்த்தம் தகர்வடைந்து, வீங்கி, உடைந்து அல்லது கீறலுக்குட் பட்டிருப்பின் அதிலடங்கியுள்ள உணவு பாவனைக்கு உகந்ததல்ல.

உற்பத்தித் திகதி, காலாவதியாகும் திகதி என்பவற்றைப் பரீட்சித்தல், பொருத்தமற்ற பதார்த்தங்கள் அடங்கியிராமை, தரச்சான்று காணப்படல் என்பவற்றின் மூலம் உணவின் போசணைத் தரத்தைத் தீர்மானித்துக் கொள்ள முடியும்.

குறுகிய காலத்தினுள் பரிமாறுவதற்காகத் தயாரிக்கப்படும் உணவுகளில் அதிக எண்ணெயும் சீனியும் அடங்கியிருப்பதால் அதிகளவு சக்தியைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியுமெனினும் ஏனைய போசணைப் பதார்த்தங்கள் அவற்றில் மிகக் குறைவாகும். எனவே, அவ்வகை உணவுகள் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லதல்ல. எனவே, உடனடி உணவுகளையும் (Fast food) பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளையும் (Junk food) உட்கொள்வதை மட்டுப்படுத்திக் கொள்வதுடன் சிறந்த போசணை நிரம்பிய உணவு வகைகளைத் தெரிவு செய்வதற்கும் நாம் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

செயற்பாடு 14.5

உங்கள் வீட்டில் நீங்கள் அனுபவித்துள்ள உணவு தொடர்பான தீய நிலைமைகள் சிலவற்றைக் கீழுள்ள அட்டவணையில் எழுதிக் காட்டுங்கள்.

உணவு வகை	போசணை பாதிக்கப்பட்டமைக்கான காரணங்கள்	எதிர்நோக்க வேண்டியயேற்பட்ட பிரதிகூலமான நிலைமை

போசணைப் பெறுமானம் பாதுகாக்கப்படக் கூடியவாறு உணவைப் பேணுதல்

உணவு கூடுதலாகக் கிடைக்கும் காலங்களில் கிடைக்கும் மேலதிக உணவுப் பொருட்களை அவற்றுக்குத் தட்டுப்பாடு ஏற்படும் காலத்தில் பயன்படுத்துவதற்காகப் பாதுகாத்து வைக்கும் பல்வேறு முறைகள் காணப்படுகின்றன. இதன்போது உணவின் போசணைப் பெறுமானம் பாதுகாக்கப்படும் விதத்தில் அவை பேணப்படல் வேண்டும்.

அட்டவணை 14.1 உணவைப் பேணும் முறைகள்

பேணும் முறை	உணவு
• உலர்த்துதல் - வெய்யிலில் உலர்தல் / சூளையிடல் தீ மூலம் பெறப்படும் வெப்பத்தினால்	• மீன், மரக்கறி, ஈரப்பாலா, மிளகாய், கருவாடு, பாகற்காய், பலாச்சுளை, வெட்டப்பட்ட மரவள்ளித்துண்டு / எலுமிச்சை (ஊறுக்காய்)
• வெல்லத்திலிடல் (சீனியை வெப்பமேற்றி இடல்)	• நெல்லி, பழப்பாகு வகை, பூசணி, இனிப்பு, பலகாரம், கருப்பட்டி
• குளிரூட்டல் - குளிரேற்றியில் வைத்தல்	• பால், மரக்கறி, பழவகை, மீன், இறைச்சி, மாஜரின், வெண்ணைய்க்கட்டி, பாற்கட்டி, யோகட், ஐஸ்கிறீம்
• உப்பிலிடல் - உப்புக்கட்டியாக அல்லது தூளாகச் சேர்த்தல்.	• உப்பு, தேசிக்காய், மாங்காய், விளிமாங்காய்
• தகரத்தில் அடைத்தல் - சமைக்கப்பட்ட அல்லது சமைக்க ஆயத்தப்படுத்தப்பட்ட உணவுப் பொருட்களைத் தகரத்தில டைத்தல்.	• மீன், பழவகை, பால், பதப்படுத்தப்பட்ட மரக்கறி, பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி வகை, தேங்காய்ப்பால், தேங்காய்.
• விசிறி உலர்த்தல்(இயந்திரம் மூலம் நீரகற்றல்)	• மாவாக்கப்பட்ட தேங்காய்ப்பால், பால்மா
• இரசாயனப் பொருள் சேர்த்தல்	• பழரசம், பழப்பாகு, சட்னி, சோஸ் வகை
• பாச்சர் முறைப்படுத்தலும் கிருமி யளித்தலும்.	• திரவப்பால், பதப்படுத்தப்பட்ட பால். (கிருமியழிக்கப்பட்ட பால்)
• மணலில் புதைத்தல்	• எலுமிச்சை, பலாவிதை, மரவள்ளிக் கிழங்கு
• புகையூட்டல்	• இறைச்சி வகை, கருவாடு, பலாச்சுளை, கொரக்காய் புளி
• வினாகிரி சேர்த்தல்	• பலாப்பிஞ்சு, அச்சாறு வகை, கத்தரிக்காய், மோஜி, புளி மீன்
• சமைத்தல்	• புளி மீன், பொரியல், கத்தரிக்காய் வற்றல்
• தேனிலிடல்	• இறைச்சி, பழவகை
• பொதி செய்தல் (கமுகம் இலை அல்லது வாழை இலையில் வைத்துப் பொதி செய்தல்)	• கருப்பட்டி, பழவகை

பாரம்பரிய உணவுப் பழக்கங்கள்

எங்கள் மூதாதையர்கள் உணவின் போசணைப் பெறுமானம் வேறுபடாத வகையில் அல்லது போசணைப் பெறுமானத்தைக் கூட்டிக் கொள்ளும் வகையில் உணவுகளைத் தயாரித்துக் கொண்டனர் என்பதை நாம் பல்வேறு ஆதாரங்களினூடாக அறிந்துகொள்ளலாம். அவ்வாறே அவர்கள் தமது வீட்டுத் தோட்டங்களிலேயே அதிக போசணைப் பெறுமானங் கொண்ட உணவுப் பொருட்களைப் பயிரிட்டும் வந்தனர்.

தமது உணவின் போசணையைக் கூட்டிக்கொள்வதற்காக அவர்கள் பயன்படுத்திய சில நுட்பங்கள் பற்றிக் கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

1. சோறு சமைக்கும் போது அல்லது ஈரப்பலா, மரவள்ளி போன்றவற்றை கறி சமைக்கும்போது முருங்கையிலை, பசளியிலை சேர்த்தல், பெரும்பாலும் றம்பை இலையும் சேர்த்தல்.
2. எல்லா வைபவங்களின் போதும் அல்லது அதிக போசணை தேவைப்படும் சந்தர்ப்பங்களிலும் ஹத்மாலு சமைத்தல் (கலவன் கறி)
3. சமிபாட்டுத் தொகுதி சார்ந்த நோய்கள் (வயிற்றுக் கோளாறு, உணவில் விருப்பமின்மை) ஏற்படும்போது அவற்றைக் குணப்படுத்த புளிச்சாதம் தயாரித்துக் கொடுத்தல்.
4. கீரைச்சுண்டல் தயாரிக்கும்போது வீட்டுத் தோட்டத்திலிருந்து பெற்றுக் கொண்ட கீரை வகைகள் சிலவற்றைக் கலந்து அதிக போசணையுள்ள கலவன் கீரைச்சு ண்டல், முருங்கையிலைச் சுண்டல் போன்றன தயாரித்தல்.
5. பல வகையான மரக்கறிகளைச் சேர்த்து சூப் வகைகள் அல்லது கலவன் கறி தயாரித்தல்.
6. கலவன் மீன், சாம்பார், புரியாணி, பொங்கல் சமைத்தல்.
7. சுவைச்சரக்குகள் பயன்படுத்தல் - கறிவேப்பிலை, சீரகம், கொத்தமல்லி, இஞ்சி, மஞ்சள், மிளகு, கொரக்காப்புளி போன்ற சுவைச்சரக்குகள் மூலம் போசணைப் பெறுமானம் பாதுகாக்கப்படுவதுடன் சமிப்பாட்டுத் தொகுதியின் செயற் பாட்டிற்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் அவை உதவும்.
8. அவிக்கப்பட்ட அரிசியைப் பயன்படுத்தல்.
9. உப்புக் கஞ்சி, வறுத்த அரிசிக்கஞ்சி, சோற்றுக்கஞ்சி போன்ற கஞ்சி வகைகளைத் தயாரித்து சீனி கருப்பட்டி அல்லது கித்துள் கருப்பட்டியுடன் பருகுதல்.

10. ஏனைய தானியங்களுடன் குரக்கனைக் கலந்து ஹலப்ப, தலப்ப, பொரிவிளாங்காய், கஞ்சி வகைகளைத் தயாரித்தல்.

11. பாலாக்காயிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட உலர்ந்த பலாவிதை, மணலில் புதைக்கப் பட்ட பலா விதை மற்றும் உலர்ந்த பலாச்சுளைகளின் பாவனை

12. ஊறுகாய், அச்சாறு ஜாடியிட்ட உணவு வகை பாவித்தல்.

செயற்பாடு 14.6

உங்கள் குடும்பத்தில் அல்லது அயலில் உள்ள அனுபவமுள்ள மூத்தவர்களிடம் கேட்டறிந்து மேலும் சில சம்பிரதாய பூர்வமான, போசாக்குள்ள உணவு, தயாரிப்பு முறைகளைத் தேடி ஆக்கப்பூர்வமான கைந்நூலொன்றைத் தயாரியுங்கள்.

போசாக்குள்ள இடை உணவுகள்

உடனடி மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளுக்குப் பதிலாக போசாக்குள்ள இடை உணவுகளைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளல் சிறந்ததாகும்.

உதாரணமாக :-

1. பச்சையான மரக்கறிகளைக் கொண்ட சலாது
2. இயற்கைப் பழச்சாறு
3. தயிர் / யோகட்
4. அவித்த கடலை / பாசிப்பயறு

E∏ 14.11

தூய நீரைப் பயன்படுத்தல்

தூயநீரைப் பருகுவதால் உணவின் போசணைப் பெறுமானம் பேணப்பட்டுக் குடும்பத்தின் ஆரோக்கியமும் பாதுகாக்கப்படுகிறது. 100^0 C யில் 20 நிமிடங்கள் கொதிக்கவைத்து ஆறவிடப்பட்ட நீரையே பருகுதல் வேண்டும். பொருத்தமான தரத்துடனான நீர் வடிக்கட்டியொன்றைப் பாவிப்பதும் முக்கியமாகும். கிணற்று நீரைப் பயன்படுத்துவதாயின் அந்த நீரின் சுகாதார நிலையைப் பரீட்சித்து அறிக்கையொன்றைப் பெற்றுக்கொள்ளல் வேண்டும்.

☞ பொழிப்பு

குடும்பத்திற்கான உணவுப்பட்டியல் தயாரிக்கும்போது குடும்ப அங்கத்தவர்களின் வயது, சுகாதார நிலை, விருப்புகள், உண்ணும் அளவு, பால் வேறுபாடு, கலோரித் தேவை என்பன கருத்திற் கொள்ளப்படல் வேண்டும்.

உணவு தயாரிக்கும்போதும், பரிமாறும்போதும் சுகாதாரப் பழக்கங்கள் பின்பற்றப்படல் வேண்டும். மேலும், உணவு பரிமாறும்போது உணவின் தோற்றம், பரிமாறும் ஒழுங்கு, சுகாதார நிலை, சுய சுகாதாரம் பேணல், கவர்ச்சி, போதுமான தன்மை, சிறந்த மேசைப்பழக்கங்கள் என்பன பற்றியும் முக்கிய கவனமெடுத்தல் வேண்டும்.

பல்வேறு செயற்பாடுகள் மூலம் உணவின் போசணைத் தன்மையைக் கூட்டலாம். அவற்றுள் போசாக்குள்ள உணவுகளைத் தெரிவு செய்தல், பொருத்தமான முறைகளைப் பயன்படுத்தி உணவைத் தயாரித்தல், உணவுற்பத்திக்காக வீட்டுத்தோட்டத்தைப் பயன்படுத்தல், பொருத்தமான உணவுப் பாதுகாப்பு முறைகளைப் பேணுதல் என்பன முக்கியமானவை.

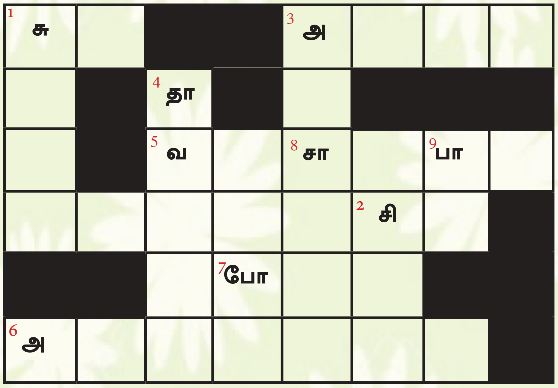
உணவுற்பத்தி, போக்குவரத்து, களஞ்சியப்படுத்தல், தயாரித்தல், பரிமாறுதல் போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் உணவின் போசணைப் பெறுமானம் பாதிக்கப்பட இடமுண்டு. எனவே பொருத்தமான முறைகளைப் பின்பற்றிப் போசணையைப் பாதுகாத்தல் வேண்டும்.

சுகாதாரமான உணவைத் தெரிவு செய்யும்போது சுவை, நிறம், மணம், வெளித் தோற்றம், பொதியிடல் பதார்த்தத்தின் தன்மை, உற்பத்தித் திகதி, கலாவதித் திகதி, உள்ளடக்கம் என்பனப் பற்றியும் கவனமெடுத்தல் வேண்டும்.

போசணைப்பெறுமானத்தைப்பாதுகாப்பதற்காகஆதிகாலத்தில்பயன்படுத்தப்பட்ட பல்வேறு வகையான பாரம்பரிய உணவுப்பழக்கங்கள் காணப்படுகின்றன. அவ்வாறே உணவு பாதுகாப்புக்காகவும் பல்வேறு செயன்முறைகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

பயிற்சி

கீழே தரப்பட்டுள்ள குறுக்கெழுத்துப் புதிரைப் பூரணப்படுத்துங்கள்.



மேலிருந்து கீழ்

1. உணவு சமைக்கும்போது கவனிக்கப்பட வேண்டிய விடயம்
3. வினாகிரி சேர்ப்பதன் மூலம் தயாரிக்கப்பட்ட இவ்வுணவை நீண்ட காலத்திற்கு வைத்திருக்க முடியும்
4. சூரிய ஒளியைப் பெற்று இயற்கையாக உணவு உற்பத் தியில் ஈடுபடும்
9. நிறையுணவு

இடமிருந்து வலம்

1. உணவின் மீதான நாட்டத்திற்கான காரணங்களிலொன்று
2. நீரைக் குறைவாக அருந்துவதால் இவ்வுறுப்பு பலவீனமடையும் (தலைகீழாக மாறியுள்ளது)
3. இத்தன்மையான உணவுகளைச் சமைக்க உலோகப் பாத்திரங்களை பயன்படுத்தக் கூடாது
5. உணவைப் போன்று உயிர் வாழ்வதற்குத் தேவையான ஒன்று
6. பயற்றினை ஊறவைத்து முளைக்கச் செய்து உணவு தயாரிக்கும்போது அதன் ஈற்றுவிளைவாகப் பெறப்படுவது
7. அதிக வெப்பத்தில் உணவு சமைக்கும்போது இழக்கப் படுவது
8. பலவகை மரக்கறிகளை கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட உணவு

15 ஆரோக்கியத்திற்கான உடற்றகைமையை விருத்தி செய்வோம்

நாட்டின் தேசிய தொழிற்படையில் நாம் இணைவதற்கு வயதுக்குரிய ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பது அவசியமாகும். ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு உடல், உள, சமூக மற்றும் ஆன்மிகம் என்பன நன்நிலையில் இருத்தல் வேண்டும். உடற்றகைமையானது உடற் செயற்பாட்டைச் சீராக மேற்கொள்வதற்கான ஆற்றலாகும். இவ்வாறான ஆற்றல்களே உடல் ஆரோக்கியத்தின் பண்புகளாகும். உடற்றகைமையானது திறன் (ஆற்றுகை) தொடர்பான உடற்றகைமை பண்பு எனவும், ஆரோக்கியம் தொடர்பான உடற்றகைமைப்பண்பு எனவும் இரு வகைப்படுகின்றன. இவ்விருவகைப் பண்புகளும் பல்வேறு செயற்பாடுகளினூடாக விருத்தியடைகின்றன.

நீங்கள் தரம் 7 இல் 5 வகையான உடற்றகைமைக் காரணிகள் பற்றியும், அவற்றை விருத்தி செய்வதற்கான பயிற்சிகள் பற்றியும், அவற்றை எவ்வாறு அளவிடுவது என்பது பற்றியும் கற்றுள்ளீர்கள்.

இந்த அத்தியாயத்தில் ஆரோக்கியத்துடன் தொடர்புடைய உடற்றகைமைகள் பற்றியும் அவற்றை எவ்வாறு விருத்தி செய்வது என்பது பற்றியும் கற்போம்.

உடற்றகைமை Physical Fitness

நாங்கள் காலையில் எழுந்தது முதல் இரவில் உறங்குவதற்குச் செல்லும் வரை பல்வேறு உடற்செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுகின்றோம். இவ் உடற் செயற்பாடுகளைச் செய்யும்போது நாம் பல்வேறு இயக்கங்களை வெளிக்காட்ட நேரிடுகின்றது. நாம் வெளிக்காட்டும் இவ்வியக்கங்கள் பல்வேறு மட்டங்களில் நடைபெறுகின்றன.

இந்தச் செயற்பாடுகளைச் செய்யும்போது ஒவ்வொருவரும் ஒரே விதமாகக் காணப்படுவதில்லை. ஒருவருக்கு அச்செயற்பாடுகளைச் செய்தல் எளிதாக இருக்கும். அதேவேளை வேறு ஒருவருக்கு அச்செயற்பாடுகளைச் செய்தல் கடினமாக இருக்கும். இவ்வாறு வேறுபாடுகள் இருப்பதைப் பற்றி நீங்கள் சிந்தித்ததுண்டா? இதற்குக் காரணம் ஒவ்வொருவரிடமுள்ள உடற்றகைமைகள் வேறுபடுகின்றமையாகும்.

நாம் முன்னர் குறிப்பிட்ட அன்றாடச் செயற்பாடுகளை வெற்றிகரமாகச் செய்வதற்கு எம்மிடமுள்ள ஆற்றல்களே, உடற்றகைமைப் பண்புகள் அல்லது உடற்றகைமைக் காரணிகள் அல்லது உடற்றகைமைக் கூறுகள் எனப்படும்.

இவ் உடற்றகைமைப் பண்புகளைப் பல்வேறு பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளல், பல்வேறு விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுதல், வேறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல் ஆகியவற்றின் மூலம் மேம்படுத்தலாம்.

உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு தேவையான உடற்றகைமைகள்

உமது உடல் பல்வேறு தொகுதிகளின் மூலம் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இத் தொகுதிகள் இணைந்து செயற்படும் விதத்தை நாம் ஓர் உதாரணத்தின் மூலம் நோக்குவோம்.

நீங்கள் விளையாட்டு மைதானத்தில் கிறிக்கற் விளையாடும்போது பந்தை நோக்கி விரைவாக ஓடிய சந்தர்ப்பத்தை நினைவு கூருங்கள். நீங்கள் ஓடும்போது இதயத்துடிப்பு ஏற்படும் தடவைகளின் எண்ணிக்கையும் சுவாசமும் அதிகரிக்கும். உடலுக்குத் தேவையான மேலதிக ஒட்சிசனைப் பெறுவதற்கே சுவாசிக்கும் தடவைகளும் சுவாசமும் அதிகரித்து ஒட்சிசன் உள்ளெடுக்கப்படுகின்றது. இவ்வாறு அதிகரித்த இதயத்துடிப்பு மூலம் பெறப்படும் ஒட்சிசனானது குருதியினூடாக உடல் பூராகவும் விநியோகிக்கப்படுகின்றது.

எமது உடலானது ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கும் எமது அன்றாட செயற்பாடுகள் ஒழுங்குமுறையாக நடைபெறுவதற்கும் இச் செயற்பாடுகள் காரணமாக அமைகின்றன.

உங்கள் ஆரோக்கியத்தில் நேரடியாகத் தாக்கம் செலுத்தக் கூடிய உடல்சார் காரணிகள்

1.	இதயம் மற்றும் சுவாசம்சார் தாங்குதிறன்	Car diovascular / Endurance
2.	தசைகளின் தாங்குதிறன்	Mascular Endurance
3.	தசைவலு	Muscular Strength
4.	நெகிழும் தன்மை	Flexibility
5.	உடற்கட்டமைப்பு (உடற் கொள்ளளவு)	Body Composition

மேற்கூறியவை ஒருவர் சிறந்த ஆரோக்கியமுடையவராக இருப்பதற்குத் தேவையான உடற்றகைமைக் காரணிகளாகும்.

இதயம் மற்றும் சுவாசம்சார் தாங்குதிறன்

இதனை இதயம் மற்றும் சுவாசம் தொடர்புடைய தாங்குதிறன் எனவும் அறிமுகப்படுத்தலாம். இது விளையாட்டின் போது மிகவும் முக்கியமான ஒன்றாகும். உடற்செயற்பாட்டின்போது ஒட்சிசன் பயன்படுத்தப்படுகிறது. அவசியமற்ற

காபனீரொட்சைட்டும் உற்பத்தியாகும். சுவாசத்தொகுதி உடலுக்குத் தேவையான ஒட்சிசனைப் பெற்றுக் கொள்ளும், இந்த ஒட்சிசன் உடற்கலங்களுக்கு குருதிச் சுற்றோட்டத்தின்மூலம் கொண்டு செல்லப்படும். அவசியமற்ற காபனீரொட்சைட் டானது உடற்கலங்களிலிருந்து குருதிச் சுற்றோட்டத்தின்மூலம், சுவாசத் தொகுதியூடாக வெளியேற்றப்படுகிறது. அவ்வாறே இந்த செயற்பாட்டுக்கு சுவாசத் தொகுதியும், குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதியும் பங்களிப்புச் செய்கின்றன.

இதயம் மற்றும் சுவாசம்சார் தாங்குதிறன் என்பது உடற் பயிற்சியின்போதும் செயற்பாடுகளின் போதும் இதயம் மற்றும் சுவாசத் தொகுதி ஆகியவற்றின் சிறப்பான செயற்பாட்டின்மூலம் உடற்கலங்களுக்கு அதிக ஒட்சிசனை வழங்குவதற்கான இயலுமையாகும்.

இதயம் மற்றும் சுவாசம்சார் தாங்குதிறனை விருத்தியாக்கும் செயற்பாடுகள்

இந்த செயற்பாட்டினை செயற்படுத்தும்போது இதயத் துடிப்பு, சாதாரண வேகத்தை விட சற்று அதிகரித்தல் வேண்டும். சாதாரண இதயத் துடிப்பு வேகம் உமது அன்றாட செயற்பாடுகளில் நீண்ட நேரம் ஈடுபடும்போது அதிகரிக்கும்.

அப்படியாயின் நடக்கும்போது சுறுசுறுப்பாக, சற்றுவேகமாக நடத்தல், அன்றாட செயற்பாடுகளின்போது இயந்திரங்களைப் பயன்படுத்தாது செயற்படும்போது இதற்குத் தேவையான பயிற்சிகளை வீட்டிலிருந்தவாறே பெற்றுக்கொள்ள முடிகிறது.

உதாரணம்

1. வேகமாக நடத்தல்
2. சைக்கிள் ஓட்டுதல்
3. நின்ற இடத்தில் மெதுவாக ஓடுதல்
4. நீந்துதல்
5. மூச்சுப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடல்

மேற்குறிப்பிடப்பட்ட செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன்மூலம் உமது சுவாச தொகுதியும், குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதியும் சிறப்பாக செயற்பட்டு குறிப்பிட்ட நிலையை மேலும் விருத்தி யாக்கும்.

உரு 15.1 சைக்கிள் ஓட்டுதல்

இதயம் மற்றும் சுவாசம்சார் தாங்குதிறனை விருத்தியாக்குவதால் உமக்குக் கிடைக்கும் நன்மைகள்

- ஒட்சிசன் பரிமாற்றம் மற்றும் ஒட்சிசன் பயன்படுத்தும் திறன் ஆகியன அதிகரிக்கும்.
- செயற்பாடுகளின் மூலம் உடலில் உற்பத்தியான கழிவுகள் விரைவாக வெளி யேற்றப்படும்.
- குறைந்த களைப்புடன் அதிக வேலைகளைச் செய்ய முடிதல்
- விளையாட்டு செயற்பாடுகளில் திறமைகளை விருத்திசெய்தல்
- உள மகிழ்ச்சி ஏற்படல்
- அதிக கொழுப்பு வெளியேற்றப்படுவதால் உடல் நிறை மட்டுப்படுத்தப்படல்.

செயற்பாடு 15.1

5 நிமிடங்கள் நின்ற இடத்தில் நின்று ஓடிய பின்னர் இதயத்துடிப்பு வேகத்தையும் சுவாசிக்கும் வேகத்தையும் அளவிடுக.

தசைகளின் தாங்குதிறன் (Mascular Endurance)

உமது கால் மற்றும் கைகளை அசையுங்கள். இந்த அசைவுகளின்போது தசைகள் செயற்படும் விதத்தை நன்றாகப் பரீட்சித்துப் பாருங்கள். காலையில் எழுந்தது முதல் உறங்கச் செல்லும் வரை உமது உடல் அசைவுகளுக்கு தசைத்தொகுதி உதவி புரிகிறது. இவை தொடராக நீண்ட காலம் நடைபெறுவதற்கு உடற் தசைகளின் தாங்குதிறன் சிறப்பாக விருத்தியாக்கப்பட வேண்டும்.

தசைகளின் தாங்குதிறன் என்பது தசைக்கோ அல்லது தசைத் தொகுதிக்கோ களைப்பு ஏற்படாமல் அல்லது களைப்பினை பொறுத்துக் கொண்டு உடல் இயக்கத்தினை நீண்ட நேரம் பேணிக்கொள்ள கூடிய திறனாகும்.

தசைகளின் தாங்கு திறனை விருத்தியாக்குவதற்கான செயற்பாடுகள்

இவற்றை அதிக தடவைகள் அல்லது நீண்ட நேரத்துக்கு செய்வது முக்கியமாகும். மேலும், இச்செயற்பாடுகளை தசைகளுக்கு சுமை விளங்கக் கூடியவாறு செய்தல் வேண்டும். அதற்காக உமது உடலின் நிறையை பயன் படுத்தியோ அல்லது மேலதிக நிறையை உபயோகித்தோ செய்ய முடியும்.

உரு 15.2 காற்பந்தாட்டம்

உதாரணம்

- மலையேறுதல்
- கடற்கரையில் ஓடுதல்
- மாடிப்படி ஏறுதல்
- பல்வேறு பாயும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்
- இயந்திரங்கள் மூலம் செய்யும் பயிற்சிகள் (பாரம் தூக்குதல்)
- காற்பந்து மற்றும் பூப்பந்து போன்ற விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடல்.
- நீண்ட நேரம் மண்வெட்டியால் கொத்துதல், வயலில் வேலைசெய்தல், விறகு கொத்துதல், கிணற்றில் இருந்து நீர் அள்ளுதல் போன்ற செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்

தசைகளின் தாங்குதிறன் விருத்தியடைவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள்

- களைப்பில்லாமல் நீண்ட நேரம் பல்வேறு வேலைகளிலும் ஈடுபட முடிதல்
- குறைந்த களைப்புடன் கூடிய வேலைகளைச் செய்ய முடிதல்
- விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் கூடிய திறமைகளை வெளிக்காட்ட முடிதல்

செயற்பாடு 15.2

வகுப்பில் உள்ள மாணவர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரிக்கவும். ஒரு குழுவை வட்டம் ஒன்றை உருவாக்கச் செய்க. அந்த வட்டத்துக்குள் அடுத்த குழு உள்வருக. வட்டமாக இருக்கின்றவர்களில் ஒருவர் குந்தியவாறு நடுவில் இருக்கும் குழுவில் உள்ளவர்களை பிடித்தல் வேண்டும். பிடிபட்டவர் போட்டியிலிருந்து விலக்கப் படுவர். குந்திக்கொண்டிருப்பவர் (பிடிப்பவர்) களைப்பு ஏற்படும் போது அவர் குழுவிலுள்ள வேறு ஒருவருக்கு குறித்த சந்தர்ப்பத்தை வழங்குவார்.

தசைவலு

பாரம் தூக்கும் விளையாட்டில் ஈடுபடுகின்ற உடலமைப்பு மற்றும் கட்டமைப்பை காட்டும் தசை வலு கொண்டவர்களை நீங்கள் கண்டிருப்பீர்கள். உங்களது கை மற்றும் கால் போலல்லாது அவர்களுடைய உடலின் தசைத் தொகுதிகளின் அமைப்பு வலிமையாக தோற்றமளிப்பதை காணமுடியும். அவர்களுடைய தசைவலு அதிகமாகும். பாரம் தூக்கும் வீரன் வெற்றிபெறுவது அதிக பாரத்தை தூக்குவதனாலாகும்.

அதிக பாரம் தூக்குவதற்கு தசைவலு தேவைப்படுகிறது. அவ்வாறே, குறுந்தூர ஓட்ட வீரர்களுக்கும் பாய்தல், எறிதல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் வீரர்களுக்கும் தசை வலு முக்கியமானது. அன்றாட வாழ்விலும் பாரங்களை தள்ளுவதற்கும் இழுத்துச் செல்வதற்கும் தூக்குவதற்கும் தசைவலு முக்கியமானது.

தசைவலு எனப்படுவது ஏதேனும் வேலையைச் செய்வதற்கு உடலில் தசைகளின் மூலம் உற்பத்தி செய்யக் கூடிய சக்தியாகும்.

தசைவலுவினை விருத்தி செய்வதற்கான செயற்பாடுகள்

இச்செயற்பாடுகள் தசைகளுக்கு அதிக சுமையைக் கொடுக்குமுகமாக குறைந்த தடவைகள் செயற்படுதல் முக்கியமாகும்.

உதாரணம்

- பாய்தல் செயற்பாடுகள்
- அரைக் குந்து நிலை Half - squatt
- அமுக்கி எழுப்புதல் Push - Ups
- பயிற்சியாளரின் உதவியுடன் பாரம் தூக்கும் செயற் பாடுகளில் ஈடுபடல்.
- பாரம் தூக்கும் உபகரணங்கள் மூலம் செய்யப்படும் பயிற்சி

} இச்செயற்பாடுகள் 17 வயதின் பின்னரே பொருத்தமானதாகும்.

- அன்றாட வாழ்வில் பாரமான உபகரணங்களை தள்ளுதல், கிணற்றிலிருந்து நீர் இறைத்தல், பாரம் ஏற்றப்பட்ட வில்பரோவினைக் கொண்டு செல்லல் போன்ற செயற்பாடு களைச் செய்தல்.

உரு 15.3 அமுக்கி எழுப்புதல்

உரு 15.4 அரைக் குந்து நிலை

தசைவலு விருத்தியால் பெற்றுக் கொள்ளும் பயன்கள்

- தசைத் தொகுதி மற்றும் குருதிக் குழாய்கள் சிறப்பாக விருத்தியாகும்.
- தசைகளுக்கு குருதி அதிகமாகச் செல்லும்
- தசைச் செயற்பாடுகள் விருத்தியாகும்.
- தசைக்குத் தேவையான அதிக சக்தி உற்பத்தியாகும்.
- தசைகளில் கட்டமைப்பு ஏற்படுவதால் சிறப்பான உடல் தோற்றத்தை பெறலாம்.
- விளையாட்டுத் திறன் விருத்தியாகும்.

செயற்பாடு 15.3

இருவராக முகத்துக்கு முகம் பார்த்து நின்று கைக்குகை வைத்து முன்னும் பின்னுமாக தள்ளுங்கள். இதன்போது இருவருடையதும் ஒரே பக்கக் கால்களை முன்னே வையுங்கள்.

நெகிழும் தன்மை Flexibility

நீங்கள் ஜிம்னாஸ்ரிக் விளையாட்டில் பங்குபற்றும் வீரர்களைப் பார்த்திருக்கின்றீர்களா? அவர்களுடைய செயற்பாடுகளுக்கு ஏற்ப உடல் வளைவுகள் ஏற்படுவது எந்த இடத்தில் என்பதனை தேடிப்பார்த்தீர்களா? மூட்டுக்கள் மூலமே உடல் வளைவுகளை மேற்கொள்ள முடிகிறது.

அன்றாட வாழ்வில் ஒவ்வொரு நபருக்கும் பல்வேறு கொண்ணிலைகளுக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டியேற்படும். அதற்காக உடலில் பல்வேறு மூட்டுக்கள் மூலம் மடிக்க நீட்ட வேண்டியேற்படும். விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளிலும் நெகிழும் தன்மை மிகவும் முக்கியமானது. நெகிழும் தன்மை குறைந்தால் நாம் செய்யும் வேலையின் அளவும் குறையும்.

உடலின் மூட்டுப்பகுதிகளின் துணையுடன் நடைபெறும் செயற்பாடுகளின் போதும் பரந்த வீச்சில் அசைவுகளை மேற்கொள்ளக்கூடிய திறமையே நெகிழும் தன்மை எனப்படும்.

நெகிழும் தன்மையை விருத்தியாக்குவதற்கான செயற்பாடுகள்

- பல்வேறு இழுக்கும் பயிற்சிகளில் ஈடுபடல்.
- ஜிம்னாஸ்ரிக் பயிற்சிகளில் ஈடுபடல்
- யோகாசனப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடல்
- நீந்துதல்
- நடனமாடல்
- உயரத்தில் உள்ள ஒரு பொருளை எடுத்தல், கீழே விழுந்த பொருளைப் பொறுக்குதல், நெல் அறுவடை செய்தல், பாரம் ஒன்றை இழுத்துச் செல்லுதல் போன்ற அன்றாட செயற் பாடுகளில் ஈடுபடல்.

உரு 15.5 ஜிம்னாஸ்ரிக் பயிற்சி

நெகிழும் தன்மையை விருத்தி செய்வதால் நீர் பெற்றுக் கொள்ளும் பயன்கள்

1. மூட்டுக்களில் ஏற்படும் வலி குறையும்
2. மூட்டுக்களை அதிகமான செயற்பாட்டு மட்டத்தில் பேணிச் செல்வதற்கு முடியுமாகும்
3. சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேண முடிதல்
4. சமநிலையைப் பேணமுடிதல்
5. விளையாட்டில் அதிக திறமைகளை வெளிக்காட்ட முடிதல்

செயற்பாடு 15.4

இரண்டு கால்களையும் முன்னே நீட்டி நிலத்தில் அமர்ந்து இரண்டு கைகளையும் நீட்டி இரண்டு பாதங்களினதும் விரல் நுனிகளை பிடிக்க முயலுங்கள்.

உடற் கட்டமைப்பு (உடற் கொள்ளளவு)

எமது உடலானது நீர், புரதம், கனியுப்புக்கள், மற்றும் கொழுப்பு போன்றவற்றினால் ஆக்கப்பட்டதாகும். இவற்றை இரண்டு பகுதிகளாகப் பிரிக்க முடியும். அவை வருமாறு

1. கொழுப்புக் கூறுகள்
2. கொழுப்பற்ற கூறுகள்

கொழுப்பு கூறில் உடலினுள் சேமிக்கப்பட்டுள்ள கொழுப்பு படையும் அடங்கும். கொழுப்பற்ற கூறில் உடலினுள்ள தசை, எலும்பு, தோல், நீர் போன்றன அடங்கும்.

உடற்கட்டமைவு எனப்படுவது உடலினுள் உள்ள பல்வேறு கூறுகளின் சேர்க்கையாகும்

பல்வேறு நபர்களின் உயரம் மற்றும் பருமன் ஆகியன வேறுபடும். இதற்கு கொழுப்பின் அளவிலுள்ள மாற்றமே காரணமாகும். பருத்த உடலின் தோலுக்கு அடியில் சேமிக்கப்பட்டுள்ள கொழுப்பின் அளவு அதிகமாகும். மெலிந்த உடலின் தோலுக்கு அடியில் சேமிக்கப்பட்டுள்ள கொழுப்பின் அளவு குறைவாகும். உடற்கட்டமைவு சரியாக பேணப்படும்போது ஆரோக்கியமானதான இருக்கும்.

விளையாட்டு வீரர் ஒருவருடைய உடல் நலம் மற்றும் உடற்கட்டமைப்பு என்பவற் றிற்கிடையே நெருக்கமான தொடர்பு காணப்படும். உடற்கட்டமைப்புச் சரியாகப் பேணப்படும்போது உடலினால் சௌகரிய நிலை உணரப்படும். அத்தோடு சிறப்பான நிலையில் உடற் பயிற்சியை விருத்திசெய்து கொள்ளவும் அவை உதவும்.

சரியான உடற் கட்டமைப்பைப் பேணுவதற்கான செயற்பாடுகள்

1. வயதிற்கும் செயற்பாடுகளுக்கும் பொருத்தமான சமநிலை உணவை உட்கொள்ளல்
2. அதிக சீனி, எண்ணெய், உப்பு உள்ளடங்கிய உணவுகளைக் குறைத்துக் கொள்ளல்
3. உடலிலுள்ள கொழுப்புக்கள் வெளியேறும் வகையில் ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 30 நிமிடங்களாவது உடற் பயிற்சி செய்தல்
   உதாரணம்:- வேகமாக நடத்தல், மெதுவாக ஓடுதல், மூச்சுப் பயிற்சியில் ஈடுபடல்
4. நாளாந்த வீட்டு வேலைகளை விரைவாகச் செய்தல்.
5. நாளாந்தக் கடமைகளில் இயந்திரங்களைப் பயன்படுத்தாது உடல் உழைப்பைப் பயன்படுத்தல்
6. முடியுமான எல்லா வேளைகளிலும் நடந்து செல்லல், படிகளில் ஏறுதல்
7. ஓய்வாக இருப்பதுடன் நித்திரை செய்தல்.
8. போதைப் பொருள் பாவனையைத் தவிர்த்தல்.

உரு 15.6 சிறுவர்களின் நடனப் பயிற்சி

உரு 15.7 மெதுவாக ஓடுதல்

சரியான உடல் கட்டமைப்பை பேணுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள்

1. உடலை வலிமையுடையதாக பேணமுடிதல்
2. உடலிலுள்ள கொழுப்பு குறைவதால் உடற்கட்டமைப்பு அழகாகவும், கட்டுக் கோப்பாகவும் காணப்படுதல்.
3. தொற்றுநோய்களைத் தவிர்ந்துக் கொள்ளல்
4. உடலை வினைத்திறனாக இயங்க செய்தல்
5. முழங்கால், முழங்கைகளில் ஏற்படும் மூட்டு நோய்கள் குறைவடைதல்

செயற்பாடு 15.5

இசையோடு நடனம், உடற்பயிற்சி போன்ற நிகழ்ச்சி ஒன்றினை மைதானத்தில் செய்க.

பொழிப்பு

உடலிலுள்ள சக்தியானது உடல் ஆரோக்கியத்தை சீராக வைத்திருப்பதற்கு முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது

இதயம் மற்றும் சுவாசம்சார் தாங்குதிறன், தசைகளின் தாங்குதிறன், தசைவலு, நெகிழும்தன்மை, உடற்கட்டமைவு ஆகியன சுகாதார ரீதியிலான உடற்றகைமைக் காரணிகளாகும்.

அன்றாடம் நாம் செய்கின்ற ஒவ்வொரு செயற்பாடும் விளையாட்டுப் பயிற்சிகளும் இச்செயற்பாடுகளுடன் இணைந்து செயற்படும்போது மேற்கூறிய அனைத்து உடற்றகைமைக் காரணிகளையும் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

பயிற்சி

அட்டவணையில் உள்ள இடைவெளிகளை நிரப்புக

உடற்றகைமைக் காரணிகள்	தகைமைக் காரணிகளை இனங்காண்போம்	உடற்றகைமை மேம்பாட்டுக்கான செயற்பாடுகள்	உடற்றகைமை மேம்பாட்டினால் ஏற்படும் நன்மைகள்
இதயம் மற்றும் சுவாசத் தாங்குதிறன்		1. 2.	1. 2.
தசைகளின் தாங்குதிறன்		1. 2.	1. 2.
தசைவலு		1. 2.	1. 2.
நெகிழும் தன்மை		1. 2.	1. 2.
உடற் கொள்ளளவு		1. 2.	1. 2.

16 வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளை விருத்தி செய்வோம்

பாடசாலைச் சிறார்கள் என்ற வகையில் நீங்கள் பழகும் நெருங்கிய சமூகச் சூழல்களாக உங்கள் குடும்பமும் பாடசாலையும் காணப்படுகின்றன. இந்த இரண்டு சூழல்களிலுள்ள ஏனைய அங்கத்தினருடன் நட்புறவுடன் நடந்துகொள்ள உங்களிடம் பல்வேறு திறன்கள் காணப்பட வேண்டும். இதற்காக உடற்றகைமை மாத்திரமன்றி உள சமூகத் தகைமைகளும் மிக அவசியமாகும். இத்தகைமைகள், அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வதற்கு அவசியமான ஆற்றல்கள் வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகள் அல்லது உளச் சமூகத் திறன்கள் என அழைக்கப்படுகின்றன.

தரம் 6, 7 ஆகியவற்றில் நீங்கள் உள சமூக நன்னிலைக்கு காரணமான விடயங்களையும் பல்வேறு வாழ்க்கை தேர்ச்சிகளையும் கற்றுள்ளீர்கள். அவ்வாறே உளத்தகைமைக்கு அவசியமான மனவெழுச்சிச் சமனிலையைப் பேணும் முறைகள், மனவெழுச்சிச் சமனிலையில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் மற்றும் அவற்றைப் பேணுவதன் அவசியம் என்பவற்றையும் கற்றீர்கள்.

இந்த அத்தியாயத்தின்மூலம் வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகள், பயனுள்ள தொடர்பாடல், மனவெழுச்சி முகாமைத்துவம், பரிவுணர்வு, சமூக இயைபாக்கம், சிறப்பான ஆளிடைத் தொடர்புகள் போன்ற பிரதான உளத் தேர்ச்சிகளைக் கற்று அவற்றை எம்மில் விருத்தியாக்குவதற்கு முயற்சி செய்வோம்.

வாழ்க்கைத் தேர்ச்சி

உங்கள் பாடசாலையில் நடைபெற்ற இல்லங்களுக்கிடையிலான விளையாட்டுப் போட்டி நிகழ்ச்சியை ஞாபகத்தில் கொள்ளுங்கள். அவ்விளையாட்டு விழாவில் முழுப் பாடசாலையும் பங்கு கொண்டதல்லவா? அங்கு நடைபெற்ற நிகழ்ச்சிகளில் வெற்றி பெற்றோர் ஒரு சிலரே. எனினும், முழுமையாக நோக்கும்போது அது முழுப்பாட சாலையையும் மகிழ்ச்சியில் ஆழ்த்தியதொரு சம்பவமாகும். அதனை வெற்றிகரமாக நடாத்தி முடிப்பதற்கு நீங்கள் உட்பட ஏனைய அனைத்து மாணவர்களும் ஆசிரியர்களும் மற்றும் பெற்றோர்களும் வழங்கிய ஒத்துழைப்பு மிக முக்கியமானவை.

செயற்றிறனுடன் நடந்து அதனை வெற்றிகரமாக நடாத்தி முடிப்பதற்குக் காரணமாக விருந்த பல்வேறு நபர்களின் உளச் சமூக் திறன்கள் பற்றி இனி நாம் கலந்துரை யாடுவோம்.

பயனுள்ள தொடர்பாடல்

உரு 16.1 வகுப்பறையில் நிகழும் தொடர்பாடல்

பயனுள்ள தொடர்பாடல் என்பது தமது கருத்துக்களைத் தெளிவாக வெளிப்படுத்து வதோடு பிறர் கருத்துக்களையும் செவிமடுக்கும் ஆற்றலாகும்.

குழுவாகச் செயலாற்றுவதற்குப், பயனுள்ள தொடர்பாடல் மிக முக்கியமானதாகும். நீங்கள் முன்வைத்த ஆலோசணைகளை அடுத்தவர்கள் புரிந்து கொண்டனராவென மீண்டுமொருமுறை கேட்டுப்பாருங்கள். உங்கள் குழுவிலுள்ள வேறொருவரின் கருத்துக்களை உங்களால் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத நிலையில் அவர் மனம் புண்படாதவாறு அதனை வெளிப்படுத்துங்கள். பிரச்சினையொன்று தோன்றும்போது சுமுகமாகவும் நேரடியாகவும் கலந்துரையாடி கூட்டாக முடிவெடுக்க வேண்டும். சில சந்தர்ப்பங்களில் வார்த்தைகளை வெளிப்படுத்தாத போதிலும் ஒருவர் மகிழ்ச்சியின்றிக் காணப்படுகிறாரா என்பதை அவரது முகபாவம், நடத்தை மற்றும் உடலசைவுகள் மூலம் நீங்கள் விளங்கிக் கொள்ளலாம். அந்நிலையில் அவ்விடத்துக்குப் பொருத்தமான முறையில் நீங்கள் நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

குழு விளையாட்டுக்கள் பலவற்றில் விளையாட்டு வீரர்களுக்கிடையில் தொடர் பாடல் மேற்கொள்ளப்படும் முறைகளை நீங்கள் கண்டிருக்கிறீர்களா? குறிப்பாக வொலிபோல் மற்றும் கிரிக்கற் விளையாட்டுக்களில் குழு அங்கத்தினர் தமது பல்வேறு உடலசைவுகள், கட்டளைகள் மூலம் மிகத் தெளிவாகவும் உடனடியாகவும் செய்திகளைப் பரிமாறும் முறை மிகவும் ஆச்சரியமானது. போட்டி இடைநடுவில் பிரச்சினையொன்று தோன்றுமாயின் போட்டியைச் சற்று நிறுத்திக் கூட்டாகக் கலந்துரையடுவர். பிறரின் கருத்துக்களையும் கேட்டறிந்து முடிவெடுத்துத் தலைவர் செயலாற்றுவார். அதற்கு ஏனைய அங்கத்தவர்களும் ஒத்துழைப்பு வழங்குவர். ஒவ்வொரு அங்கத்தவரும் தாம் விரும்பியவாறு செயற்பட்டால் அது மிகப் பெரிய தோல்விக்குக் காரணமாக அமையும்.

சிறந்த தொடர்பாடல் உள்ள ஒருவரிடம் காணப்படும் பண்புகள்

- ✦ பிறர் கருத்துக்களுக்குச் செவிமடுத்தல்
- ✦ நட்புறவுடன் உரையாடுதல்
- ✦ தனது கருத்துக்களைத் தெளிவாகவும் நட்புடனும் வெளிப்படுத்துதல்
- ✦ பிறர் கருத்துக்களை அவர்களது நடத்தைமூலம் கண்டறிதல்

செயற்பாடு 16.1

உங்கள் வகுப்பில் நடத்தப்படவுள்ள ஓவியக் கண்காட்சியொன்றை ஒழுங்க மைக்கும் பணி உம்மிடம் ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ளது எனக் கருதவும். அதன் தலைமையை ஏற்று ஏனைய நண்பர்களையும் அதில் பங்குகொள்ளச் செய்வதற்கும் அவர்கள் ஒத்துழைப்பைப் பெறுவதற்குமான சுருக்கமான உரையொன்றை தயாரித்து வகுப்பில் முன்வைக்கவும். ஒவ்வொருவர் ஆற்றும் உரையிலுமுள்ள குறைபாடுகளையும் சேர்க்க வேண்டிய விடயங்களையும் கலந்துரையாடுங்கள்.

மனவெழுச்சி முகாமைத்துவம்

உரு 16.2 மனவெழுச்சி முகாமைத்துவம்

மனவெழுச்சியென்பது எமது உள்ளத்தில் அல்லது புறச் செயற்பாடுகளில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தக்கூடிய உடனடி உளநிலை அல்லது எண்ணங்களாகும். பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் எமக்கு மகிழ்ச்சி, இனிய உணர்வுகள் போன்ற உகப்பான மனவெழுச்சிகளும் துக்கம், வலி போன்ற கசப்பான மனவெழுச்சி களும் தோன்றுகின்றன. மனவெழுச்சி ஏற்படும்போது அதனை இனங்கண்டு புத்திசாதுரியத்துடன் சிந்தித்து சிறப்பான துலங்கலை வெளிக்காட்டுவது மனவெழுச்சி முகாமைத்துவமாகும். முன்னைய தரங்களில் மனவெழுச்சிச் சமநிலையென நீங்கள் கற்றறிந்தது இம் மனவெழுச்சி முகாமைத்துவத்தில் அடங்கும்.

செயற்பாடு 16.2

பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் உங்களுக்கு ஏற்படும் உணர்வுகளையும் நீங்கள் நடந்து கொள்ள வேண்டிய முறைகளையும் அட்டவணையில் பூர்த்தி செய்யுங்கள்

சந்தர்ப்பம்	உணர்வு	துலங்கல்
உ + ம் :- குழு விளையாட்டொன்றில் கடைசி இடம் கிடைத்தல்	துக்கம், வெட்கம்	சிரித்த முகத்துடன் வெற்றி பெற்ற அணியை வாழ்த்துதல் தோல்விகளுக்கான காரணங்களைக் கண்டறிந்து அவற்றைச் சீராக்குதல்
1. நண்பரொருவன் பகைமை கொள்ளுதல்		
2. நீங்கள் செய்த தவறுக்காக ஆசிரியர் கண்டித்தல்		
3. உங்கள் தங்கை திடீரென நோய் வாய்ப்படுதல்		
4. பரீட்சையொன்றில் நீங்கள் உயர் பெறுபேறுகளைப் பெற்று வகுப்பில் முதலாவதாக வருதல்		
5. உங்கள் வகுப்பில் மாணவ வொருவன் அகில இலங்கைப் போட்டியொன்றில் வெற்றி பெறுதல்		
6. நிர்க்கதியற்ற ஒருவருக்கு நீங்கள் உதவுதல்,		
7. வெள்ளத்தினால் உங்கள் நூல்கள் போன்றன அழிந்து போதல்		

உகப்பான, கசப்பான மனவெழுச்சிகளிரண்டையும் வெளிப்படுத்துவதற்கும் துலங்கலை வெளிக்காட்டுவதற்கும் பொருத்தமான, பொருத்தமற்ற முறைக ளுள்ளன. மனவெழுச்சிக்கான துலங்கல்களை ஒருவர் வெளிக்காட்டும் முறையானது சந்தர்ப்பம், ஆளுமை, அனுபவங்கள், வயது மட்டம் மற்றும் வாழும் சூழல் போன்றவைக்கேற்ப வேறுபடும் முறை பற்றி தரம் 7 இல் நீங்கள் கற்றவற்றை ஞாபகப்படுத்திப் பாருங்கள்.

வகுப்பறையில் அல்லது மைதானத்தில் எமக்கு பல்வேறு மனவெழுச்சிகள் ஏற்படுகின்றன. வெற்றியில் மகிழ்ச்சியும் தோல்வியில் துக்கம், வெட்கம், கோபம் போன்ற மனவெழுச்சிகளும் விபத்து அல்லது உடலூனங்களின் போது வேதனை போன்ற மனவெழுச்சிகளும் தோன்றுகின்றன. இல்லங்களுக்கிடையிலான விளையாட்டுப் போட்டி நிகழ்ச்சியின்போது சுவட்டு, மைதான நிகழ்ச்சிகளில் வெற்றிபெற்ற மாணவர் நடந்து கொண்ட முறைகளை ஞாபகப்படுத்திப் பாருங்கள். கைகளை உயர்த்தியவாறு மகிழ்ச்சி ஆரவாரத்துடன் இல்லக் கொடிகளுடன் உயர்த்தியவாறும் மைதானத்தைச் சுற்றிவந்து தமக்கு உதவி ஒத்தாசை புரிந்தோருக்கு மரியாதை செலுத்தி தமது மகிழ்ச்சியை வெளிப்படுத்தியிருப்பர்.

தோல்வியுற்றோர் ஒருவேளை ஆரம்பத்தில் தமது கவலையை சோகமான முகபாவத்துடனும் அங்க அசைவுகளாலும் வெளிப்படுத்தியிருப்பினும் பின்னர் சிரித்த முகத்துடன் போட்டி முடிவுகளையேற்று வெற்றி பெற்றோருடன் கைகுலுக்கி வாழ்த்தியிருப்பர். வெற்றி பெற்றவர் ஒருவேளை நீங்கள் சிறந்த போட்டியொன்றைத் தந்தீர்கள் எனக் கூறியுமிருப்பர். இது சிறப்பான துலங்கலை வெளிக்காட்டும் முறையாகும்.

தோல்வியடைந்தோரைப் பரிகாசம் செய்தல், பிறருக்கு இடைஞ்சல் ஏற்படும் வகையில் கூச்சலிட்டுக் குழப்பம் விளைவித்தல், வெற்றியைக் கொண்டாடும் நிகழ்வுகளில் போதைப் பொருள்களைப் பாவித்தல், வெற்றி பெற்றோரை அல்லது நடுவர்களைத் திட்டுதல், கிரிக்கெற் மட்டை அல்லது றக்கட்டைத் தரையில் அடித்தல் போன்றவை மனவெழுச்சிகள் தொடர்பில் தவறான துலங்கல்களை வெளிக்காட்டுவதற்கு உதாரணங்களாகும்.

சிறந்த மனவெழுச்சி முகாமையினூடாக ஆளிடைத் தொடர்புகள் விருத்தியாகி, வெற்றி தோல்விகளைச் சமமாக ஏற்றுக் கொள்ளும் ஆற்றல் ஏற்படுவதோடு நீங்கள் மற்றவர்களின் விருப்புக்குரியவராகவும் மாறுவீர்கள்.

பரிவுணர்வு / பச்சாதாபம் (Empathy)

உரு 16.3 பரிவுணர்வு காட்டுதல்

பரிவுணர்வு என்பது பிறர் உணர்வுகளை அவ்வாறே உணர்ந்து அவர்கள் தம் உணர்வுகளைத் தாங்கிக் கொள்வதற்கு உதவுவதாகும். ஒருவர் யாதாயினும் பிரச்சினையில் அல்லது துன்பத்தில் ஆழ்ந்திருக்கும்போது அதனை விளங்கி உதவி செய்தல் அல்லது ஆறுதலளித்தல் பரிவுணர்வின் அங்கமாகும். அவ்வாறே மகிழ்ச்சியின் போது அதனைப் பகிர்ந்து கொாள்வதும் இதனைச் சாரும்.

இடைவேளையின்போது குமார, ஹசன், லோசன் ஆகியோர் விளையாட்டு மைதானம் சென்று விளையாட்டில் ஈடுபட்டனர். ஓடும்போது குமார நிலத்தில் விழுந்து நாடியால் இரத்தம் வழியத் தொடங்கியது. அவன் வேதனையில் அழத் தொடங்கினான். இதனைக் கண்ட நண்பர்கள் இருவரும் அவனிடத்தில் ஓடோடிச் சென்று அவனைத் தூக்கி அடிபட்ட இடத்தைச் சுத்தம் செய்தனர். உனக்குக் கடுமையாக வலிக்கிறதா? என ஹசன் கேட்டான். பயப்படாதே முதலுதவி அறைக்குச் சென்று ஐஸ் கொஞ்சம் வைத்தால் வேதனை குறையும் என லோசன் கூறினான். நண்பர்களின் ஆறுதல் வார்த்தைகளால் குமாரவின் வேதனை ஒருபடி குறைந்தது. மூவரும் முதலுதவி அறைக்குச் சென்று உரிய பரிகாரம் பெற்று சிரித்த முகத்துடன் வகுப்புக்கு வந்தனர்.

மேற்படி சம்பவத்தின்போது ஏனைய நண்பர்களிருவரும் குழப்பமடைந்திருந்தால் அல்லது பீதியடைந்திருந்தால் அல்லது நண்பனின் வேதனையைக் கேலியாக எடுத்திருந்தால் காயமடைந்த மாணவன் ஆறுதலடைந்திருக்க மாட்டான். ஏனைய இருவரும் நண்பனின் வேதனையை உணர்ந்து உதவிசெய்ய முற்பட்டதால் நட்பு மேலும் உறுதியாகியது.

ஏனைய விளையாட்டு விழாக்களின் போதும் போட்டிகளில் தோல்வியுற்ற மாணவரை தட்டிக்கொடுத்து, அவர்களுடைய முயற்சியைப் பாராட்டிப் பகிர்வதற்கு யாதாயினும் கொடுத்து அவர்களோடு காலத்தைக் கடத்தி துன்பத்தைக் குறைப்பதற்கு உதவி செய்வது பரிவுணர்வைக் காட்டும் சந்தர்ப்பமொன்றாகும். பரிவுணர்வோடு நடந்துகொள்வது சிறந்த சமூகத் தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ள உதவும்.

செயற்பாடு 16.3

உங்கள் வகுப்பில் உங்களோடு கற்கும் மாணவனொருவன் திடீரென நோய் வாய்ப்பட்டு வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டுள்ளாரெனக் கொள்ளுங்கள். இந்த சந்தர்ப்பத்தில் நீங்களும் ஏனைய நண்பர்களும் நடந்து கொள்ள வேண்டிய முறைகளைக் கலந்துரையாடுங்கள்.

மேலே குறிப்பிட்ட அடிப்படை வாழ்க்கை தேர்ச்சிகளுக்கு மேலதிகமாக பின்வரும் துறைகளையும் மேம்படுத்துவது உள, சமூக ஆரோக்கியத்துக்கு முக்கியமானதாகும்.

சமூக இசைவாக்கம்

உரு 16.4 வகுப்பறைச் சூழலுக்கேற்ப நடந்துகொள்ளல்

சமூக இசைவாக்கம் என்பது தாம் வாழும், சமூகச் சூழலுக்கேற்ப நடந்து கொள்வதாகும். வெவ்வேறு சமூகச் சூழல்களில் நடந்து கொள்ள வேண்டிய முறைகளும் விதிமுறைகளும் வித்தியாசமானவை. உதாரணமாகப் பாடசாலை விதிமுறைகளும் உங்களிடமிருந்து எதிர்பார்க்கப்படும் நடத்தைகளும் வீட்டில் பெற்றோர் உங்களிடமிருந்து எதிர்பார்க்கும் நடத்தைக் கோலத்தை விடவும் சற்று வித்தியாசமானவை. இவ்வாறாக வீட்டிலும் பாடசாலையிலும் பிரத்தியேக வகுப்புக்களிலும் விளையாட்டு மைதானத்திலும் பேருந்திலும் என வெவ்வேறு இடங்களில் அவ்வொவ்வொரு இடத்திற்கும் பொருத்தமான முறையில் அனுசரித்து நடப்பதும் செயலாற்றுவதும் உங்கள் வெற்றிக்குக் காரணமாயமையும். சிறந்த நற்குணங்கள், உகப்பான தொடர்பாடல் என்பன இவ்வெல்லா இடங்களுக்கும் அவசியமென்பதை ஞாபகத்திற் கொள்ளுங்கள். குழுவாகச் செயலாற்றுவதில் ஒற்றுமை, வெற்றி அல்லது தோல்விகளை ஒரேவிதமாக ஏற்றுக் கொள்ளுதல், ஏனைய அங்கத்தவர்களை ஊக்கமூட்டுதல் போன்றவை சிறப்பான சமூக இயைபாக்கத்தின் அங்கங்களாகும்.

ரோகிணி புலமைப் பரிசில் பரீட்சையில் சித்தியடைந்து வேறு பாடசாலை சென்றது மிக மகிழ்ச்சியாகும். எனினும் முதல் வாரம் முழுவதும் அவள் மிகவும் ஏக்கத்துடன் காணப்பட்டாள். புதிய பாடசாலையின் விதிமுறைகள் ஏராளம். மறதியினால் இல்ல இலச்சினையை அணியாத நாட்களில் மாணவர் தலைவர்களின் எச்சரிக்கைக்கு உள்ளாக நேரிடும். முன்னைய பாடசாலையென்றால் இல்ல இலச்சினையை அணிய வேண்டியது இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியின் போது விளையாட்டு விழா நாளன்று மாத்திரமே. அது மாத்திரமன்றி வகுப்பு மாணவர்களின் எண்ணிக்கையும் முன்னைய பாடசாலையை விடவும் அதிகமாகும். அவர்கள் நட்புடன் பழகிய போதும் இடைவேளையின்போது விளையாடுவதற்கு ஒருவரும் கிடைக்க மாட்டார்கள்.

இரண்டாம் வாரத்தொடக்கத்தில் ரோகிணி தனது வரிசையிலிருந்த ஹாஜராவுடன் நட்புக்கொண்டாள். பாடசாலை விதிமுறைகள் தொடர்பான பிரச்சினை தீர்ந்தது. இடைவேளையின்போது மாணவிகளில் பெரும்பாலானோர் தாம் அங்கம் வகிக்கும் சங்க நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவார்களென ஹாஜரா ரோகிணிக்கு எடுத்துக் கூறினார். ரோகிணி ஒரு நாள் ஹாஜராவுடன் சுற்றாடல் பாதுகாப்புப் படையணி நடவடிக்கைகளில் கலந்து கொண்டாள். அதன்பிறகு அவளுக்கும் சுற்றாடல் சுற்றாடல் பாதுகாப்புப் படையணி அங்கத்துவம் வகிக்க வேண்டுமென்ற ஆசை தோன்றியது. ஒரு சில வாரங்களின் பின்னர் மேலும் சில நண்பர்கள் கிடைத்தனர். இப்போது அவள் மிக மகிழ்ச்சியுடன் பாடசாலை செல்கிறாள்.

இப்பொழுது அவள் அப்புதிய சூழலின் விதிமுறைகள், மாணவர்கள் நடத்தைகள் போன்றவற்றை இனங்கண்டு ஏற்ற விதத்தில் தன்னையும் மாற்றிக் கொண்டதால் அவ்வனுபவங்கள் விருப்புக்குரியதாக மாறிய விதத்தை இவ்வுதாரணம் மூலம் நீங்கள் புரிந்து கொண்டிருப்பீர்கள். அப்பாடசாலைச் சூழலுக்கு ஏற்றவாறு அனுசரித்துச் செல்ல முயற்சியெடுக்காது விட்டிருப்பின் ரோகிணி தனது வகுப்பில் தனிமைப்பட நேர்ந்திருக்கும்.

குழுவுணர்வுத் திறன்

உரு 16.5 குழுச் செயற்பாடு

விளையாட்டுப் போட்டிகளின்போது எல்லா மாணவர்களுக்கும் சுவட்டு, மைதான, வேறு போட்டி நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ளக்கூடிய வாய்ப்புக் கிடைப்பதில்லை. எனினும், வீடு மற்றும் பாடசாலையின் முன்னேற்றத்திற்கு வெவ்வேறு செயற் பாடுகளில் மாணவர்கள் பங்களிப்புச் செய்கின்றனர். சிலர் குழு நிகழ்ச்சிகளில் பங்கு கொள்கின்றனர். வேறு சிலர் மரியாதை அணிவகுப்பு அல்லது உடற்பயிற்சிக் கண்காட்சியில் பங்கு கொள்கின்றனர். இன்னும் சிலர் இல்லம் அமைத்தல், உணவு விநியோகித்தல் மற்றும் ஒழுங்கமைப்புச் செயற்பாடுகளில் ஒத்துழைப்பு வழங்கு கின்றனர். போட்டி நடைபெறும்போது அனைவரும் வேறுபாடின்றி கூட்டாக தமது இல்லப் போட்டியா ளர்களை உற்சாகமூட்டும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுகின்றனர். வெற்றிபெறும் சந்தர்ப்பங்களில் அவற்றை மகிழ்ச்சியுடன் அனுபவிக்கவும் தோல்விகளின்போது ஒருவரையொருவர் உற்சாக மூட்டவும் செய்வார். விழாவின் முழுமையான வெற்றி அனைவரினதும் பங்களிப்பிலும் திறன்களிலுமே தங்கியுள்ளது.

விசுவாசம், பொறுமை, மரியாதை செலுத்துதல், பிறரின் கருத்துக்களுக்குச் செவி மடுத்தல், மதிப்புக்கொடுத்தல், ஒற்றுமையாகச் செயற்படுதல் போன்ற நாங்கள் மேலே கற்ற பயனுள்ள தொடர்பாடல், பரிவுணர்வு, மனவெழுச்சி முகாமை, சமூக இசைவாக்கம் என்பனவும் குழுவுணர்வுத் திறனுக்குக் காரணமாக அமைகின்றன.

விளையாட்டு விழாக்களின்போது மாத்திரமன்றி வகுப்பறையிலும் கூட குழுவாகச் செயற்படும்போது மேற்படி குணவியல்புகள் வெற்றிக்குக் காரணமாக அமையும். உலக மக்களின் அன்புக்குப் பாத்திரமான மார்டின் லூதர் கிங், அன்னை தெரேசா, விஞ்ஞானி டாக்டர் அப்துல் கலாம் போன்றோரிடமும் பிரபலமான விளையாட்டு வீரர்களிடமும் இவ்வாறான பண்புகள் காணப்பட்டன. பாடசாலையிலும் விளையாட்டு மைதா னத்திலும் விருத்தியாகும் மேற்படி திறன்கள் இனிவரும் காலங்களில் நீங்கள் சிறந்த தொரு பிரசையாவதற்கு படிக்கற்களாக அமையும்.

☞ பொழிப்பு

அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் சவால்களைப் பயனுள்ளவாறு எதிர்கொள்வதற்கு அவசியமான சிறந்த நடத்தைகள் உள, சமூகத்திறன்கள் எனப்படும்.

பயனுள்ள தொடர்பாடல், மனவெழுச்சி முகாமைத்துவம், பரிவுணர்வு, சமூக இசைவாக்கம் மற்றும் குழுவுணர்வுத் திறன் என்பன உள சமூகத் திறன்களுக்கு உதாரணங்களாகும்.

நாம் குழுநிலையில் செயலாற்றும்போதும் சமூகத்திலுள்ள ஏனையோருடன் தொடர்புகளை மேற்கொள்ளும்போதும் பயனடைய இத்திறன்கள் அவசிய மாகின்றன.

பயிற்சி

1. பயனுள்ள தொடர்பாடலை ஏற்படுத்துவதற்காக உங்களிடம் காணப்பட வேண்டிய பண்புகள் யாவை?

2. 6 ஆம், 7 ஆந் தரங்களில் நீங்கள் கற்றவற்றுக்கமைய விரும்பத்தகாத மனவெழுச்சிகள் ஏற்படும்போது செய்ய வேண்டியவைகளைப் பட்டியலிடுக.

3. பரிவுணர்வு என்றால் யாதென விளக்குக.

4. சமூக இசைவாக்கத்துக்குக் காரணமான நற்பண்புகளைப் பெயரிடுக.

5. குழுவுணர்வுக்குக் காரணமாக அமையும் ஏனைய வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகள் யாவை?

17 சுற்றாடல்சார் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வோம்

அன்றாட வாழ்வில் நாங்கள் பல்வேறு சவால்களுக்கு முகங்கொடுக்க நேரிடும். நோய்கள், பரீட்சைகள் மற்றும் கட்டிளமைப் பவருவத்தை அடைந் தவுடன் உடலிலேற்படும் மாற்றங்கள் போன்றன உங்களுக்கு ஞாபகமிருக்கக்கூடும். வானொலி, தொலைக்காட்சி, பத்திரிகைகள் போன்ற தொடர்பாடல் ஊடகங்களினூடாக சமூகம் முகங்கொடுக்கும் சவால்கள் பற்றி அறிந்திருப்பீர்கள். அந்தச் சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுக்க முடியாதபோது உயிர்ச்சேதம், பொருட்சேதம், உடலியல், உளவியல் தாக்கங்கள் போன்ற நிலைமைகள் ஏற்படலாம்.

இந்த அத்தியாயத்தைக் கற்பதன் மூலம் ஆபத்துக்கள், அனர்த்தங்கள், துஷ்பிரயோகம், புகைத்தல், போதைப்பொருள் பாவனை, நோய்களுக்குள்ளாதல் போன்ற சுற்றாடல்சார் சவால்கள் பற்றியும் அவ்வாறான சவால்களால் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்தான நிலைகள் பற்றியும் சுற்றாடல்சார் சவால்களிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கான நடவடிக்கைகள் பற்றியும் இச்சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுப்பதற்கு விருத்தி செய்ய வேண்டிய திறன்கள் பற்றியும் தெளிவான விளக்கம் ஒன்றை உங்களால் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

சுற்றாடல் சார் சவால்கள்

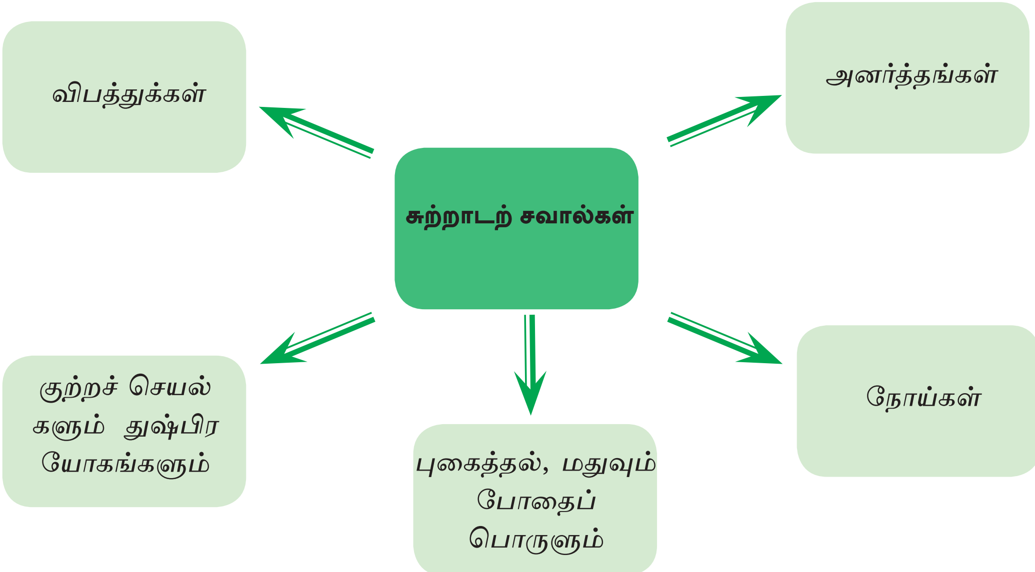
எமது சூழல் தொடர்பாக நாம் சந்திக்க நேரிடும் சவால்கள் சுற்றாடல்சார் சவால்கள் எனப்படும்.

செயற்பாடு 17.1

எமக்கு ஏற்படக்கூடிய சுற்றாடல் சாரந்த சவால்களின் பட்டியல் ஒன்றைத் தயாரியுங்கள்.

நீங்கள் தயாரித்த பட்டியல் கீழேயுள்ள சுற்றாடல்சார் சவால்களுள் உள்ளனவா என்பதை அவதானியுங்கள்

அட்டவணை 17.1



இப்போது நாங்கள் சுற்றாடல்சார் சவால்கள் ஒவ்வொன்றையும் விரிவாகக் கற்போம்.

1. விபத்துக்கள்

தினமும் பத்திரிகைகள் வயிலாகவும் தொலைக்காட்சி வாயிலாகவும் பல்வேறு விபத்துகள் பற்றி அறிகின்றீர்கள். விபத்தானது யாருக்கும் எச்சந்தர்ப்பத்திலும் நிகழலாம். உதாரணமாக, வீட்டில், தொழிற்சாலையில், பாடசாலையில், விளையாட்டு மைதானத்தில், பெருந்தெருக்களில், தொழில்புரியும் இடங்களில், நீர்வீழ்ச்சிகளில், கற்குழிகளில், சுரங்கங்களில், கட்டுமானப்பணி நடைபெறும் இடங்களில் விபத்துகள் ஏற்படலாம்.

அறியாமையும் கவனமின்மையுமே விபத்துக்கள் ஏற்படுவதற்கான பிரதான காரணங்களாகும்

உரு 17.1 விபத்துக்கள்

செயற்பாடு 17.2

பல்வேறு விபத்துக்களினால் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக்களை எழுதுங்கள்

விபத்துக்களின்போது ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக்கள்

- ✶ நசிவு, கீறல், வெட்டுக்காயம்
- ✶ சுளுக்கேற்படல், முறிவுகள்
- ✶ எரிகாயம்
- ✶ அதிர்ச்சி, மயக்கமேற்படல்
- ✶ நோய் நிலைமைகள்
- ✶ உயிரிழப்பு
- ✶ உளத்தாக்கங்களுக்குள்ளாதல்
- ✶ வளி மாசடைதல்
- ✶ ஒலி மாசடைதல்
- ✶ தீங்கு பயக்கும் கதிர்வீச்சுகள்
- ✶ பொருட்சேதம்

விபத்தொன்றின் போது ஏற்படக்கூடிய பாதகமான நிலமைகளைக் கட்டுப்படுத்த அல்லது தவிர்க்க அல்லது தீங்கினை இழிவளவாக்க நீங்கள் எப்போதும் துணிவுடன் இருக்க வேண்டும்.

விபத்துக்களைத் தவிர்ப்பதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள்

- ✶ விபத்துக்கள் தொடர்பாக அறிந்து விளக்கத்துடன் செயற்படல்
- ✶ அபாயகரமான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடாதிருத்தல்
- ✶ தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் ஏனையோரின் உதவிகளையும் அறிவுறுத்தல் களையும் பெற்றுக்கொள்ளல்
- ✶ பயன்படுத்திய பொருட்களை உரிய இடங்களில் வைக்கப் பழகுதல்
- ✶ சட்டதிட்டங்களைப் பின்பற்றுதல்
- ✶ பாதுகாப்பு முறைகளைப் பின்பற்றுதல்

விபத்துக்களின்போது ஏற்படும் சேதத்தை குறைப்பதற்கான நடவடிக்கைகள்

- ✶ முதலுதவி அளித்தல்
- ✶ தேவையேற்படின் செயற்கைச் சுவாசம் வழங்குதல்
- ✶ உடனடியாக வைத்திய சிகிச்சைக்காகக் கொண்டு செல்லல்

இன்றைய சமூகத்திலுள்ள சிலரது பொறுமையின்மை, அறியாமை, சட்ட திட்டங்களை மதியாமை போன்ற காரணங்களால் பல விபத்துகள் ஏற்படுகின்றன. எனவே இத்தகைய சவால்களை வெற்றி கொள்வதற்கு நாங்கள் பல்வேறு தேர்ச்சிகளையும் பண்புகளையும் விருத்திசெய்து கொள்ள வேண்டும். பொதுவாக இத்திறன்கள்மூலம் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ள முடியும். இத்தேர்ச்சிகள் பற்றி இந்த அத்தியாயத்தில் அறிந்து கொள்வீர்கள்.

2. அனர்த்தங்கள்

இயற்கையின் திடீர் அல்லது நீண்டகால மாற்றங்கள் காரணமாகவும் மனிதர்களின் தவறான செயற்பாடுகள் காரணமாகவும் அனர்த்தங்கள் ஏற்படலாம்.

2004 ஆம் ஆண்டு டிசம்பர் 26 ஆம் திகதி இலங்கையின் கடற்கரையை அண்டிய பிரதேசங்கள் எதிர்கொண்ட சுனாமிப் பேரழிவு தொடர்பாக நீங்கள் நன்கு அறிந்திருப்பீர்கள். இவ்வனர்த்தத்தை எமது நாடு மட்டுமன்றி இந்துசமுத்திரத்தை அண்டிய வேறு பல நாடுகளும் எதிர்கொண்டன.

செயற்பாடு 17.3

உங்களுக்குத் தெரிந்த அனர்த்த நிலைமைகளின் பட்டியல் ஒன்றைத் தயாரியுங்கள்.

நாம் முகங்கொடுக்கும் பல்வேறு அனர்த்தங்கள்

- ★ வெள்ளப்பெருக்கு
- ★ வரட்சி
- ★ மண்சரிவு
- ★ சுனாமி
- ★ பூமியதிர்ச்சி
- ★ சூறாவளி
- ★ எரிமலை வெடிப்பு
- ★ காட்டுத்தீ
- ★ மின்னல் தாக்கம்
- ★ கட்டடங்கள் இடிந்து விழுதல்
- ★ யுத்த நிலைமை
- ★ கொடிய நோய்கள்

2106 ஆம் ஆண்டில் ஏற்பட்ட வெள்ளம், மண்சரிவு காரணமாக மக்கள் இருப்பிடங்களை இழந்ததுடன் உயிரிழப்புக்களும் ஏற்பட்டன. பயிர்ச்செய்கையை மேற்கொள்ள முடியாததன் காரணமாக அவர்களின் வருமானம் குறைந்தது. அனர்த்தங்களுக்கு முகங்கொடுக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் உளப்பாதிப்பு, சமூகப் பிரச்சினைகள், நோய் நிலைமைகள் போன்றன ஏற்படுவதுடன், விபத்துக்களின் போது இழப்புக்களும் ஏற்படலாம்.

உரு 17.2 அனர்த்த நிலைமைகள்

அனர்த்தங்கள் காரணமாக ஏற்படும் இழப்புகள்

- ★ நசிவுகள், கீறல்கள், முறிவுகள்,
- ★ நோய்களுக்குள்ளாதல்
- ★ மின் தாக்கங்களுக்குள்ளாதல்
- ★ சூழல் மாசடைதல்
- ★ எரிகாயங்கள் ஏற்படல்
- ★ அதிர்ச்சி, மயக்கம் ஏற்படல்
- ★ உயிர்ச் சேதங்கள் ஏற்படல்
- ★ சொத்துக்கள், வீடுகள் சேதமடைதல்

இயற்கையாக நிகழும் மாற்றங்கள் தொடர்பாக மனிதர்கள் கவனஞ் செலுத்துவர் களாயின் அனர்த்தங்களின் போதேற்படும் பாதிப்புகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளவோ, இழிவாக்கிக் கொள்ளவோ முடியும். இதற்குச் சிறந்ததோர் உதாரணமாக, அண்மையில் பதுளை மாவட்த்தில் மீரியபெத்தை கிராமத்திலேற்பட்ட மண்சரி வினைக் குறிப்பிடலாம். அங்கு மண்சரிவு ஏற்பட முன்னர் மலையின் மேல் நிலவெடிப்பு போன்ற அடையாளங்கள் அவதானிக்கப்பட்டுள்ளன. அபாயகரமான இந்நிலைமையை விளங்கிக்கொண்ட கிராமவாசிகளுட் சிலர் அவ்விடத்தை விட்டு விலகிச் சென்றனர்.

அனர்த்த நிலைமைகளின் போது ஏற்படக்கூடிய தீமை பயக்கும் நிலைமைகளைக் குறைத்துகொள்ள அல்லது பாதிப்புகளை இழிவளவாக்கிக் கொள்ள மேற்கொள்ளக் கூடிய நடவடிக்கைகள்

- ✶ சமூகம் அறிவூட்டம் பெறல்
- ✶ சட்டங்களைப் பின்பற்றல்
- ✶ தொடர்பு சாதனங்களின் மூலம் தெளிவு பெறல்
- ✶ சமூக நியமங்களைக் கட்டியெழுப்பிக் கொள்ளல்
- ✶ முன்னாயத்தம்

- ✶ பாதுகாப்பான இடங்களை இனங்கண்டு வைத்திருத்தல்
- ✶ அனுமதியின்றிய நிருமாணப் பணிகளிலிருந்து தவிர்த்திருத்தல்
- ✶ காடழிப்பைத் தவிர்த்தல்
- ✶ சூழல் மாற்றங்கள் பற்றி அறிந்திருத்தல்
- ✶ அவசர நிலைமையின்போது குழுக்களாக இயங்கக்கூடிய வல்லமையைக் கொண்டிருத்தல்

அனர்த்த நிலைமைகளுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுக்கவும் சவால்களை வெற்றி கொள்ளவும் எம்மிடத்திலிருக்க வேண்டிய தேர்ச்சியை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

செயற்பாடு 17.4

அனர்த்தங்களின்போது வெற்றிகரமாக முகங்கொடுக்கும் விதம் பற்றி விவரிக்குக.

3. குற்றச் செயல்களும் துஷ்பிரயோகங்களும்

சமூகவிரோத செயல்களில் ஈடுபடுதலைக் குற்றச்செயல்கள் எனலாம். உதாரணமாக களவு, போதைப்பொருள் பாவனை, துன்புறுத்தல் என்பவற்றைக் குறிப்பிடலாம்

துஷ்பிரயோகம் என்பது வேறொரு நபரை சமூகவிரோத செயல்களில் ஈடுபடுவதற்குத் தூண்டுவதாகும்.

சிறுவர் துஷ்பிரயோகம், பாலியல் துஷ்பிரயோகம் என்பவற்றை இதற்கு உதாரணங்களாகக் குறிப்பிடலாம். இது தொடர்பான விடயங்கள் வருமாறு,

- ✶ சிறுவர்களை ஏமாற்றுதல்
- ✶ உடல், உளரீதியான துன்புறுத்தல்
- ✶ இழிவுபடுத்தல்
- ✶ அச்சுறுத்தல்
- ✶ வேலைக்கமர்த்தல்
- ✶ சிறுவர்களைப் போதைப்பொருள் பாவனைக்குப் பழக்குதல்
- ✶ ஆபாசப் படங்கள், புத்தகங்கள் என்பவற்றைப் பார்க்கத் தூண்டல்
- ✶ பலவந்தமாக அல்லது ஏமாற்றி பல்வேறுபட்ட பாலியல் துஷ்பிரயோகங்களுக் குட்படுத்தல்

உரு 17.3 சிறுவர் தொழிலாளர்கள்

குற்றச்செயல், துஷ்பிரயோகம் என்பவற்றிலிருந்து தற்காத்துக்கொள்ள வேண்டிய வழிமுறைகள்

- ✶ சமூக விரோதச் செயலொன்றைச் செய்வதற்கு உங்களை யாராவது தூண்டுவதற்கு முயற்சிப்பாரெனின் அவ்விடத்திலிருந்து விலகிச் செல்லுதல்
- ✶ வெவ்வேறு பரிசுகள், வெகுமதிகளை வழங்கி தவறான செயல்களுக்கு உங்களைத் தூண்டுவோரிடத்தில் கவனமாக நடந்து கொள்ளவும்
- ✶ அவ்வாறான சந்தேகத்திற்குரிய நிகழ்வுகளை நம்பிக்கையான ஒருவரிடம் தெரிவித்தல்
- ✶ வீடு, பாடசாலை, பாழடைந்த இடங்களில் தனியாக இருப்பதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுதல்
- ✶ நீங்கள் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்திற்கு உட்படுத்தப்படப் போகிறீர்கள் எனத் தெரிந்தால் உடனே உதவிகோரி கூக்குரலிடுங்கள் அல்லது பாதுகாப்பான இடத்திற்குச் செல்லுங்கள்
- ✶ உங்களது அந்தரங்க உறுப்புகளை பிறர் தொடுவதற்கு இடமளிக்காதிருத்தல்
- ✶ உங்களது நடை, உடை பாவனைகளை ஒழுக்கமுடையதாக்கிக் கொள்ளல்
- ✶ பெரியோர்கள் வீட்டில் இல்லாத சந்தர்ப்பங்களில் நண்பர்களை வீட்டிற்கு வரவழைப்பதைத் தவிர்ந்துக் கொள்ளல்
- ✶ இணையத்தளம், சமூக வலைத்தளங்கள், கையடக்கத் தொலைபேசி போன்றவற்றைப் பெற்றோர்கள், பெரியோர்கள் அனுமதியுடன் உபயோகித்தல்

பாடசாலையில் பிள்ளை தனியாக இருக்காமல் பாடசாலையில் ஆசிரியர் ஒருவரும் இருத்தல் வேண்டும். அதேபோன்று பிள்ளை தனியாக வீட்டில் இருக்காது பெரியோரின் பாதுகாப்பு, அரவணைப்பு இருத்தல் வேண்டும்

குற்றச் செயல்கள் மற்றும் துஷ்பிரயோகங்கள் என்பவற்றால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள்

- ✶ உள நெருக்கீட்டிற்கு ஆளாகுதல்
- ✶ கல்வி தடைப்படல்
- ✶ சமூகத்தால் கேலிக்குட்படுத்தப்படல்
- ✶ பாலியல் நோய்கள் ஏற்படல்
- ✶ முறையற்ற வகையில் கர்பம் தரித்தல்
- ✶ உயிரிழப்புக்கள், தற்கொலை முயற்சிக்கு முனைதல்

குற்றச் செயல்கள், துஷ்பிரயோகங்கள் என்பவற்றிலிருந்து தவிர்ந்து கொள்வதற்கும் அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் மேற்கொள்ள வேண்டிய தீர்மானங்களை எடுப்பதற்கு இதற்கு முன்னர் கற்ற பாடங்கள் உங்களுக்கு பயன்தரும்.

செயற்பாடு 17.5

பெற்றோரோ, மூத்தோரோ வீட்டில் இல்லாத சந்தர்ப்பமொன்றில் நீங்கள் தனியாக இருக்க வேண்டியேற்படின் உங்கள் பாதுகாப்புக்காக நீங்கள் எடுக்கும் நடவடிக்கைகளை எழுதுங்கள்.

4. மது, போதைப் பொருட்கள் பாவனை மற்றும் புகைத்தல்

மது, புகைத்தல் மற்றும் ஏனைய போதையை உண்டாக்கும் போதைப் பொருள்கள் அனைத்தும் போதைப்பொருள் எனப்படும்.

கட்டிளமைப் பருவத்தை எட்டியுள்ள நீங்கள் முகங்கொடுக்கக்கூடிய மற்றொரு சவாலாக மது, போதைப் பொருட்கள் மற்றும் புகைத்தலைக் குறிப்பிடலாம். கட்டிளமைப் பருவத்தை அடைந்தவர்களில் உடலியல் மாற்றங்களைப் போலவே உள சமூக மாற்றங்களும் ஏற்படுவதால் சமவயதுக் குழுக்களின் தொடர்பு, குழு ஆர்வம், புதிய அனுபவங்களில் ஈடுபடும் விருப்பு போன்ற இயல்புகளும் வெளிப்படுகின்றன.

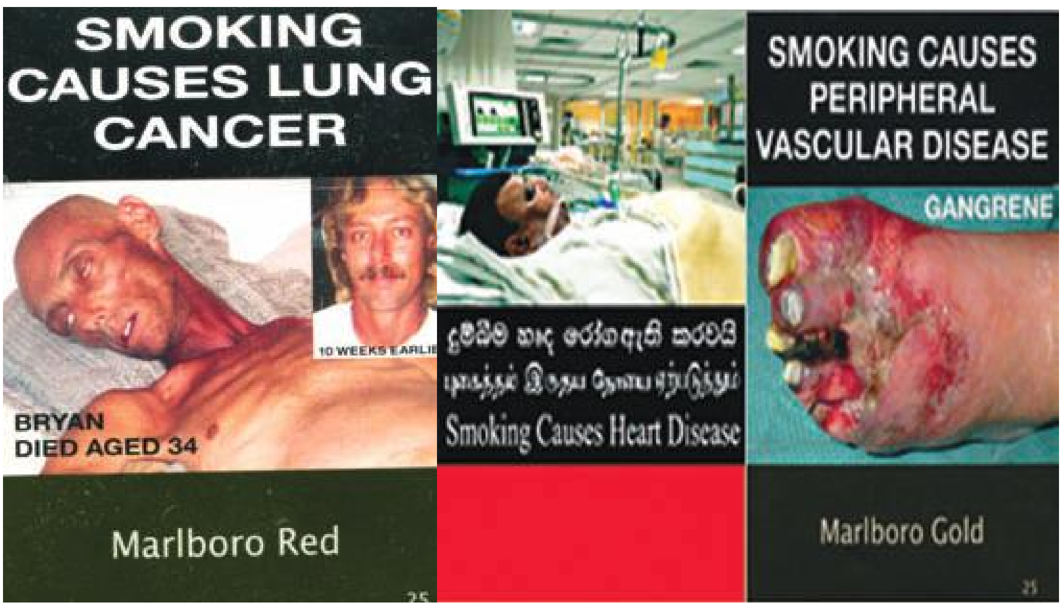
பிழையான குழுக்களுடன் சேர்வதன் காரணமாக பெரும்பாலான இளமைப் பருவத்தினர் மது, போதைப் பொருள் மற்றும் புகைத்தல் பழக்கங்களுக்கு அடிமையாகிருப்பதை இன்றைய சமூகத்தில் காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது. இவ்வகைச் செயல்களிலிருந்து நீங்களும் தவிர்ந்து நடந்து உங்கள் நண்பர்களையும் அதிலிருந்து மீட்டெடுக்கும் பலம் உங்களிடம் காணப்பட வேண்டும். இப்பருவத்தில் உங்கள் ஆக்கத்திறன்கள் சிறப்பான மட்டத்தில் காணப்படும். எனவே, உங்கள் குழு ஆர்வத்தை நல்ல செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்திக் கொள்ள முடியும்.

போதைப்பெருட்கள், மது, புகையிலைப் பாவனையுடையோர் அதற்காகப் பல்வேறு காரணங்கள் கூறினாலும் அவையொன்றும் உண்மையானவை அல்ல. இவற்றைப் பயன்படுத்துவதன் விளைவாக நரம்புத்தொகுதி நலிவடைதல், சுவாசத் தொகுதி சார் நோய்களேற்படல் போன்ற பாதிப்புக்களுக்கு அவர்கள் ஆளாகுவர்.

போதைப்பொருள்களுக்கான சில உதாரணங்கள் பின்வருமாறு, கொக்கெயின், ஹசின், கஞ்சா, மரிஜூவானா, ஹெரோயின், மதுபானம், சிகரெட், சுருட்டு, பீடி.....

இவ்வாறான பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதனால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்

- ✶ உடலியற் செயற்பாடுகள் குன்றுதல்
- ✶ அசாதாரண உள நிலமை
- ✶ அழகு குறைதல்
- ✶ பல்வேறுபட்ட நோய்களுக்கு ஆளாகுதல்
- ✶ பாலியல் பலம் குன்றுதல்
- ✶ நரம்பு மண்டலம் பலவீனமடைதல்
- ✶ ஆயுள்குறைவதோடு உயிர்ச்சேதம் போன்ற பாதிப்புகளுக்கு முகங் கொடுத்தல்
- ✶ பொருளாதார நெருக்கடி ஏற்படல்
- ✶ குடும்பப் பிரச்சினைகள் ஏற்படல்
- ✶ சமூக விரோதச் செயல்கள்
- ✶ குற்றச் செயல்களுக்கும் துஷ்பிரயோகங்களுக்கும் துணைபோதல்
- ✶ சமூகத்தின் ஏளனத்திற்கு உட்படல்
- ✶ பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுத்தல்
- ✶ சண்டை சச்சரவுகள் உருவாதல்



உரு 17.4 புகைத்தலால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் பற்றிய எச்சரிக்கை

செயற்பாடு 17.6

மேலே தரப்பட்டவை போன்ற நீங்கு பயக்கும் நிலைமைகளைக் குறைப்பதற்கு அல்லது தடுப்பதற்காக உங்கள் சிந்தனையில் எழும் கருத்துக்களைக் குறிப் பிடுங்கள்.

போதைப்பொருள்களிலிருந்து தவிர்ந்து கொள்வதற்கும், பிறரை அதிலிருந்து தவிர்ப்பதற்குமான செயற்பாடுகள்

- ✶ தானும் குடும்பமும் சமூகமும் அறிவூட்டம் பெறல்
- ✶ சட்டத்தைப் பின்பற்றல்
- ✶ சரியான நடத்தைகளைப் பின்பற்றுதல்
- ✶ அறிவூட்டுவதற்காக தொடர்பு சாதனங்களைப் பயன்படுத்தல்
- ✶ ஓய்வினை வினைத்திறனாகக் கழிப்பதற்கான பல்வேறு நிகழ்ச்சித்திட்டங்களைச் செயற்படுத்தல்
- ✶ மது மற்றும் போதைப் பொருளுக்கு அடிமையானோரை மீட்டெழுக்க புனர் வாழ்வுச் செயற்றிட்டங்களை முன்னெடுத்தல்
- ✶ பொது இடங்களில் மது பாவனைக்கு எதிர்ப்புத் தெரிவித்தல்

போதைப்பொருள்களால் ஏற்படும் சவால்கள் உங்களால் வெற்றிகொள்ள முடியுமான சவால்களாகும்

பாடசாலை செல்லும் சிறார்களாகிய உங்களுக்கு இந்தச் சவாலை இலகுவாக வெற்றி கொள்ள முடியும். மது மற்றும் போதைப்பொருள் பாவனையின் விளைவுகள் பற்றி அறிந்து உங்களால் அவற்றிலிருந்து தவிர்ந்திருக்க முடியும். வேறு நபர்கள் இதற்காக உங்களை ஊக்குவித்தால் அதிலிருந்து தவிர்ந்து கொள்வதற்கு உங்களுக்கு இயலுமாக இருக்கும்.

அதேபோன்று உங்களிடமுள்ள திறமையைப் பயன்படுத்தி மதுபாவனையுடைய நபர்களை அதிலிருந்து விடுவிக்கவும் முடியும்.

5. நோய்கள்

நீங்கள் முகங்கொடுக்க நேரிடும் மற்றொரு சவாலாக நோய்களைக் குறிப்பிடலாம். நோய்களை தொற்றும் நோய்கள் மற்றும் தொற்றாத நோய்கள் என இருவகைப் படுத்தலாம்.

தொற்றும் நோய்கள்

ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு தொற்றின் மூலம் ஏற்படுவது தொற்றுநோய் எனப்படும். முற்காலத்தில் காணப்பட்ட சில தொற்று நோய்கள் தற்போது ஒழிக்கப்பட்டிருப்பினும், மேலும் பரவிக்கொண்டிருக்கும் சில தொற்று நோய்கள் பற்றியும் அறியக் கிடைத்துள்ளது.

உரு 17.5 சின்னம்மை நோய்

உதாரணமாக, மலேரியா, டெங்கு, எலிக்காய்ச்சல், கொலரா, சின்னம்மை, கொப்ப ளிப்பான், சிக்குன்குன்யா, யானைக்கால், சார்ஸ், பறவைக் காய்ச்சல், பாலியல் நோய்கள், கூகைக்கட்டு.

இந்த நோய்கள் நேரடியாகவோ, காவியொன்றின் மூலமாகவோ தொற்றாக் கூடியதாகும் இந்நோய்களுள் டெங்குநோய் பாடசாலைப் பருவப் பிள்ளைகளுக்கு மட்டுமன்றி வளந்தோரையும் சவாலுக்குட்படுத்தி வருகிறது. டெங்கு நுளம்புகளை ஒழிப்பதற்காக தற்போது நிறுவனரீதியாகப் பல்வேறு நடவடிக்கைகள் செயற்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன.

நுளம்பு பெருகும் இடங்களை அழிப்பதன் மூலம் உங்களால் இதில் பங்களிப்புச் செய்ய முடியும். பாலியல் நோய்களான HIV/ AIDS நோயும் பாரியதொரு சவாலாகும். சமூக கலாசார சீரழிவே இந்நோய் பரவுவதற்கான அடிப்படைக் காரணமாகும்.

தொற்றாத நோய்கள்

மாரடைப்பு, நீரிழிவு, உயர் குருதியமுக்கம், புற்றுநோய், நரம்பு சார் நோய்கள் போன்றன தொற்றாத நோய்களாகும். இந்நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான பிரதான காரணம் பிழையான உணவுப் பழக்கங்களும் தவறான நடத்தைக் கோலங்களுமாகும். இன்றைய சமூகத்தில் அநேகமானோர் தொற்றா நோய்களினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.

உரு 17.6 மாரடைப்பு

தொற்றாநோய்கள் காரணமாக ஏற்படும் விளைவுகள்

- ✶ அங்கங்கள் உணர்விழத்தல்
- ✶ பல்வேறு உடல் ஊனங்கள்
- ✶ உடல் தோற்றம் மாறுதல்
- ✶ உயிரிழப்புக்கள்
- ✶ பொருளாதார நலிவு
- ✶ கல்வி தடைப்படல்
- ✶ மன நிம்மதியின்மை

நோய்களைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்கும் இழப்புக்களைக் குறைப்பதற்குமான வழிமுறைகள்

- ✶ நோய் தொடர்பாக தானும் அறிந்து சமூகத்தையும் அறிவூட்டுதல்.
- ✶ பொருத்தமான உணவுகளை உட்கொள்ளல்
- ✶ தூய குடிநீரைப் பயன்படுத்தல்
- ✶ மது, போதைப் பொருள்களிலிருந்து தவிர்ந்திருத்தல்
- ✶ உடல் நிறையைப் பேணுதல் (BMI)
- ✶ பொருத்தமான அப்பியாசங்களையும், ஓய்வையும், நித்திரையையும் மேற்கொள்ளல்
- ✶ உளநெருக்கீட்டைக் குறைத்தல்

- ✶ நோயெதிர்ப்புச் சக்தியைப் பெற்றுக் கொள்ளல்
- ✶ நோய் பரவுவதற்கான அடிப்படைகளை அழித்தல்
- ✶ பரம்பரை நோய்கள் இருப்போர் வைத்திய ஆலோசனைகளைப் பெறல்
- ✶ இடையிடையே வைத்திய பரிசோதனைக்கு உட்படல்
- ✶ நோய் ஏற்படும் பட்சத்தில் உரிய நேரத்தில் சிகிச்சையைப் பெற்றுக்கொள்ளல்

செயற்பாடு 17.7

தொற்றாத நோய்களைத் தடுப்பது தொடர்பாக உமது நண்பனை விழிப்புணர்வூட்டுவதற்கான துண்டுப்பிரசுரம் ஒன்றைத் தயாரிக்குக.

சுற்றாடல் சவால்களை வெற்றிகொள்ள வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டிய திறன்கள்

- ✶ பொறுமை
- ✶ சட்டத்தை அறிதலும் மதித்தலும்
- ✶ சரியான தீர்மானம் எடுத்தல்
- ✶ தேவையான பயிற்சி
- ✶ வினைத்திறனுள்ள தொடர்பாடல்
- ✶ சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பு
- ✶ புத்திசாதுரியமாகவிருத்தல்
- ✶ குழுவுணர்வு
- ✶ ஆக்கபூர்வமான சிந்தனை, சிறந்த எண்ணங்கள்
- ✶ மனவெழுச்சியைக் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல்
- ✶ விழிப்புணர்வு
- ✶ தன்னம்பிக்கை
- ✶ சிறந்த மனப்பாங்கு
- ✶ சிறந்த பழக்கவழக்கம்

பொழிப்பு

அன்றாடம் சுற்றாடலில் நாம் முகங்கொடுக்க நேரிடும் சூழல் சார்ந்த சவால்களாக விபத்துக்கள், அனர்த்தங்கள், குற்றச்செயல்களும் துஷ்பிரயோகங்களும், மது, போதைப்பொருட்கள், புகைத்தல் மற்றும் நோய் நிலைமைகளும் காணப்படுகின்றன.

இச்சவால்களின் காரணமாகப் பல்வேறு பாதிப்புக்களுடன், கல்வி தடைப்படல், நோயேற்படல், பொருளாதார நெருக்கடிகள், பிரச்சினைகளேற்படல், சமூகத்தால் ஓரங்கட்டப்படல், சமூகவிரோதச் செயல்களில் ஈடுபடல், உணர்விழத்தல், உயிராபத்துக்கள் போன்ற பல்வேறு ஆபத்தான நிலைமைகளுக்கு முகங்கொடுக்க நேரிடும்.

இச்சவால்களை முறியடிப்பதற்கு தன்னம்பிக்கை, சுயவிளக்கம், சரியாகத் தீர்மானமெடுத்தல், சிறந்த மனப்பாங்கு, மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடு, சட்டத்தை மதித்தல் போன்ற தேர்ச்சிகளை நீங்கள் வளர்த்துக்கொள்ளல் வேண்டும்.

இவற்றின் மூலம் உங்களுக்கு இச்சவால்களை தவிர்ப்பதற்கும், அவற்றைக் கட்டுப்படுத்தி ஏற்படும் பாதிப்புக்களை இழிவளவாக்கிக்கொள்ள முடியும்.

பயிற்சி

1. சுற்றாடல்சார் சவால்கள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்களைப் பெயரிடுக.

2. சுற்றாடல்சார் சவால்களிலிருந்து வெற்றி பெறுவதற்காக நீங்கள் விருத்தி செய்துகொள்ள வேண்டிய தேர்ச்சிகள் யாவை?

3. விபத்துகள் ஏற்படும்போது அவற்றை குறைப்பதற்கு மேற்கொள்ளக்கூடிய நடவடிக்கைகள் யாவை?

4. அனர்த்தங்கள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் யாவை?

5. அனர்த்தங்களின் போது ஏற்படும் பாதிப்பான நிலைமைகளைத் தவிர்த்து கொள்வதற்கு எடுக்க வேண்டிய படிமுறைகளைக் குறிப்பிடுக.

6. குற்றச்செயல்கள் மற்றும் துஷ்பிரயோகங்களிலிருந்து விடுபட செயற்பட வேண்டிய முறைகளை எழுதுக?

7. ஒருவர் போதைப்பொருள் பாவனைக்காக உங்களைத் தூண்டும் ஒரு சந்தர்ப்பத்தை நீங்கள் எவ்வாறு வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வீர்கள் என விபரிக்குக?

8. தொற்றாத நோய்களை ஒழிப்பதற்காக எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகள் யாவை?

18 அன்றாடம் எதிர்கொள்ளும் விபத்துக்களுக்கான முதலுதவிகளை அறிந்து கொள்வோம்

நாம் எதிர்பாராத சந்தர்ப்பத்தில் யாதேனுமொரு இடத்தில் திடீர் விபத்துக்கு அல்லது அனர்த்தத்திற்கு முகங்கொடுக்க வேண்டி ஏற்படலாம். அவ்வாறான சந்தர்ப்பமொன்றின்போது ஒருவரது உயிராபத்தைக் குறைத்து கொள்வதற்கான எளிய உதவிகளைச் செய்ய அறிந்திருப்பது மிகவும் பெறுமதியான விடயமாகும். யாதேனுமொரு விபத்தோ அனர்த்தமோ ஏற்படும் போது உரிய வைத்திய உதவியைப் பெற்றுக்கொடுக்கும்வரை அல்லது வைத்தியசாலைக்கு அவரை அழைத்துச் செல்லும்வரை முதலுதவி அளிப்பது பொருத்தமானதாகும் இதன்மூலம் விபத்து அல்லது அனர்த்தத்துக்குட்பட்டவருக்கு ஏற்படக்கூடிய பெரும் ஆபத்தைத் தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

17 ஆவது அத்தியாயத்தில் நீங்கள் விபத்துக்களும் அனர்த்தங்களும் ஏற்படக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள், அவற்றினால் ஏற்படக் கூடிய தீங்குபயக்கும் நிலைமைகள், அவற்றைத் தவிர்த்துக்கொள்வதற்கும் பாதிப்புகளைக் குறைத்துக் கொள்வதற்குமான நடவடிக்கைகள், அதற்காக உங்களுக்குள் விருத்தி செய்துகொள்ள வேண்டிய தேர்ச்சிகள் என்பன பற்றிக் கற்றுக்கொண்டீர்கள்.

இந்த அத்தியாயத்தில் நாம் முதலுதவியின் அவசியம், அதனை வழங்குவது தொடர்பான அடிப்படைத் தத்துவங்கள், முதலுதவி வழங்குபவரிடம் காணப்பட வேண்டிய பண்புகள் மற்றும் முதலுதவி பெற்றுக்கொடுக்கக் கூடிய சில அரிய சந்தர்ப்பங்கள் என்பன பற்றிக் கற்போம்.

முதலுதவி என்றால் என்ன?

செயற்பாடு 18.1

முதலுதவி என்றால் என்ன என்பதை இனங்காண்பதற்காக ஒழுங்கின்றிக் காணப்படும் சொற்களை ஒன்றிணைத்துச் சரியான வாக்கியமொன்றைக் கட்டியெழுப்ப முயற்சி செய்யுங்கள்.

விபத்தொன்று / உரிய / வழங்கப்படும் / யாதேனும் திடீர் / அல்லது / வரை / பெற்றுக்கொடுக்கப்படும் / ஏற்படும் போது / அனர்த்தமொன்று / வைத்திய உதவி / அடிப்படை / ஆதாரம் அல்லது உதவி / எனப்படும் /முதலுதவி

யாதேனும் திடீர் விபத்தொன்று அல்லது அனர்த்த மொன்று ஏற்படும் போது உரிய வைத்திய உதவியைப் பெற்றுக்கொடுக்கப்படும் வரை வழங்கப்படும் அடிப்படை உதவி முதலுதவி எனப்படும்.

உரு 18.1 சர்வதேச முதலுதவிக்கான குறியீடு

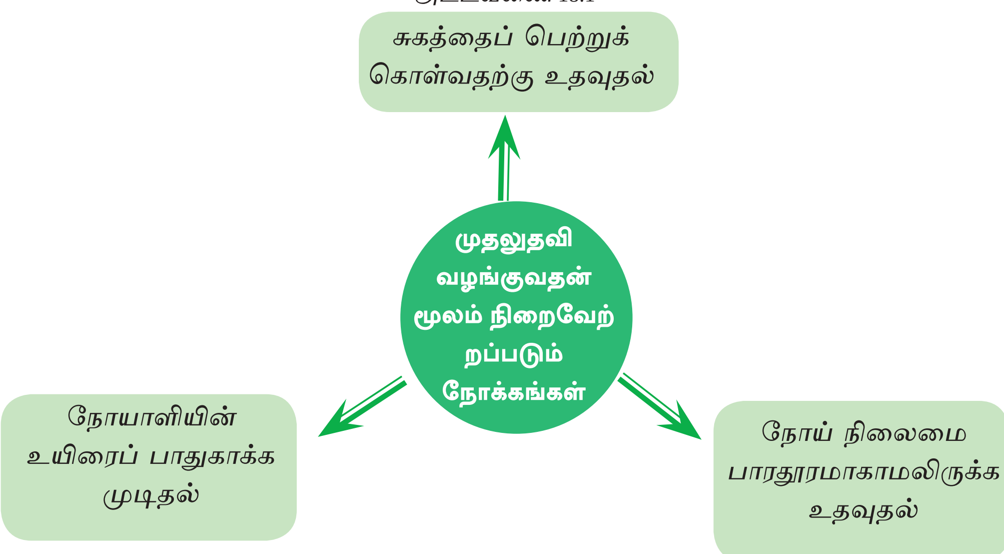
செயற்பாடு 18.2

நீங்கள் அறிந்து வைத்துள்ளவாறு முதலுதவி தேவையான சந்தர்ப்பங்கள் சிலவற்றைப் பட்டியற்படுத்துங்கள்.

முதலுதவிக்கான தேவைகள்

முதலுதவி வழங்குவதன் மூலம் கீழ்வரும் நோக்கங்கள் நிறைவேற்றப்படுகின்றன.

அட்டவணை 18.1



செயற்பாடு 18.3

முன்னைய செயற்பாட்டின் போது இனங்கண்ட பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களின் போது ஏற்பட்ட உடலியல் ரீதியான பாதிப்பையும் அதற்காக நீங்கள் செய்யும் முதலுதவிகள் எவை என்பதையும் கீழுள்ள அட்டவணையில் குறிப்பிட்டுக் காட்டுங்கள்.

சந்தர்ப்பம்	ஏற்படக்கூடிய பாதிப்பு	வழங்கப்படும் முதலுதவி
1		
2		
3		
4		
5		

முதலுதவியின் அடிப்படைத் தத்துவங்கள்

சிறந்த தேர்ச்சிகளையுடைய ஒரு முதலுதவியாளர், முதன்முதலாக நோயுற்றவரை பரிசோதனை செய்வார். அதன்போது ஏற்பட்டுள்ள பாதிப்பின் அல்லது நோயின் நிலைமையை ஓரளவுக்கு அறிந்துகொள்ள முடிகிறது.

அடிப்படையான முதலுதவி வழங்கலின் போது பயன்படுத்தப்படும் A, B, C, D, E முறை பற்றிக் கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

சுவாச வழி (A - Airway)

முதலாவதாக சுவாசவழி அதாவது வளி பயணிக்கும் பாதை தடைப்பட்டுள்ளதா எனப் பரீட்சித்தல் வேண்டும். அவ்வழியில் யாதேனுமொன்று சிறைப்பட்டிருப்பின் அதனை அகற்றுதல் வேண்டும். அதற்காக நோயாளியின் கழுத்து மற்றும் தலைப் பகுதியைப் பரிசோதித்து அப்பிரதேசங்களுக்குப் பாதிப்புகள் இல்லையெனில் மட்டும் தலையைக் கீழ் நோக்கித் திருப்பி சிறைப்பட்டுள்ள பொருளை அகற்ற வேண்டும். வளி செல்லும் பாதை தடைப்பட்டுள்ளதா என்பதைப் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களின் போது பரீட்சித்தல் வேண்டும்.

1. நீரில் மூழ்கிய சந்தர்ப்பத்தில்
2. உணவு புரையேறும் சந்தர்ப்பத்தில்
3. தொண்டையில் யாதேனும் சிறைப்படும் சந்தர்ப்பத்தில்

4. மயக்கமேற்படும் சந்தர்ப்பத்தில்
5. உயரத்திலிருந்து விழுந்த சந்தர்ப்பத்தில்

உரு 18.2 சுவாசப்பாதைப் பரிசோதனை

சுவாசம் (B - Breathing)

சாதாரண முறையில் சுவாசம் நிகழ்கின்றதா எனப் பரீட்சித்தல் வேண்டும். அதற்காக மூக்கினருகில் புறங்கையை வைத்துப் பார்த்தல், நெஞ்சுப் பகுதி உயர்ந்து பணிகிறதா எனப் பரீட்சித்தல், உங்களது கன்னப் பகுதியை நோயாளியின் மூக்கினருகில் வைத்து மூச்சுப் படுகின்றதா எனப் பார்த்தல், சுவாசம் நிகழவில்லையெனின் செயற்கைச் சுவாசம் வழங்குதல் வேண்டும். சுவாசத்தைப் பரீட்சிக்க வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

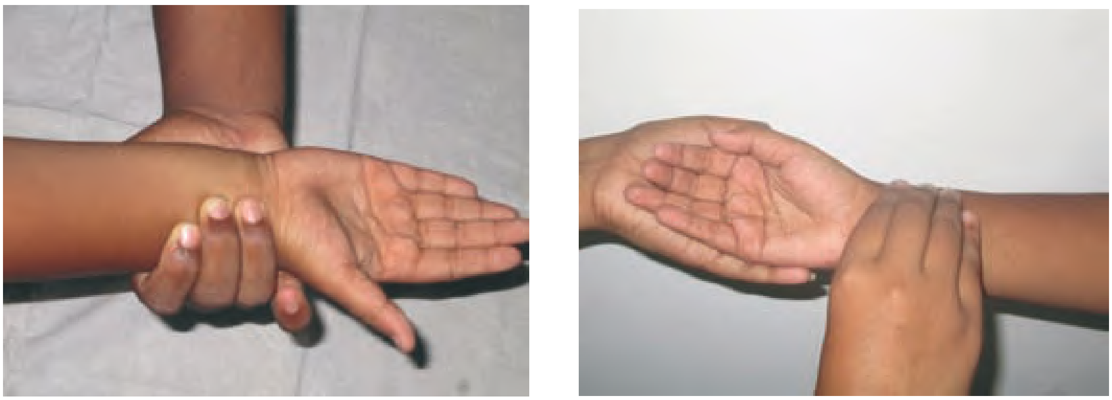
1. நீரில் மூழ்கிய சந்தர்ப்பம்
2. தொண்டையில் யாதேனும் ஒன்று சிறைப்படும் சந்தர்ப்பம்
3. மயக்கமேற்படும் சந்தர்ப்பம்
4. உயரத்திலிருந்து விழுந்த சந்தர்ப்பம்
5. தீக்காயத்திற்குட்படும் சந்தர்ப்பம்
6. மின் தாக்குதல் ஏற்பட்ட சந்தர்ப்பம்

உரு 18.3 சுவாசப் பரிசோதனை

குருதிச் சுற்றோட்டம் (C - Circulation)

குருதிச் சுற்றோட்டம் அதாவது இதயத்துடிப்பு நிகழ்கிறதா என அவதானித்தல் வேண்டும். கை மணிக்கட்டின் அருகிலோ கழுத்தின் பக்கப் புறத்திலோ அல்லது பாதப் பகுதியிலோ கையை வைத்து நாடித்துடிப்பினை உணர்ந்து கொள்ள முடியும். அதற்கமைய அவசர நிலைமையொன்றின் போது குருதிச் சுற்றோட்டம் தடைப்பட்டிருப்பின் மார்புக்கு அழுத்தம் வழங்குவதன் மூலம் இதயத்தை இயங்கச் செய்யலாம். குருதிச் சுற்றோட்டம் தடைப்படக்கூடிய சில சந்தர்ப்பங்கள்

1. நீரில் மூழ்கிய சந்தர்ப்பம்
2. மின் தாக்கத்திற்குட்பட்ட சந்தர்ப்பம்
3. மரத்திலிருந்து விழுந்த சந்தர்ப்பம்
4. வாகனமொன்று உடம்பில் ஏறிய சந்தர்ப்பம்
5. பாம்பு தீண்டிய சந்தர்ப்பம்



உரு 18.4 குருதிச் சுற்றோட்டப் பரிசோதனை

உபாதைகள் (D - Defomity)

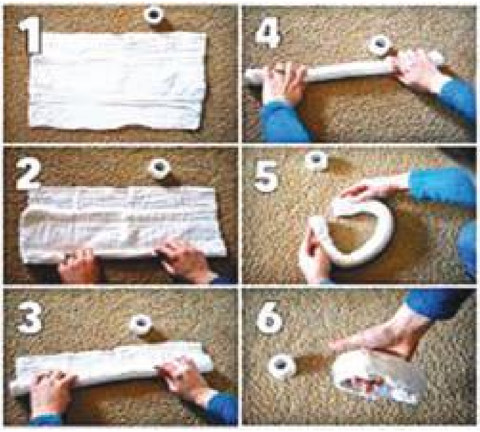
ஏற்பட்டுள்ள உபாதையின் தன்மையை நன்கு பரீட்சித்துப் பார்த்து விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும். அந்நிலைமைக்குப் பொருத்தமான வகையில் முதலுதவி வழங்கப்படல் வேண்டும். முள்ளந்தண்டுக்குப் பாதிப்பு ஏற்பட்டிருப்பதாக அல்லது என்பு முறிவடைந்திருப்பதாக சந்தேகமேற்படின் மிகவும் அவதானத்துடன் அந்த இடங்களை அசைக்காமல் வைத்திருக்க வேண்டும்.

உதாரணம் :

கழுத்துக்கு - இரண்டு துணித்துண்டுகளைச் சுற்றிக் கழுத்தின் இரு பக்கங் களிலும்அணையாக வைத்தல். அல்லது அதற்குரிய கழுத்துப் பட்டியை அணிதல்.

முதுகுக்கு - முள்ளந்தண்டினைப் பலகையொன்றின் மீது வைத்தல்
கை அல்லது காலுக்கு - பலகைத் துண்டினை இணைத்தல்

உரு 18.5 உடைந்த காலுக்குக் கட்டில்



உரு 18.6 துணியால் கழுத்துப்பட்டி செய்தல்

திறந்திருத்தல், சூழல் நிலைமை (E - Exposure, Environment)

நோயாளியைப் பரீட்சிப்பதற்காக பாதிக்கப்பட்ட இடத்தை முழுமையாக அவதானிக்கக் கூடிய வகையில் வைத்தல் வேண்டும். இதன்போது நோயாளி பாதிக்கப்படாமல் இருப்பது முக்கியமாகும். நோயாளியைப் பரீட்சிக்கும் சூழல் பாதுகாப்பானதாக இருக்க வேண்டும். அவ்வாறு இல்லா விட்டால் பாதுகாப்பான ஒரு சூழலுக்கு நோயாளியை எடுத்துச் செல்லல் வேண்டும். அவ்வாறு எடுத்துச் செல்லும்போது நோயாளி அசையாத விதத்தில் வைத்து எடுத்துச் செல்லல் வேண்டும்.

நோயாளி சுவாசிப்பதாக இருப்பின் வெளி உதவிகள் கிடைக்கும் வரை அவரை இடப்புறமாகத் திருப்பி வைத்தல் (recovery position) வேண்டும். (உரு 18.7)

உரு 18.7 மீளும் நிலை

நோயாளி சுவாசிக்கவில்லை எனின் மார்பினை அழுத்துவதன் மூலமும் செயற்கைச் சுவாசம்மூலமும் சுவாசத்தைப் பெற்றுக் கொடுத்தல் வேண்டும்.

மார்பு அழுத்தம் - குழந்தைகள் எனின் இரண்டு அல்லது மூன்று விரல்களை மார்பில் வைத்து அழுத்துதல், பிள்ளைகள் அல்லது வயதானவர்கள் எனின் இரு கைகளையும் மார்பின் மத்தியில் வைத்து 1/3 ஆழத்துக்கு, நிமிடத்துக்கு 100 தடவை அழுத்துதல் வேண்டும். *(உரு 18.8)*

உரு 18.8 மார்பை அழுத்துதல்

செயற்கைச் சுவாசம்

மேற்குறிப்பிட்ட முறையில் 30 அழுத்தங்களின் பின்னர் நோயாளியின் வாயைத் திறந்து மூக்கை மூடி வாய்க்கு வாய் வைத்து மார்பு உயரும் வகையில் சுவாசத்தைப் பெற்றுக் கொடுத்தல் வேண்டும்.

உரு 18.9 செயற்கைச் சுவாசம்

30 அழுத்தங்களில் பின்னர் 2 சுவாசத்தைப் பெற்றுக் கொடுத்தல் என்ற அடிப்படையில் நோயாளி மூச்சு விடும் வரை இச்செயற்பாட்டைத் தொடரவும்.

செயற்பாடு 18.4

ஆசிரியரின் உதவியுடன் வகுப்பறையில் நெஞ்சின் மீது அழுத்துதல் செயன் முறையை செய்து காட்டுக.

முதலுதவியளிப்பவரிடம் காணப்பட வேண்டிய பண்புகள்

முதலுதவி பற்றிய அறிவு, முறையான பயிற்சி மற்றும் தேர்ச்சிகள் காணப்படல்

பதற்றமின்றி செயற்படும் ஆற்றல்

பொறுமை

சந்தர்ப்பத்திற்கு ஏற்றவாறு தொழிற்படும் ஆற்றல்

சந்தர்ப்பத்துக்கேற்ற தலைமைத்துவம்

சரியான, பொருத்தமான முடிவுகளை எடுக்கும் ஆற்றல்

அவதானம்

அன்பும், அனுதாபமும்

நோயாளியைக் கேலி செய்யாத தன்மை

தேவையற்ற வகையில் வெட்கப்படுபவராக இல்லாதிருத்தல்

எல்லோரையும் சமமாக மதிக்கும் தன்மை

சுய பாதுகாப்பு தொடர்பாகக் கவனமெடுத்தல்

துணிவு (பயமற்ற தன்மை)

முதலுதவி வழங்கும்போது விசேடமாகக் கவனிக்கப்பட வேண்டிய விடயங்கள்

- உயரத்திலிருந்து கீழே விழுதல், முதுகில் யாதேனுமொரு பொருள் வேகமாக அடிபடல் போன்ற விபத்துக்களினால் முள்ளந்தண்டு பாதிக்கப்பட்டிருப்பின் அல்லது அவ்வாறு சந்தேகிக்கப்படின் நோயாளியைப் பலகை மீது வைத்தே கொண்டு செல்லல் வேண்டும். ஒரு மரக்குற்றியை உருட்டுவதைப்போன்று, நோயாளியை பலகையின் மீது நகர்த்த வேண்டும். இந்த முறையில் செய்யத் தவறினால் நோயாளியின் உபாதை மேலும் மோசமாகலாம் அல்லது சுவாசப் பாதையில் அடைப்பை ஏற்படுத்தலாம். இது மரக்குற்றி உருட்டல் (log rolling) முறை என அழைக்கப்படும்.

உரு 18.10 நோயாளியை log rolling முறைப்படி கொண்டு செல்லல்

- உடலில் யாதேனுமொரு பொருள் உட்புகுந்திருப்பின் அப்பொருளை அகற்றாமல் அவ்வாறே வைத்து வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும். உடலில் பதிந்துள்ள குறிப்பிட்ட பொருளை அகற்ற முயற்சித்தால் உள்ளுறுப்புக்கள் பாதிக்கப்பட இடமுண்டு. அவ்வாறே அவ்விடத்தில் அதிக குருதி வெளியேறி நோயாளி மரணிக்கக்கூடும்.

- நோயாளி மயக்கமுற்று இருக்கும்போது எதையும் பருகவோ, உண்ணவோ கொடுக்கக் கூடாது. அவ்வாறு எதையேனும் வழங்கினால் சுவாசப்பாதை தடைப்படக்கூடும்.

- வைத்தியரொருவரால் நோயாளி பரீட்சிக்கப்படும் வரை உணவோ பானமோ வழங்காதிருத்தலே நல்லது. ஏனெனில், நோயாளியை சத்திரசிகிச்சைக்குட்படுத்த வேண்டியேற்படின் 6 மணித்தியாலங்களேனும் உணவுண்ணாது இருப்பது அவசியமாகும்.

- உடற்பாகமொன்று வெட்டுண்டு வேறாகியிருப்பின் அப்பாகத்தைச் சுத்தமான பொலித்தீன் பையொன்றினுள் இட்டு பனிக்கட்டிகளால் சுற்றி உடனடியாக வைத்தியரிடம் கொண்டுசெல்லல் வேண்டும்.
  உதாரணம் கை, கால், விரல்கள்

உரு 18.11 வெட்டுண்ட உடற்பாகத்தைப் பையிலிடல்

முதலுதவி வழங்கப்பட வேண்டிய சில சந்தர்ப்பங்கள்

1. மயக்கமேற்படும்போது

மூளைக்குக் கிடைக்கும் ஒட்சிசனின் அளவு குறையும்போதே மயக்கமேற்படுகிறது. மயக்கமேற்படும்போது ஆடைகளைத் தளர்த்துங்கள். கழுத்துப்பட்டியையும் தளர்த்துங்கள். மயக்கம் ஏற்படுவதை உணரப்படுமாயின் நோயாளியைக் கதிரையில் அமரச்செய்து தலையைக் கீழே கொண்டு வந்து கால்களுக்கிடையில் வைத்திருக்கச் செய்யுங்கள். நிலத்தில் அல்லது கட்டிலில் நோயாளியை வைப்பதாயின் காற்பகுதியை உயர்த்தி வையுங்கள். அப்போது மூளைக்குத் தேவையான ஒட்சிசன் குருதியுடன் சென்றடையும். இயற்கையான காற்று நன்கு கிடைக்க வழிசெய்யுங்கள். எதனையும் பருகக் கொடுத்தலாகாது. முகத்திற்குச் சிறிதளவு நீரைத் தெளிக்கச் செய்யலாம். மயக்கம் தெளிந்த பின்னர் சூடாக எதையும் பருகக் கொடுக்கலாம். அல்லது சிறிதளவு குளுக்கோசைக் கொடுக்கலாம்.

உரு 18.12 மயக்கமேற்படும்போது இருக்க வேண்டிய கொண்ணிலை

2. பாம்பினாலோ அல்லது வேறு பிராணிகளாலோ தீண்டப்பட்ட போது

இச்சந்தர்ப்பத்தில் முதன்முதலாக நோயாளிக்கேற்படும் பயத்தைப் போக்குதல் வேண்டும். பாம்பு தீண்டிய இடத்தைச் சுத்தமான ஓடும் நீரினால் 10 - 15 நிமிடம் அளவு கழுவுதல் வேண்டும். தீண்டப்பட்ட பகுதியை அசைக்கக் கூடாது. அணிந்திருக்கும் கடிகாரம், மோதிரம் போன்ற இறுகக்கூடிய பொருட்களைக் கழற்றி அப்புறப்படுத்தல் வேண்டும். பாம்பை இனங்காணல் அல்லது தீண்டிய பாம்பை வைத்தியரிடம் எடுத்துச் செல்லல் முக்கியமாகும். பாதிப்பேற்பட்ட பகுதியை தலையை விடத் தாழ்வாக அமையுமாறு வைத்திருத்தல் அவசியம்.

காயத்தின் மீது வாயை வைத்து உறிஞ்சுதலோ, கட்டுப் போடுதலோ (காயத்திற்க அண்மையில் பட்டி ஒன்றினால் சுற்றிக் கட்டுதல்) கூடாது.

3. குளவி அல்லது தேனீ கொட்டியபோது

விபத்துக்குட்பட்ட நோயாளியை உடனடியாக அச்சூழலிருந்து அப்புறப்படுத்தல் வேண்டும். அவரது பயத்தைப் போக்குதல் வேண்டும். அணிந்திருக்கும் மோதிரம், வளையல் போன்ற ஆபரணங்களை அகற்றுதல் வேண்டும். அதிகமாக தீண்டப்பட்ட உடற்பகுதிகளை இனங்கண்டு கொள்ளல் வேண்டும். இப்பிராணிகளால் தீண்டப்பட்டமையின் காரணமாக உடலில் எஞ்சியுள்ள சிறு முள் போன்ற பகுதியை மெல்லிய ஒரு பொருளினால் அல்லது நகத்தினால் அகற்றிவிடல் வேண்டும். அதிக வேதனை ஏற்படின் 'பரசிற்றமோல்' வகை மருந்தினைப் பயன்படுத்தலாம். அதிகமான இடங்கள் தீண்டப்பட்டிருப்பின் உடனடியாக வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்லல் வேண்டும்.

4. மின்தாக்கத்திற்குட்பட்டபோது

பிரதான மின் வழங்கலின் தொடர்பை துண்டித்து அல்லது பிரதான ஆளியை நிறுத்தி மின்னை விரைவாகத் தடைசெய்தல் வேண்டும். அவ்வாறு தடைசெய்ய முடியாது விடின் மின்தாக்கினை ஏற்படுத்திய வயறை அல்லது உபகரணத்தைக் கைகளால் தொடுதல் கூடாது. அவ்வாறு தொடுவதற்காக உலர்ந்த விறகுத் துண்டை அல்லது பலகையை அல்லது தும்புத்தடிக் கம்பைப் பயன்படுத்தலாம். பின்னர் விரைவாக மேலே கற்ற A,B,C,D,E படிமுறைகளைப் பின்பற்றி நிலைமையை இனங் காணுங்கள்.

குருதிச்சுற்றோட்டம் நிகழவில்லையாயின் இதய அழுத்தத்தையும், சுவாசச் செயற்பாடு நிகழவில்லையெனின் செயற்கைச் சுவாசத்தையும் விரைவாகப் பெற்றுக்கொடுத்தல் வேண்டும். தீக்காயமேற்பட்டு இருப்பின் அதற்கான சிகிச்சைகளும் மேற்கொள்ளப்படல் வேண்டும். இவ்வாறு முதலுதவியளித்தவாறு நோயாளியை வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லுங்கள்.

உரு 18.13 மின் தொடர்பினை துண்டித்தல்

5. தீக்காயத்திற்குட்பட்டபோது

வெப்பத்தினால், தீயினால், இரசாயனப் பொருட்களினால் அல்லது மின்சாரத்தின் காரணமாக தீக்காயங்கள் ஏற்படலாம். தீ ஏற்படும் விதத்திற்கேற்ப அதனை அணைக்கும் முறைகளும் வேறுபடும். தடிப்பான துணியைப் பாவிப்பதாலும் நீர் தெளிப்பதாலும் உடையில் தீப்பிடிக்கும்போது தரையில் புரள்வதாலும் தீயை அணைக்கலாம்.

தீக்காயத்துக்குட்பட்டவரை உடனடியாக அவ்விடத்திலிருந்து அகற்றி பாதுகாப்பான ஓரிடத்துக்கு எடுத்துச் சென்று தீக்காயத்திற்குட்பட்ட பகுதிகளை விரைவாக 10 நிமிடங்களுக்கு குளிர்நீர் கொண்ட பாத்திரமொன்றில் அமிழ்த்தி வைத்தல் அல்லது ஓடும் நீரில் பிடித்தல் வேண்டும்.

அணிந்திருக்கும் இறுக்கமான ஆடைகள், மோதிரம், கைக்கடிகாரம் போன்றவற்றை அகற்றுவதுடன் கொதிநீர் அல்லது இரசாயனப் பொருட்களால் பாதிப்புற்ற ஆடை களைக் கவனமாக வெட்டி அகற்றுதல் வேண்டும். ஆடையானது தோலில் ஒட்டிக் காயமேற்பட்டிருப்பின் ஆடையை அகற்றக் கூடாது. நோயாளியின் பயத்தினைப் போக்கி உடனடியாக வைத்தியசாலைக்கு அழைத்துச் செல்லல் வேண்டும்.

உரு 18.14 தீக்காயமேற்பட்டவுடன் நீரில் பிடித்தல்

6. காயம் ஏற்பட்டபோது

காயங்கள் பல்வேறு விதமாக ஏற்படலாம். தீக்காயம், வெட்டுக்காயம் மற்றும் விழுதல், கீறல், குத்துதல் போன்ற பல்வேறு விதங்களில் காயமேற்படும்போது குருதி வெளியேறுதலைத் தடை செய்தல் வேண்டும். இதற்காக குருதி வெளியேறுவது நிறுத்தப்படும் வரை அவ்விடம் அழுத்தத்திற்குட்படுமாறு துணித்துண்டொன்றினால் சுற்றுவதாலும் காயமேற்பட்ட இடத்தை இதய மட்டத்திற்கு மேலாக வைப்பதனாலும் (கை அல்லது காலில் காயமேற்பட்டிருப்பின் உயர்த்தி வைப்பதனால்) குருதி வெளியேற்றத்தைக் குறைக்கலாம். தேவைப்படின் குருதி வெளியேற்றத்தினைத் தடுப்பதற்காகப் பனிக்கட்டியை வைத்துக் குளிர்ச்சியூட்டலாம். பின்னர் உடனடியாக வைத்திய சிகிச்சைக்கு அழைத்துச் செல்லல் வேண்டும்.

உரு 18.15 காயமேற்பட்ட இடத்தை இதயத்திற்கு மேலாக வைத்தல்

7. தொண்டையில் ஏதேனுமொன்று சிறைப்பட்டபோது

முதலில் வாயை நன்கு திறந்து சிறைப்பட்ட பொருளை இனங்காண முடியுமா என அவதானியுங்கள். பிள்ளையொன்று அல்லது வளர்ந்தவராயின் உடலின் மேல் பகுதியை வளைத்து, வாயைத் திறந்து முதுகில் தட்டுங்கள். அல்லது பின்புறமாக நின்று இரு கைகளையும் பொத்தி வயிற்றின் மேற்பகுதியை பலமாக அழுத்துங்கள்.

குழந்தையாயின் ஒரு கையில் குழந்தையைக் கவனமாக துக்கி தலை கீழாக பிடியுங்கள். பின்னர் வயிற்றின் மேற்பகுதியை முழங்காலின் மேல் வைத்துப் பலமாக முதுகின் மீது தட்டுங்கள். சிறைப்பட்ட பொருள் வெளியேறவில்லையாயின் உடனடியாக வைத்தியரிடம் அழைத்துச் செல்லுங்கள்.

உரு 18.16 வளர்ந்த ஒருவரின் தொண்டையில் யாதேனுமொன்று சிறைப்பட்டால் அதனை அகற்றும் விதம்

உரு 18.17 குழந்தை ஒன்றின் தொண்டையில் யாதேனுமொன்று சிறைப் பட்டால் அதனை அகற்றும் விதம்

8. மூக்கில் யாதேனுமொன்று சிறைப்பட்டபோது

யாதேனுமொரு செயல்மூலம் மூக்கிலிருந்து தும்மல் வரச் செய்யுங்கள். அவ்வாறு முடியாதுவிடின் மூக்கினுள் கருவிகளை நுழைக்காமல் உடனடியாக வைத்தியசாலைக்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள். அவ்வாறு அழைத்துச் செல்லும் போது நின்றவாறோ, அமர்ந்தவாறோ இருக்குமாறு கவனித்துக் கொள்ளுங்கள். சிறைப்பட்ட பொருள் சுவாசப்பாதையை அடையக் கூடுமாகையால் தூங்க வைத்தல் கூடாது.

9. நீரில் மூழ்கியபோது

சிறுவர்களும் வளர்ந்தோரும் திடீரென நீரில் மூழ்கி இறக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் பற்றி ஊடகங்கள் வாயிலாக நாம் அறிகிறோம். நீரில் மூழ்கும்போது சுவாசித்தலில் சிரமமேற்பட்டு மரணம் ஏற்படுகிறது.

நீரில் மூழ்கிய ஒருவரைக் காப்பாற்றித் தரைக்குக் கொண்டு வந்த பின் முதலில் A, B, C, D, E முறையைப் பின்பற்றி நோயாளியின் நிலையை இனங்கண்டு கொள்ளல் வேண்டும். அவசியப்படின் இதய அழுத்தம் அல்லது செயற்கைச் சுவாசம் வழங்கப்படலாம்.

செயற்பாடு 18.5

ஆசிரியரின் உதவியின் கீழே காட்டப்பட்ட நிகழ்வுகளுக்கான முதலுதவி முறைகளைச் செய்து பாருங்கள்.

1. மயக்கம்
2. வளர்ந்தோரின் தொண்டையில் யாதேனுமொன்று சிறைப்படல்

பொழிப்பு

யாதேனும் விபத்தொன்றின்போது அல்லது நோயேற்படும்போது அல்லது அனர்த்தம் ஒன்றின்போது உரிய வைத்திய உதவி பெற்றுக்கொடுக்கப்படும் வரை குறித்த நபருக்கு வழங்கப்படும் அடிப்படை உதவி முதலுதவி என அழைக்கப்படும்.

முதலுதவி வழங்குவதால் நோயாளியின் பயத்தைப் போக்குதல், நிலைமை பாரதூரமாவதைத் தவிர்த்தல், சுகத்தைப் பெற்றுக் கொடுத்தல் போலவே நோயாளியின் உயிரையும் காப்பாற்றிக்கொள்ள முடிகிறது.

முதலுதவியைச் அளிப்பதற்காக A, B, C, D, E முறையில் நோயின் அல்லது பாதிப்பின் நிலைமையை அறிந்து கொள்ளலாம். எந்தவொரு சந்தர்ப்பத்திலும் விபத்துக்குட்பட்ட 9வரை விரைவாக அவ்விடத்திலிருந்து அகற்றிப் பாதுகாப்பான இடத்துக்கு எடுத்துச் செல்வதும், நோயாளியின் பயத்தைப் போக்குவதும் முக்கியமாகும். முதுலுதவி வழங்கியவுடன் நோயாளியை வைத்திய சிகிச்சைக்கு அனுப்ப வேண்டும்.

சரியான பயிற்சி, அறிவு, பொறுமை, அன்பு, பயமின்மை, அவதானம், சரியான தீர்மானமெடுத்தல், சமயோசித புத்தி ஆகியன முதலுதவி வழங்கும் ஒருவரில் காணப்பட வேண்டும்.

பயிற்சி

1. முதலுதவியின் நோக்கங்களைக் குறிப்பிடுக.
2. முதலுதவியின் A, B, C, D, E முறையின் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்தின் போதும் நிறைவேற்றப்படும் செயல்களைச் சுருக்கமாக எழுதிக்காட்டுக.
3. முதலுதவி வழங்குபவரிடம் காணப்பட வேண்டிய பண்புகளைக் குறிப்பிடுக.
4. பாம்பு தீண்டிய இடத்தில் நாம் செய்யக் கூடாதவை எவை?
5. மின்சாரம் தாக்கியவரை மீட்டெடுத்ததும் பின்பற்ற வேண்டிய முறைகள் யாவை?
6. தீக்காயம் ஏற்பட்டதும் உடனடியாக செய்ய வேண்டியது என்ன?

கலைச் சொற்கள் (පාරිභාෂික ශබ්ද මාලාව Glossary)

அணுகலோட்டம்	අවතීර්ණ ධාවනය	approach run
அணி நடை	ගමනේ යාම	marching
அணிநடைக் குழு	ආචාර පෙළහලි කණ්ඩායම	platoon
ஆக்கச் சிந்தனை	නිර්මාණශීලී චින්තනය	creative thinking
இதயம் மற்றும் சுவாசம் சார் தாங்குதிறன்	පේශීමය දරීමේ හැකියාව	cardio vascular fitness
உதவி செயற்பாடு	ආධාරක අවධිය	support phase
உற்பத்தித் திகதி	නිෂ්පාදිත දිනය	date of manufacture
உதைத்தல்	පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම	kicking
உள்ளெறிதல்	පන්දුව තුළට විසි කිරීම	throw-in
உடற் கொள்ளளவு	ශාරීරික සංයුතිය	body composition
ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டு	සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා	organized games
ஓட்டப் பயிற்சிகள்	ධාවන අභ්‍යාස	running exercises
காலங்குறித்தல்	කල් බැලීම	mark time
கீழ்க்கைப் பணித்தல்	යටි අත් පිරිනැමීම	under arm service
கீழ்க்கையால் பெற்றுக் கொள்ளல்	යටි අත් ලබා ගැනීම	under arm recieve
கீழ்க்கைமுறை ஒழுங்கமைத்தல்	යටි අත් එසවීම	dig pass /Under arm receive
கீழ்க்கை அனுப்புதல்	යටි අත් යැවුම	undr arm pass
பதுங்கிப் புறப்பாடு	කුදු ඇරඹුම	crouch start
குடும்ப சுகாதார உத்தியோகத்தர்	පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරිනිය	mid wife
சொட்டிச் செல்லல்	පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම	dribbling
சமூகமயமாக்கல்	සමාජානුයෝගය	socialization
சிறு விளையாட்டுகள்	සුළු ක්‍රීඩා	minor games
தொட்டி அனுப்புதல்	හෙප්පා යැවුම	bounce pass
சுயகௌரவம்	ආත්ම අභිමානය	self esteem
சுய விளக்கம்	ස්වයං අවබෝධය	self understanding
சுகாதார மேம்பாடு	සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය	health promotion
சுகாதார வைத்திய அதிகாரி	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි	medical officer of health
சுகாதார உடற்றகைமை	සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාව	health related physical fitness
சக்தியைத் தரும் உணவு	ශක්තිජනක ආහාර	energy food
செயற்கைச் சுவாசம்	කෘතිම ශ්වසනය	artificial respiration
தன்னம்பிக்கை	ආත්ම විශ්වාසය	self Confidence
தலையாலடித்தல்	පන්දුවට හිසින් පහර දීම	heading
தாங்கு பாதம்	ආධාරක පාදය	supporting foot
தாக்கற்கோடு	ප්‍රහාරක රේඛාව	attacking line
தொற்றும் நோய்	බෝවන රෝගය	communic able disease
தொற்றாத நோய்	බෝ නොවන රෝගය	non- communei cable disease
தோளுக்கு நேராக அனுப்புதல்	උරහිස් යැවුම	shoulder pass
தோளுக்கு மேலாக அனுப்புதல்	උරහිසට ඉහළින් යැම	lob pass/ high shoulder pass
நிமிர்ந்து நிற்றல்	සීරුවෙන් සිටීම	stand atattention
நிலம் படல்	පතිත වීම	landing
நியாயபூர்வமான விளையாட்டு	සාධාරන තරඟ	fair play

நெஞ்சை அழுத்தல்	පපු තෙරපුම	chest compression
மார்புக்கு நேரான மாற்றம்	පපුවට කෙළින් යැවුම	chest pass
பேற்றுக்காலல்	දූල් රැකීම	goal keeping
பந்து பணிதல்	පන්දුව පිරිනැමීම	serving the ball
பந்தைப் பெற்றுக்கொள்ளல்	පන්දුව ලබා ගැනීම	receiving the ball
பறத்தல் செயற்பாடு	පියාසරික අවධිය	flying phase
பந்தை ஒழுங்கமைத்தல்	පන්දුව එසවීම	setting the ball
பணித்தற்கோடு	පිරි නැමීමේ රේඛාව	serving line
பந்தைக் கட்டுப்படுத்தல்	පන්දු පාලනය	ball controlling
பறத்தல் நிலை	පියාසරික/ගුවන්ගත වීම	flight
பக்க மாற்றம்	පැති යැවුම	side pass
பாதுகாப்பான உணவு	ආරක්ෂක ආහාර	safty food
பாத அசைவு	පාද හුරුව	foot work
பாதச் சும்மாடு	පාද කොට්ටා	ball of the foot
பின்பற்றுதல்	අනුගාමිකත්වය	followership
பதனிடப்பட்ட உணவு	නිසරු ආහාර	junk food
பொதுச் சுகாதாரப் பரிசோதகர்	මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක	public health inspector
போசணை சத்து குறைந்த உணவுகள்	ක්ෂණික ආහාර	fast food
மனவெழுச்சிச் சமநிலை	චිත්තවේග සමබරතාව	emotional balance
மரியாதை செலுத்துதல்	සම්මාන දැක්වීම	guard of honour
மாதவிடாய்ச் சக்கரம்	ආර්තව චක්‍රය	menstruation cycle
காலாவதியாகும் திகதி	කල් ඉකුත් වීමේ දිනය	date of expiry
முதலுதவி	ප්‍රථමාධාරය	first - aid
மெதுவான அணிநடை	සෙමෙන් ගමනේ යාම	slow marching
மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுகள்	මලල ක්‍රීඩා	athletics
மேற்கையால் பெற்றுக்கொள்ளல்	උඩු අත් එසවීම	volley pass/ over arm receive
மேலெழல்	නික්මීම / ඉපිලීම	take off
மேசைப் பழக்கம்	මේස පුරුදු	table manners
மைதானம் காத்தல்	පිටිය රැකීම	field defending
வழி விளையாட்டு	අනු ක්‍රීඩා	lead up games
வளர்ச்சியைத் தரும் உணவுகள்	වර්ධක ආහාර	growth food
வாழ்க்கைத்திறன்	ජීවන නිපුණතා	life skills
வேக அணிநடை	ශීඝ්‍ර ගමනේ යාම	quick marching

பாட ஒழுங்கமைப்பு

அத்தியாயம்	தேர்ச்சி மட்டம்	பாட வேளை
முதலாம் தவணை		
1. சுயகௌரவத்தைப் பேணுவோம்	2.1	2
2. மரியாதை அணிவகுப்புக் கொண்ணிலைகளுக்குப் பழகுவோம்	3.1, 3.2	3
3. வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவோம்	4.2	4
4. வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவோம்	4.3	4
5. சுவட்டு நிகழ்ச்சிகளின் புறப்பாடு பற்றிக் கற்போம்	5.2	2
இரண்டாம் தவணை		
6. ஆரோக்கியமான பாடசாலைச் சுற்றாடலைக் கட்டியெழுப்புவோம்	1.1	6
7. வழி விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டு மகிழ்வோம்	4.1	1
8. காற்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுவோம்	4.4	4
9. ஓட்ட அப்பியாசங்களைக் கற்போம்	5.1	1
10.பாய்தல் நிகழ்ச்சிகளைப் பற்றிக் கற்போம்	5.3	1
11. இனப்பெருக்கம்சார் சுகாதாரம் பேணுவோம்	8.1, 8.2	6
மூன்றாம் தவணை		
12. எறிதல், போடுதல் நிகழ்ச்சிகளை விருத்தி செய்து கொள்வோம்	5.4	2
13. விளையாட்டுப்பான்மைப் பண்புகளை விருத்தி செய்வோம்	6.1	2
14. போசணைத் தன்மை பேணி உணவு உண்போம்	7.1, 7.2	6
15.ஆரோக்கியத்திற்கு தேவையான உடற்றறகைமையை விருத்தி செய்வோம்	9.1	4
16. வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளை விருத்தி செய்வோம்	9.2	2
17.சுற்றாடல்சார் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர் கொள்வோம்	10.1	3
18. அன்றாடம் எதிர்கொள்ளும் விபத்துக்களுக்கான முதலுதவிகளை அறிந்து கொள்வோம்	10.2	3