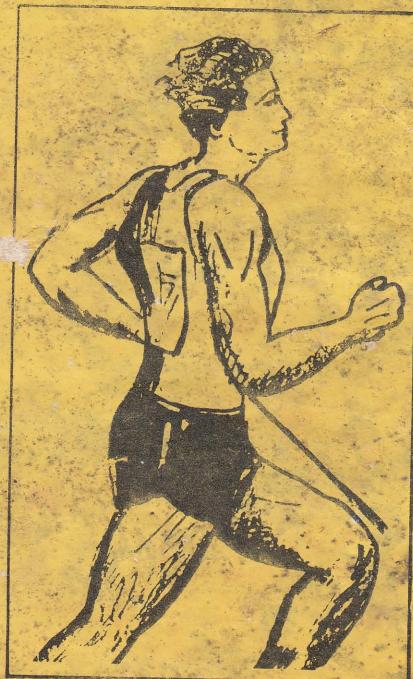


சுகாதாரமும் உடற்கல்வியு

சுகாதாரக் கல்வி அறிமுகம்



இடைநிலை ஆசிரியர் கல்விப் பாடநெறி

- எழுத்தாளர் — எஸ். எம். எஸ். பி. சேனநாயக்கா
- பாடப் பதிப்பாசிரியர்கள் — பூர்ணம் சில்வா
வி. அமரசிங்க
ர. ஜி. டிங்கிரி பண்டா
எம். எஸ். ஆஸாத்
பி. வி. பிரேமசந்திர
கே. நடராஜா
- படங்கள் — பி. பலப்பிட்டிய
- தளக்கோலம் — ஏ. சிவராஜா
ஹெமதித் மகிந்தரத்ன
கே. ஏ. பியதிஸ்ஸ
ஆர். பி. ஏ. ஜயசேக்கர
- பணிப்பு — கலாநிதி எஸ். மீ. வயனல் அமரகுணசேகர



சுகாதாரக் கல்வி அறிமுகம்

தொலைக்கல்வித் துறை
தேசியக் கல்வி நிறுவகம்

ஆரம்பப் பாடநெறி	12
சகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	1212
சகாதாரக் கல்வி அறிமுகம்	121201

உள்ளடக்கம்

பக்கம்

0.0	அறிமுகம்	3
1.0	குறிக்கோள்கள்	4
2.0	முற்சோதனை	4

பகுதி 1

3.0	சகாதரரம் என்றால் என்ன ?	5
-----	-------------------------------	---

பகுதி 11

4.0	சகாதாரக் கல்வி — அறிமுகம்	13
5.0	பொழிப்பு	23
6.0	பிற்சோதனை	24
7.0	ஒப்படைகள்	27
8.0	விடைகள்	27

0.0 அறிமுகம்

சுகாதாரக் கல்வி பற்றி நீங்கள் அறிந்து கொள்ளவேண்டிய விடயங்களை உள்ளடக்கிய முதலாவது மொடியூல் இதுவாகும்.

மக்கள் தமது ஆரோக்கியத்தில் கவனஞ்செலுத்துவது குறைவு. தனி மனிதனிலும், சமூகத்திலும் சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களை ஏற்படுத்தவும், அவற்றை விருத்தி செய்யவும், நல் ஆரோக்கியத்துடன் வாழுவும் ஒவ்வொருவரும் போதுமான அறிவைப் பெறுவது மிக அவசியமாகும். எனவே, முறையான கல்வியைப் பெற்றுக் கொடுப்பது எமது கடமையாகும். அதை ஏற்படுத்துவதற்கு வழி அதனுடன் தொடர்புடைய அறிவு, மனப்பாங்கு, திறன் என்பவற்றைப் பெற்றுக் கொடுத்தலாகும். இதன் நிமித்தம் எமது பாடசாலைகளில் அக்காலம் தொட்டு இற்றைவரை சுகாதாரக் கல்விக்கு மிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்பட்டு வந்துள்ளது. வளர்ந்து வரும் புதிய சமுதாயத்தை நல்ல நிலைக்குக்கொண்டு வருவதற்குரிய பொறுப்பு பாடசாலைகளிடம் ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ளது. மாணவர்களிடையே உடல், உள் வளர்ச்சியை விருத்தி செய்ய ஆசிரியர் எப்போதும் ஆயத்தமாக இருக்கின்றார். உடல் விருத்தியாலோ, உளவிருத்தியாலோ மட்டும் ஒருவன் ஆளுமையுடைய மனிதனுக் கீருக்க முடியாது. உடல், உளவிருத்திக்கு, எல்லா அம்சங்களிலும் சமமான வளர்ச்சி காணப்படுதல் வேண்டும். உடல், உளவளர்ச்சி சமமாக இருப்பதற்குப் பிள்ளைகளின் ஆளுமையைச் சரியான முறையில் வழிப்படுத்தல் உங்களது கடமையாகும். இந்த மொடியூல் மூலம் சம அளவான வளர்ச்சியுடைய சிறந்த ஆளுமை கொண்ட மனிதனை சுகாதாரக்கல்வி கற்பிப்பதன் மூலம் எவ்வாறு உண்டாக்கலாம் என்பதைக்காட்டுகிறேன்.

இப்பொழுது நான் இந்த மொடியூலின் மூலம் விளங்கப்படுத்துவதற்கான விடயங்களைச் சுருக்கமாகக் கூறுகின்றேன். சுகாதாரமும், உடற்கல்வியும் கற்பிப்பதற்கு முன் நீங்கள் முதலாவதாக கற்கவேண்டியது சுகாதாரம் சுகாதாரக்கல்வி என்பன யாவை என்பது பற்றி அறிதல் வேண்டும். இதில் முதலாவது பகுதியில் சுகாதாரம் என்றால் என்ன என்பதையும் அதன் முக்கியத்துவத்தையும் நீங்கள் அறியலாம் என்பதை உணர்கிறேன். இரண்டாம் பகுதியில் நான் உங்களுக்கு அறிமுகம் செய்வது, சுகாதாரக்கல்வி பற்றியதாகும். இதில் எவ்வாறு பாடசாலைகளில் சுகாதாரக்கல்வியை நிறைவேற்றுவது, அதற்கான உங்கள் செயல்முறை எவ்வாறு அமைய வேண்டும், என்ற தெளிவான விளக்கத்தைப் பெறுவீர்கள் என்று நம்புகின்றேன். இரண்டாவது மொடியூலில் உடற் கல்வி சம்பந்தமான விளக்கத்தைப் பெறுவீர்கள்.

இந்த மொடியூலில் நீங்கள் பெற்றுக்கொண்ட அறிவை நீங்களே அவ்தானித்துக்கொள்ள வில செவ்வை பார்ப்புக்களும் ஓர் ஒப்படையும் தரப்பட்டுள்ளன. இவை சரியான விளக்கத்தையும் தேவையான கல்வி அறிவையும் சிறப்பாகக்கொடுக்கும். எனவே இவற்றின் மூலம் உங்கள் கற்பித்தலைச் சிறப்புற அமைத்து முன்னேற்றம் அடைவீர்கள் என நான் நம்புகின்றேன்.

1.0 குறிக்கோள்கள்

இம்மொடியூலைக்கற்ற பின் பின்வரும் குறிக்கோள்களை உங்களால் நிறைவேற்றமுடியும் என்பதை எதிர்பார்க்கின்றேன்.

- ★ “ககாதாரம்” பற்றிய எண்ணக் கருத்தை அறிதல்.
- ★ சம அளவான ஆளுமை வளர்ச்சி, உடல் வளர்ச்சி மட்டுமல்ல, உளவளர்ச்சி, மன எழுச்சி, சமூகப்பண்பு, தனி மனிதப்பண்பு என்பவற்றையும் கொண்டதாகும் என்பதை அறிதல்.
- ★ ககாதாரம் சம்பந்தமான சிறந்த பழக்கவழக்கம், மனப்பாங்கு என்பன மாணவர்களிடையே ஏற்பட வேண்டும் என்பதை அறிந்துகொள்ளல்.
- ★ ககாதாரக்கல்விச் செயற்பாடுகளை ஒழுங்கமைக்கும் திறன்.
- ★ வகுப்பறையிலும், பாடசாலையிலும் ஏற்படும் நல்லாரோக்கியப்பண்புகளை வளர்க்கமுடியும் என்பதை அறிதல். அத்துடன் ககாதாரப் பழக்கங்களை மாணவர்கள் மத்தியில் நடைமுறையில் கொண்டுவருதல்
- ★ சரியான ககாதாரப் பழக்கங்களையும், பண்புகளையும் மாணவர்கள் மத்தியில் வகுப்பிலும், பாடசாலையிலும் வளர்த்தல்.

2.0 முற்சோதனை

மிகவும் பொருத்தமான விடையின் கீழ்க் கோடிடுக:

ககாதாரக்கல்வி பற்றிய அடிப்படை விளக்கம் உங்களிடம் இருக்கிறதா என்று கீழ் தரப்பட்டிருக்கும் முற்சோதனைக்கு விடை அளிப்பதன் ஆலம் விளங்கிக் கொண்டுங்கள். அது இந்த மொடியூலைக் கற்பதற்குத் தரப்படும் ஆரம்பத்தியார் நிலையாகும்.

1. ஒருவரின் உடல் ஆரோக்கியத்தை வெளிக்காட்டுவது எது?
 - I. கொழுத்திருத்தல்
 - II. மெலிந்திருத்தல்
 - III. சுறுசுறுப்பாக இயங்குதல்
2. சுய சுத்தத்தைப் பேணுவதற்காக நீங்கள் மேற்கொள்ளக்கூடிய முக்கிய நடவடிக்கை யாது?
 - I. சுத்தமான உணவு, பானம் உட்கொள்ளல்.
 - II. உடலையும், உடையையும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.
 - III. ஒவ்வொருநாளும் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுதல்.

3. பாடசாலைப்பிள்ளைகளின் சுகாதார முன்னேற்றச் செயற்பாட்டில் முன்னுரிமை கொடுக்கப்பட வேண்டிய அம்சம் யாது?

- I. வருடாந்த சுகாதாரப்பரிசோதனை நடாத்துதல்.
- II. பற்சிகிச்சை நிலையமொன்றை ஆரம்பித்தல்.
- III. முதலுதவிச் சிகிச்சை நிலையமொன்றை ஆரம்பித்து வைத்தல்.

4. வகுப்பறை, சுகாதாரத்துக்கு ஏற்படுத்தையதாக இருக்க வேண்டுமெனின்,

- I. நல்ல காற்றேட்டமும் குரிய வெளிச்சமும் ஏற்படுத்தல் வேண்டும்.
- II. மாணவர் தொகைக்கேற்ப வகுப்பறைகளை ஏற்படுத்தல் வேண்டும்.
- III. மாணவர்களுக்குப் போதிய வசதியான தளபாடங்களை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல் வேண்டும்.

5. உமது பிரதேசத்தில் சூழல் சுகாதாரத்தை விருத்தி செய்யும் சுகாதாரத் தினைக்கள் உத்தியோகத்தர யார்?

- I. வட்டாரப் பகுதித்தாதி.
- II. பொதுச்சுகாதாரப்பரிசோதகர்.
- III. சூடும்பநல் சேவகர்.

6. எங்களுடைய நாட்டில் சுகாதார நடவடிக்கைகளுடன் நேரடியாக தொடர்புபட்டுள்ள இயக்கம் எது?

- I. வயன்ஸ் கழகம்
- II. சாரணர் இயக்கம்
- III. செஞ்சிலுவைச் சங்கம்

இப்பொழுது மொடியுள்ள இல. 8.0
இல் குறிக்கப்பட்டுள்ள விடையுடன் உங்கள் விடைகளை ஒப்பிட்டுப்பார்க்கவும்.

பகுதி 1

3.0 சுகாதாரம் என்றால் என்ன?

நாம் இப்போது சுகாதாரம் என்றால் என்ன என்பது பற்றிக் கலந்துரையாடுவோம். நோயற்றவர்களாகவோ, திடகாத்திரமுடையவர்களாகவோ இருந்தால் மட்டும் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறீர்களென்று நீங்கள் கருதக்கூடாது. “சுகாதாரம்” என்பது எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் பூரண ஆரோக்கியத்தைப் பெற்றிருத்தல் என்பதாகும்.

பூரண ஆரோக்ஷிமென்பது, நன்கு உயிர் வாழவும் கூடுதலான சேவைபுரியவும் தேவையான உடல் உளத்தகுதியைப் பெற்றிருத்தல் ஆகும் உடல் உளம் பாதிப்ப டையாது ஒரு மனிதன் இருப்பானுயின் அவனது எண்ணமும், செயலும் நல்லதாக அமைவதுடன் சமூகத்திற்கு விருப்புடையவனுமாகவும் ஆத்மீகத்துறையில் விருத்திக் காண்பவானுயின் விளங்குவான். இவ்வாறு சகல அம்சங்களிலும் சிறந்து விளங்கும்போது சமமான ஆளுமை கொண்ட வளர்ச்சி காணப்படுகின்றது. இதன் மூலம் பூரண ஆரோக்ஷியத்தைப் பெற முடிகின்றது என்பதை நீங்கள் விளங்கிக் கொள்வீர்கள்.

இப்போது நாம் உடல் உள வளர்ச்சியினால் பூரண ஆரோக்ஷியத்தைச் சிறப்பாகத் தனி மனிதனிடையே எவ்வாறு வளர்க்கலாம் என்பதை மனதில் இருத்திக்கொள்வோம்.

உடல் தகைமை



நித்த உடல் உங்கள் தகைமையை முழுமொய்யா மற்றுமிகியம் என்பதோம்.

கொதாரா நலத்தின் ஓர் அடையாளம் உடல் தகைமையாகும் ஒரு நபாஸ் அந்தத் தகுதி உண்டு என்பதை அவனுக் கிருக்கும். மனளமுச்சி, தாக்குப் பிடிக்கும் திறன், சரியான நடத்தை அசைவாட்டம், வளைந்து கொடுக்கும் ஆற்றல், அவன் காட்டும் சுறுசுறுப்பு என்பவற்றிலிருந்து அறிந்து கொள்ள முடியும் செயல்திறன் திறமைக்குக் காரணமாகும். திறமையான செயற்பாட்டொன்றுக்கு எலும்பு, நரம்பு, தலை ஆகியவற்றுடன் குருதிச்சுற்றேட்டமும் சுவாசச் செயற்பாடும் சமநிலையுடன் நிகழவேண்டும். இந்த தகுதியை அவனது உணவு, உடற்பயிற்சி, ஓயவு, உடற்பாதுகாப்பு ஆகிய வழிகள் மூலம் பெற்றுக்கொள்ளலாம் என்பதை நீங்கள் அறிந்திருக்கலாம். ஆனாலும் உடல்நலம் மட்டும் நல் ஆரோக்ஷியத்தை பெற்றுக்கொடுக்காது என்பதை நினைவில் கொள்க.

உளத் தகைமை



உடலையும், உளத்தையும் தனித்தனி பிரிக்க முடியாது

உடல் வலுவைக் கணிப்பதற்குச் செய்யப்படும் பார்த்தித்தலைப்போன்று உள வளர்ச்சியைப் பார்த்திக்க முடியாது. ஆனால் ஒரு மனிதனின் முழு நடத்தை, பேச்சு, தோற்றம் என்பவற்றிலிருந்து உள விருத்தியை பார்த்திக்க முடியும்.

ஒரு மனிதனின் உடல் விருத்தியையும் உள விருத்தியையும் தனித்தனியே பிரிக்க முடியாது. இரண்டும் ஒன்றுடென்று இணைந்துள்ளது. எனவே ஒரு நல்ல உடல் வளர்ச்சியுடைய மனிதனிடத்தில் நல்ல உள வளர்ச்சியும் இருக்கவேண்டும். ஆனால் நல்ல உள வளர்ச்சியில்லாத மனிதனால் சமூகத்தில் சிலவேளை பிரச்சினைகளும் ஏற்பட ஏதுவாகும் என்பதை மனதில் கொள்க.



அடிப்படைத்
தேவைகள்

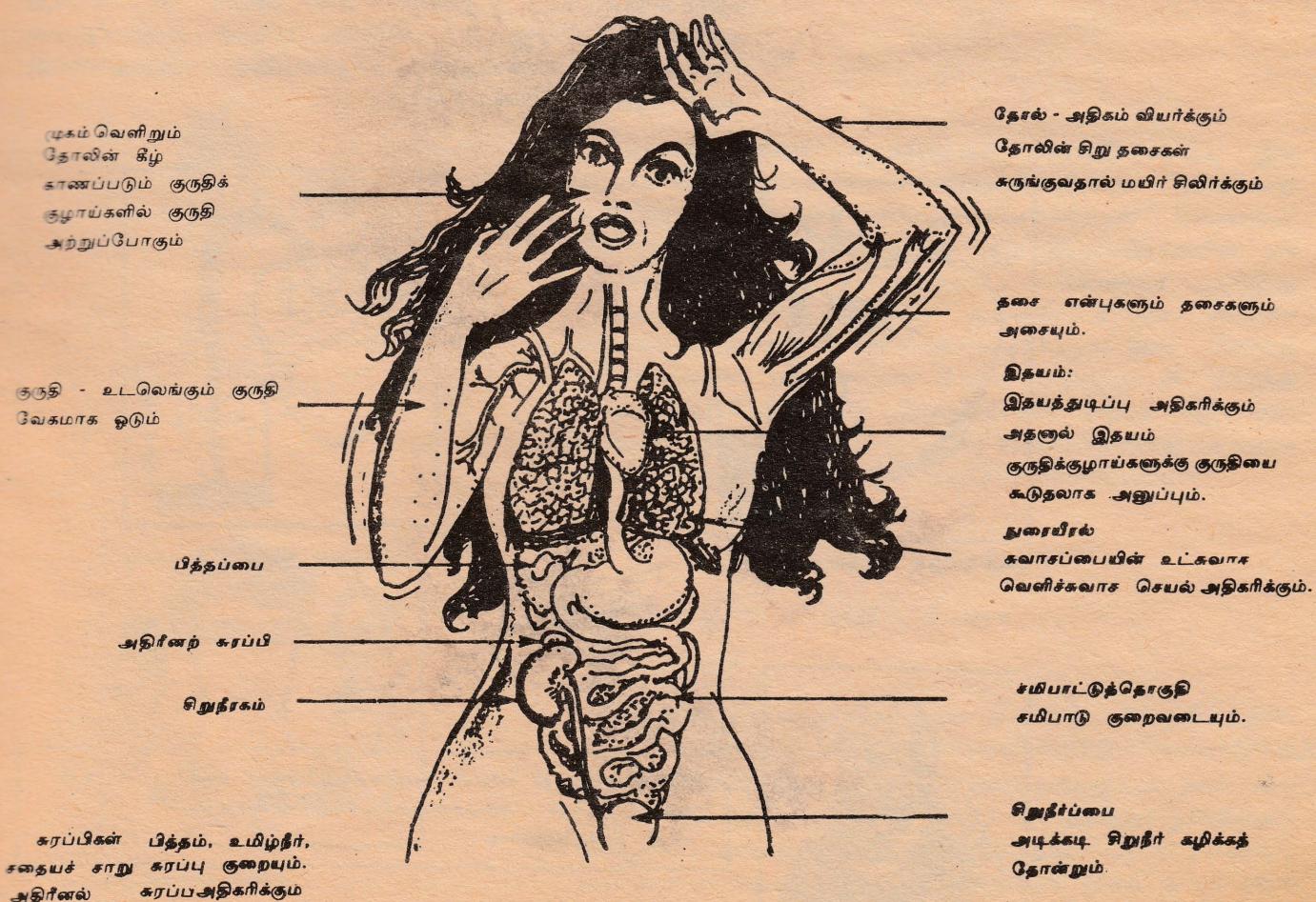
அங்பு, பயம்,
பொருமை,
வெட்கம், கவலை
என்பன
மனங்முச்சிகளாகும்.

இரு குழந்தையின் வளர்ச்சியைப் பொதுவாக அவனின் உயர்த்தையும், நிறையையும் கொண்டு கணிக்கலாம். அத்துடன் அவனின் சாதாரணத் தேவைகளை ஒழுங்காக நிறைவேற்றும் போது அவனின் உள் வளர்ச்சியும் சிறப்பாக அமையும். சாதாரண தேவைகள், உணவு, உடை, அங்பு, ஓய்வு போன்றவையாகும். உள் வளர்ச்சி சிறப்பாக அமைந்தாற்றுன் அவனது வளர்ச்சிகளும் ஒழுங்காக அமையும். நீங்கள் வீவது கூதாரா மொடியிலின் உள் வளர்ச்சி பற்றிய விடயங்களை அவதானிக்கலாம்.

மன எழுச்சிக்கட்டுப்பாடு

உள்வளர்ச்சி எண்ணங்கள் தோன்றலாம். உங்கள் வாழ்நாளில் அது அங்பு – பயம் பொருமை போன்ற சிலவாகும். இவ்வகையான உணர்ச்சி எண்ணங்களில் திருப்தி ஏற்படாவிட்டால் உடலும் உளமும் பாதிக்கப்படும்

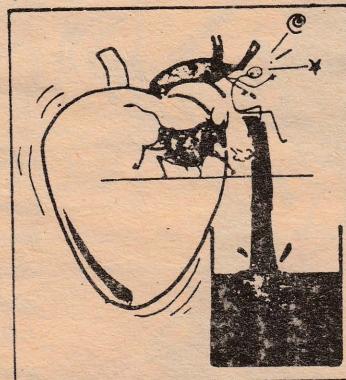
மனிதவுடல் பயத்தினால் பாதிக்கப்படும் முறை



விரும்பத்தகாத மனளமுச்சிகளால் உடலின் நரம்புத் தொகுதி பாதிக்கப்படலாம் இதனால் நோய்கள் ஏற்பட எதுவாக இருக்கும்.

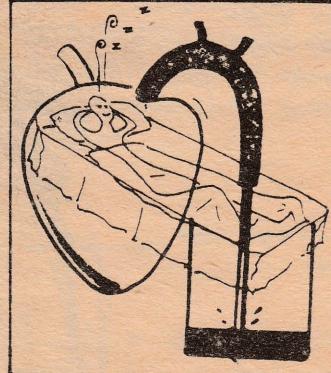
உ-ம்: - நீங்கள் அதிக பயத்துடன் அல்லது கவலையுடன் இருப்பின் உணவில் விருப்பு இருக்காது என்பதை நீங்கள் கூட அநுபவவாயிலில் அறிந்திருப்பீர்கள். இதனால் சமிபாட்டுத்தொகுதி பாதிக்கப்படலாம். உளர்தியாக தாக்கங்களும் ஏற்படலாம். உணர்ச்சிகளால் குருதி ஒட்டத்திலுள்ள கூறுகளும் ஒழுங்கினமாக இயங்கும். உ-ம்: கோபமாக இருக்கும் வேளையில் முகம் சிவப்பாக மாறுவதைக் காணலாம். எனவே இது ஒழுங்கான குருதி ஒட்டத்திலிருந்து வேறுபடுகின்றது. இவ்வாறு தொடர்ந்து வரும் குருதியோட்டத்தினால் அவ்விடத்தில் ஒருவகையான திரவம் தோலின் அடியில் சேரும். இவ்விடம் கைகளால் சொறியத்தூண்டும். இதனால் சிறு புண் அவ்விடத்தில் ஏற்படும். இவ்வாறே எக்சிமா தோன்றுகிறது.

தொடர்ச்சியான மனத்தாக்கத்தின்போது இதயத் துடிப்பும் அதிகரிக்கும். எமது இதயம் ஒரு நிமிடத்திற்குமார் 25 பைந்து குருதியை நாடிகளுள் செலுத்துகிறது. ஆனால் இவ்வாறு அடிக்கடி ஏற்படும் இதயத்துடிப்பினால் இதயம் பாதிக்கப்பட்டு இதயம் இயங்கும் தன்மை குறைவடையும். இதனால் இறுதியில் நோய்வாய்ப்பட்ட இதயம் நிமிடத்திற்கு 8 பைந்து குருதியையே செலுத்தும். எனவே உங்கள் வகுப்பிலுள்ள மாணவர்களின் மனளமுச்சித் தாக்கங்களைச் சுருத்தானித்து அதற்கேற்ப செயல்படுங்கள்.



அதிகரித்த இதயத்துடிப்பு

உரு: 6



சாதாரண இதயத்துடிப்பு

உரு: 7



உரு: 8 உறிப்போக்கி

நோய்களிலிருந்து விலகி வாழ்வதற்கு நல்ல வழி, உடல் உள்சமநிலை கொண்ட வாழ்க்கையை மேற்கொள்வதாகும்.

- உறிப்போக்கிரற்றில் -

எனவே மன எழுச்சியை ஆள்வதனால் பலவித நோய்களிலிருந்து உடலிப்பாதுகாக்கலாம்: அத்துடன் எமது மனதினமூச்சியை மட்டுப்படுத்துவதனால் உளவிருத்தியும் சேதமடையாது என்பதை இப்போது நீங்கள் புரிந்து கொள்ளலாம். பிறிட்டெழும் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துவதனால், சிறந்த சிந்தனையும் நல்லாரோக்கியமும் ஏற்படும். நல் ஆரோக்கிய உளவிருத்தியில் தங்கியுள்ளது. சிறந்த விவேகத்தையுடைய நடத்தை நீண்டகால வாழ்க்கைக்கு வழிவகுக்கும். எனவே, குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து ஆரோக்கியமாக வாழ வழி முறைகளை ஏற்படுத்திக்கொடுக்க வேண்டும். அதிகரித்த மனதினமூச்சிகளற்ற சிறப்பான வாழ்க்கையால் சிறந்த மெய் நிலை, நல்ல ஆரோக்கியமாக வாழ வழி முறைகளை ஏற்படும்.

வகுப்பறையில் மாணவர்களின் நகம் கடித்தல், அடிக்கடி தலையை கொநிதல் போன்ற செயல்களை அவதானியுங்கள். அவ்வாறு இருந்தால் அவர்கள் ஏதாவது ஒரு வகையில் உடல் உள்ளியில் பாதிக்கப்பட்டிருக்கக்கூடும்.

இப்போது நாம் பிள்ளைகளின் பலதரப்பட்ட மன எழுச்சிகளையும் உடல் வளர்ச்சிகள் பற்றிய செயல்களையும் கண்டு அவர்கள் சிறப்பான முறையில் சமூகத்தில் வாழ வழி நடாத்துவது பற்றிக்கலந்துரையாடுவோம்.

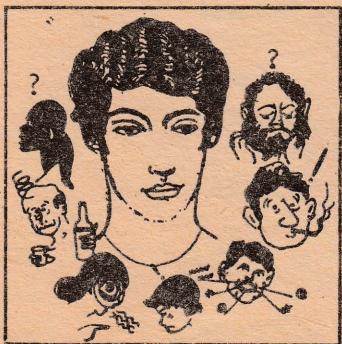
சமூகமயமாக்கல்



நகந்தைக்கடித்தல்
தலையினரை விரவில்
சிக்கசெய்தல்

உரு: 9

நீங்கள் உங்கள் சமூகத்திற்குச் செய்யவேண்டிய இருக்கடமைகளையுடையவர்களாக இருக்கின்றீர்கள். முதலாவது உங்களது நல் ஆரோக்கியத்தைக்கவனித்தல் வேண்டும். இரண்டாவது உங்களைச்சேர்ந்து சூழ இருப்பவர்களின் நல் ஆரோக்கியத்தைக் கவனித்தல் வேண்டும். இது சமூகமயமாக்கலுக்கு மிகவும் உதவும். நீங்கள் எல்லாச் சமூகங்களுடனும் எல்லா கலாச்சாரங்களுடனும் சேர்ந்து நடக்கப்பழகிக் கொண்டால் நீங்கள் சமூகத்துடன் சேர்ந்து நடத்தலில் சிறந்தவராக இருக்கிறீர்கள் என்று கருதலாம். உங்களின் சரியான உடல், உள் வளர்ச்சியானது உங்களை சிறந்த மனிதனாக சமூகத்தில் காட்சியளிக்கசெய்யும்.

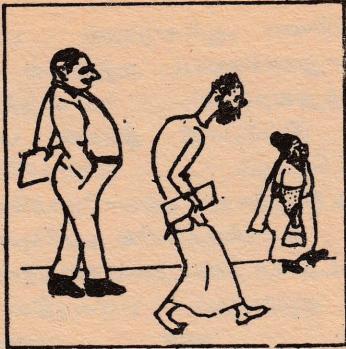


சமூகவியபாக்கம்

உரு: 10

நல்லொழுக்க விருத்தி

மாணவர்களின் நல்லொழுக்க வளர்ச்சி, வீட்டிலிருந்தும், பாடசாலையிலிருந்தும், மததாபனங்களிலிருந்தும் பெறப்படுகிறது ஆசிரியர், பெற்றேர், முதியோர், என்பவர்களுடன் அன்பாகப் பழக வழிவகுப்பதன் மூலம் நல்லொழுக்கத்தைப் பெறவாய்ப்புண்டு. இதனால் சமூகத்தில் நேர்மையாகவும் சமாதானமாகவும் வாழப்பழகுகின்றார்கள். இதன் மூலம் நல்ல உளவிருத்தியைப் பெறுகின்றனர்.



தவருன மெய்ந்திலை
ஆளுமைக் குறைவின்
ஒர் அறிகுறியாகும்.

மற்றவர்கள் உங்களிடமிருந்து என்ன நடத்தையை எதிர் பார்க்கிறார்களோ, அதனைச் சிறப்பாகச் செயல்படுத்த முயறுவங்கள். இதேபோல மாணவர்களையும் செயல்படுத்த முயற்சியுங்கள்.

சிறந்த ஆளுமை

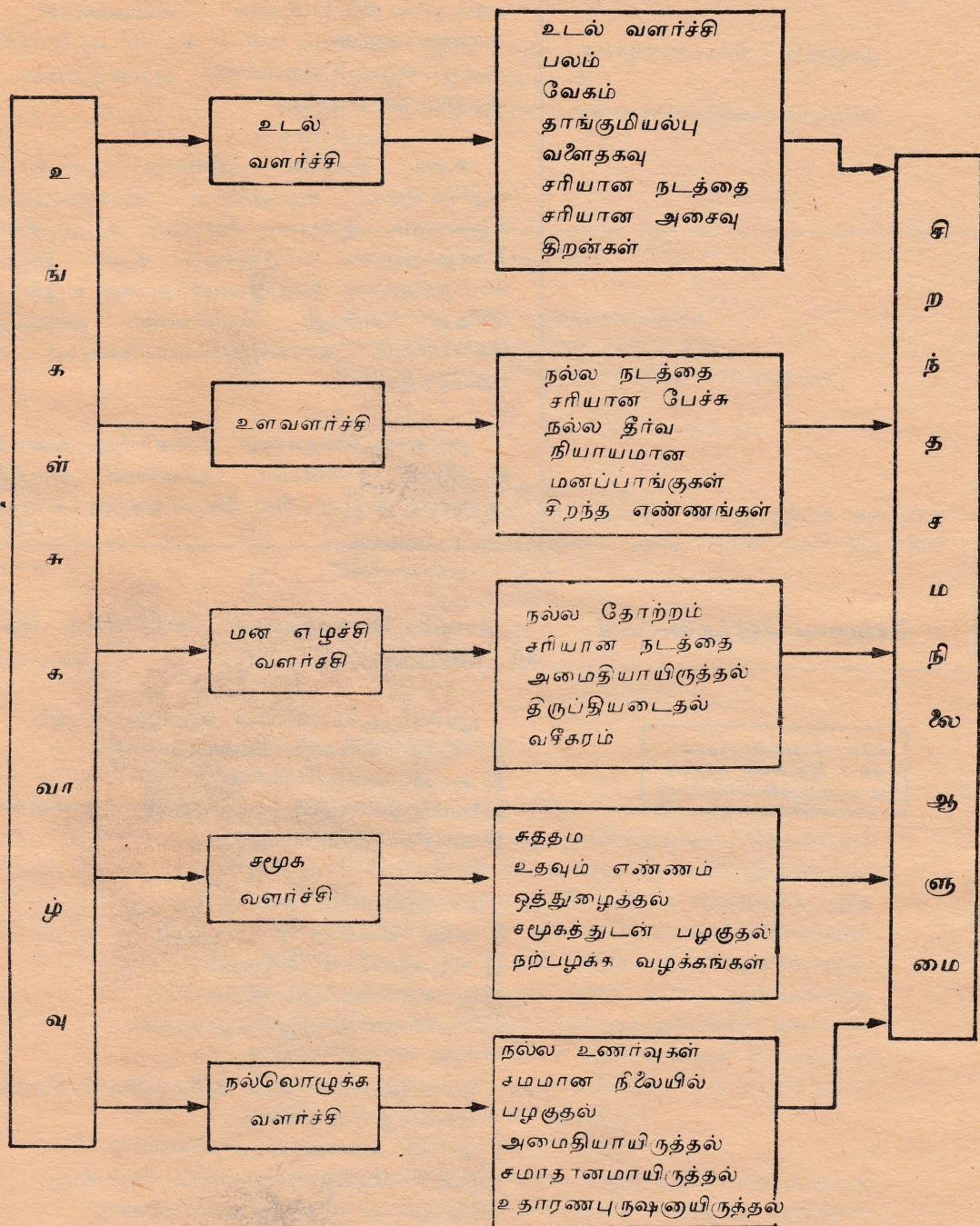
சிறந்த ஆளுமை உடல், உள், சமூக வளர்ச்சியினை எடுத்துக் காட்டும். சிறந்த ஆளுமையானது உடல் ஆரோக்கியத்தை பேணுவதற்கும் உள் விருத்தியை உயர்த்துவதற்கும் தூண்டுகோலாகிறது

நல்ல ஒழுங்கான உடற்பயிற்சியும் சிறந்த போசணையும் ஒருவரின் ஆளுமையை மேம்படுத்துகின்றது. ஓய்வும், சிறந்த உணர்வுகளும் நல் உடல் இயக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறன. ஒழுங்கான பேச்சையும் சிறந்த ஆளுமையையும் தோற்றுவிக்கிறது. அத்துடன் உடல், உள் வளர்ச்சியையும் எடுத்துக் காட்டுகிறது. மற்றும் நல்ல வீட்டுச்சூழலில் வாழுவதாலும், நல்ல கல்வியைப் பெறுவதாலும், புத்திசாதுரியமாக நடப்பதாலும், நல்ல உடைகளை அணிவதாலும் ஒரு மனிதனின் உடல் உள் வளர்ச்சியில் சிறந்த முன்னேற்றத்தைப் பெற்றுடியும். அத்துடன் சரியான சிந்தனையுடனும் நேர்மையுடனும் இயங்குதல் வேண்டும். இவை உங்கள் உள் உடல் சுகவாழ்வைக் காட்டுகிறது. விரக்தியுடனும், திருப்தியின்றியும் இருந்தால், நீங்கள் சமூகத்துடனும், நண்பர்களுடனும், இணைந்து வாழ முடியாது போய்விடும்.

உங்களின் நடத்தைகளைக் கொண்டு உங்களின் ஆளுமையை அறிய முடியும். ஆதலால் உங்கள் நடத்தை உங்களின் உடல் உள் சமூக உணர்வுகளில் தங்கியுள்ளதென்பதை நீங்கள் அறிவிர்தன். இதன் மூலம் சிறப்பான வாழ்க்கையைப் பெற வாய்ப்புண்டு.

சிறந்த ஆளுமையைக்கட்டியெழுப்பு
வதற்காக ஆரோக்கியமான வாழ்வும்,
நன்நடத்தையும் அவசியம். இதனை
ஏற்படுத்திக்கொள்ள பின்னொலை வழி
நடத்துங்கள்

கீழ் காட்டப்பட்டுள்ள அட்டவணை சுகாதாரக்கல்வி சமனிலை ஆர்னமயை ஏற்படுத்தும் முறையினை சுருக்கமாக எடுத்துக்காட்டுகின்றது.



சுகாதாரம் என்பது சிறந்த உடல், உள், மன எழுச்சி, நல்லொழுகக் கிருத்தியாகும். இதில் உடல், அபிவிருத்தி என்பது உடல் தகைமையாகும். நலம் என்பது வாழ்வதற்கு தேவையான அசைவுகளை தவறின்றி செய்யும் திறமையும், உடலியல், உளவியல் கண்டங்களுக்கு தாக்குப்பிடிக்கும் திறமையும் கொண்டதாகும். உளவியல் சுகம் நல்ல நிலையிலிருக்க உளவளர்ச்சி அவசியமாகும் மாணவர்களின் உள் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு அடிப்படைத் தேவைகள் பூரணத்துவம் அடைவது அத்தியாவசியமாகும்

உளச் சமநிலை இன்மை உள் உடல் நோய்களுக்கு வழிகோலும். சமூகத்திற்கு பொருத்தமற்ற நடத்தைகள் உருவாகும். ஆளுமை குறையும். உடல் உள் சுகநிலையானது சுருசுறுப்பான வாழ்வுக்கும் உயர் மட்ட சேவைக்கும் பொருத்தமான திருப்தியான நபரை உருவாக்கும் தீயவற்றை பிரித்து அறிந்து கொள்ளவும் நல்லவற்றை தெரிந்து கொள்ளவும் காரணமாயமையக்கூடிய மனப்போக்குகளை ஏற்படுத்தும்.

நன்னடைத்தைகளும் உள்ளார்ந்த வளர்ச்சியும் ஏற்படும் உடலியல் உளவியல் சமூகவியல் விருத்தி சுகதேகியாக ஆளுமை ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்கு காரணமாகும்.

செவ்வை பார்த்தல் - 1

மிகவும் பொருத்தமான விடையைத் தெரிந்து அதன் கீழ் கோடிடுக.

1. பூரண ஆரோக்கியம் என்பது யாது?
 - I. நோய் நிலைமை காணப்படாமை.
 - II. உடல் வளர்ச்சியின்மை
 - III. கணப்பொழுதில் முடிவு மேற் கொள்ளக்கூடியமை.
 - IV. சமநிலை காணப்படுகின்றமை.

2. உடற்றகைமை என்பது யாது?
 - I. சக்தி மிக்கவராக இருத்தல்.
 - II. சுறுசுறுப்பாக வாழ்தல்.
 - III. தாக்குப்பிடிக்கும் திறன்.
 - IV. நோய்களிலிருந்து தற்காத்தல்.

3. நபர் ஒருவரின் உள் ஆரோக்கியம் சிறந்தது என எவ்வாறு அறியலாம்?
 - I. உடல் வளர்ச்சியைக் கொண்டு.
 - II. உயர்கல்வித்தகைமைகளைக் கொண்டு.
 - III. நடத்தைக் கோலத்தைக்கொண்டு.
 - IV. வளர்ச்சியின் வேகத்தைக்கொண்டு.

4. மன எழுச்சித் தாக்கங்களுக்கு பலியாகக் காரணம் யாது?
 - I. மூளையில் குறைபாடு ஏற்படுதல்
 - II. உடல் உள் சமநிலையின்மை
 - III. சுகாதார பழக்கங்களை பின்பற்றுமை
 - IV. தலைமுறையுரிமையான பொருத்தமற்ற தீய பழக்கங்கள் காணப்படல்.

உங்கள் விடைகளை கடைசியிலுள்ள விடைகளுடன் ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள்

4.0 சுகாதாரக்கல்வி அறிமுகம்

நாங்கள் இப்போது சுகாதாரக்கல்வி என்றால், என்னவென்று ஆராய்வோம்.

இது பற்றி, கீழே தரப்பட்டுள்ள வரைவிலக்கணங்களை வாசியுங்கள்.

நூல் குரோட்
எம். பி. எஸ். பி. எம். டி.
மினியோட்டா சர்வகலா
சாலையில் மக்கள் சுகாதார
பிரிவிலும் கல்விக்கூடத்திலும்
பொருளியாவார்.

சுகாதாரக்கல்வி என்பது:-

“சுகாதாரம் பற்றி அறிந்துள்ளவற்றை கல்விசார் நடவடிக்கைகள் மூலம், சுய, சமூக நடத்தைக் கோலமொன்றுக்கு மாற்றுவதனால்”

நூல் குரோட்

தொவள் ஆட்
ஸ்டாண்போட் சர்வகலாசாலையில்
உடற்கல்விப்பிரிவில்
முதலாவது பணிப்பாளராவார்.
அவர் கோலம்பீயா சர்வ
கலாசாலையின் இணைக்கப்பட்ட
ஞசிரியகலாசாலையிலும்
சேவையாற்றியுள்ளார்.

தோமஸ் டெ. ஆட்

“சுகாதாரக்கல்வி என்பது-

தனி நபர்களினதும் சமூகத்தினதும் சுகாதாரத்திற்கு உகப்பான பழக்கங்கள், மனப்பாங்குகள், அறிவு என்பன பற்றி ஒரு கற்ற கோவையாகும்.

இதன் முக்கியத்துவம்

நாட்டின் அபிவிருத்திக்கு கல்வி மிக முக்கியம். அதேபோல் உழைப்புக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் நாட்டில் சுகதேகிகளான மக்கட் கூட்டம் இருப்பதும் அவசியம். அவ்வாறு நாடொன்றில் சுகாதாரம் மந்த நிலை ஏற்படும் போது நாட்டின் உழைப்புக்குறைவும் அபிவிருத்திக்கு தடையும் ஏற்படக் காரணமாகும். அபிவிருத்தியடைந்துவரும் நாடு ஆகிய இலங்கைக்கு ஆரோக்கியமான மனிதச் செல்வம் அவசியம். நாட்டின் உயிர்நாடியான குழந்தைகள் ஆரோக்கியச் செல்வமாக இருப்பது நாட்டின் சுப்பிச்சத்திற்குக் காரணமாகும். எனவே சுகாதாரக்கல்வி அவசியம்.

சுகாதாரக்கல்வியை உலகம் முழுவதும் பரப்புவதற்கு நடவடிக்கை எடுத்துவரும் உலக சுகாதார தாபனம் ஆரோக்கியம் மனிதனுக்கு ஈடு இணையற்ற செல்வம் என பிரகடனப் படுத்தியுள்ளது. மனித சமுதாயத்தில் இருக்கும் வெவ்வேறுன சுகாதாரப் பிரச்சனைகள் பற்றி விழிப்புடனிருத்தலும், அவற்றை தீர்ப்பதற்கான முயற்சியை எடுத்தலும் இதன் அடிப்படை நோக்கங்களாகும். அது சுகாதார சேவைகளின் முன்னேற்றத்துக்கு உகந்த காரணியாக அமைந்துள்ளது.

“2000 வது ஆண்டில் உலகில் எல்லோருக்கும் சுகாதாரம்” எனும் அகில உலக எதிர்பார்ப்பனப் பூர்த்தியாக்கிக் கொள்ள சுகாதாரத்தாபனமும் சுகாதார சேவைகளில் ஈடுபட்டிருக்கும். ஒவ்வொருவரும் முயற்சிக்கின்றனர். இந்த முயற்சியை வெற்றிகரமானதாக ஆக்கிக்கொள்ள சுகாதாரக்கல்வி மிகவும் அவசியமாகின்றது. எங்களிடையே சுகாதாரப்பழக்க வழக்க க்குறைவு காரணமாகவும், “சுகாதாரம் என்பது நோய்களிலிருந்து தம்மைக் காத்துக் கொள்வது மட்டும்” தான் என்னும் பிழையான எண்ணம் காரணமாகவும் பாடசாலையில் சுகாதாரக்கல்வியைக் கட்டாயமாக நடைமுறைப்படுத்த வேண்டும் என வலியுறுத்தப்பட்டுள்ளது. பழக்கவழக்கங்களால் நல்ல பயனிப் பெறமுடியும் என்பதால் பாடசாலையில் தான் சுகாதாரக்கல்வியைப் போதிப்பதற்கு பொருத்தமான இடமாகும். மனிதவுடலை சில அசைவாட்டங்களுக்கு பழக்குவதனால் விளையாட்டு வீரர்கள் திறமையை பெற்றுக் கொள்வது போல, சுகாதாரப் பழக்கங்கள் பயிற்றப்படுவதாலும் நோயற்ற உடலையும் உள்ததையும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

நோக்கங்கள்

பரந்த நோக்கில் பார்க்கும்போது சுகாதாரக்கல்வியின் அடிப்படை நோக்கம் சமூகப்பொறுப்பை ஏற்றுக்கொள்வதற்குரிய மனிதர்களை தயாராக்குவதாகும். அதனால் எங்களினதும் மற்றவர்களினதும் சுகாதாரத்தைப் பாதுகாக்கும் பொறுப்பை விளங்கிக் கொள்ளவேண்டும். அது எங்களினதும், சமூகத்தினதும் நல்வாழ்வுக்கும், சூழலுக்கும் செல்வங்களை உற்பத்தி செய்வதற்கும் வழி கோலும். சுகாதாரக்கல்வி, உடலின் செயற்பாட்டுக்கும், சுகாதாரப்பழக்க வழக்கங்களுக்குமிடையில் உள்ள தொடர்பை தெளிவாக்கும். தொற்றுநோயும், நீர்ப்பீடனமும் நோய் பற்றியதும், சுகாதாரத்துக்கு கேடுவிளைக்கும் ஏதுக்களும் அவற்றிலிருந்து தம்மை காப்பாற்றிக்கொள்வதற்கான அறிவையும் பெற்றுக் கொடுக்கும். உடற்றிறனும், உள்ளலனும் உடல் உள செயற்பாட்டின் தொடர்பை தெளிவாக்கும். சுகாதாரப்பாதுகாப்பு சுகாதாரசேவையின் பெறுமதியை எடுத்துக் காட்டும். அது மக்களின் சுகாதாரப்பிரச்சினைகளை அறிந்து அவற்றை தீர்ப்பதற்கான வழிமுறைகளில் மனிதனை ஈடுபடுத்தும், சுகாதாரக்கல்வியை சாதாரணமாக ஒழுங்கு படுத்திக் கொள்வது, கீழ்வரும் நோக்கங்களின் அடிப்படையிலாகும்.

சுகாதாரக் கல்வி

தாய் சேய் நலக்காப்பு
உளவியல் நலம்
உடற்றிறன்
போசணை
நோயும் நீர்ப்பீடனமும்
சுகாதாரப் பாதுகாப்பு
விபத்துக்களும் முதலுதவியும்
வைத்தியர் - நோயாளர் தொடர்பு
மூட நம்பிக்கைகளை அகற்றுதல்.

சுகாதாரக்கல்வியால் வாழ்க்கையின் பொருளையும் பெறுமதியையும் புரிந்து கொள்ள முடியும். அதனால் நல் ஆரோக்கியத்தை பெற்றுக் கொள்ளும் நல்லெண்ணத்தை விருத்தி செய்யமுடியும். சில சமூக கலாச்சார காரணிகளும், மூடநம்பிக்கைகளும் காரணமாக சுகாதாரம் கெடும் என்பதை விளங்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

அப்படியான மூடநம்பிக்கைகளை அகற்றி சிறந்த சுகாதார நோக்கை ஏற்படுத்த வேண்டுமென்பதை நினைவில் வைத்திருத்தல் மிக முக்கியம்.

பயிற்சியினடிப்படையிலான அனுபவம் சிறந்த மனப்பாங்குகளைக் கட்டியெழுப்பும்-அது நடத்தை வித்தியாசமொன்றை ஏற்படுத்துவதற்கு மனிதனின் கவனத்தைத் திருப்பும். சுத்தம், சுத்துணவு விளையாட்டு, உடற்பயிற்சி, பிழையற்ற மெய்ந்திலை, சுகாதாரச்சூழல், விபத்துக்களிலிருந்து விலகி நடத்தல், முதலுதவி, தொற்று நோய்த்தடுப்பு போன்றன பயிற்சியினடிப்படையிலான அனுபவம் பெற்றுக்கொடுக்கும் பல்வேறுபட்ட பிரிவுகள் ஆகும். இந்தப் பிரிவுகளினுள் முக்கியமான செயற்பாடுகளினால் நல் அனுபவம் பெற்றுத்தரக் கூடிய பல சீந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். சுகாதாரம் பற்றிக் கற்றவர் தமது குடும்பத்தில் சமூகத்தில் மட்டுமல்ல நாட்டின் சுகாதார நிலையை விருத்திசெய்தல் கொண்டு நடத்துதல் ஆகியவற்றின் முக்கியத்துவத்தை விளங்கிக்கொள்வர்.

பாடசாலையினாடாகச் சுகாதாரக்கல்வி.

வகுப்பறையில்

பாடசாலைக் சுகாதாரக்கல்வி: சுகாதாரப்பிரச்சினைகளுக்கு தீர்புகளை பெற்றுக்கொடுக்க முடியும். வீட்டில் பிள்ளை பெற்ற சுகாதாரம் சம்பந்தமான அறிவைக்கொண்டு சுகாதாரப்பழக்க வழக்கங்களை நடைமுறைப்படுத்த வேண்டும். சுகாதார நடவடிக்கைகளன் முக்கியத்துவம் பற்றி விளக்கம் பெற்றுக் கொடுப்பதும், அவற்றை பழக்கமாக மாற்றுவதும் ரிகமுக்கியம் உதாரணமாக மாணவர் நோய் பற்றியும்



சுகாதாரத்துக்குக் கேடுவிளைப்பவை பற்றியும், அவற்றிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ளல் பற்றியும் சுகாதாரக் கல்வியின் மூலம் நாம் அறிந்து கொள்ள முடியும்

அவை பரவுவதைப்பற்றியும் அவை பரவுவதற்கான ஏதுக்கள் பற்றியும் அதற்குரிய தடுப்பு நடவடிக்கைகள் பற்றியும் அறிதல் அவசியம். சுகாதாரம் பற்றிய பாடத்திட்டம் அமைக்கும் போது அது நாடு இனம் மக்கள் என்பவற்றின் இயல்புக்கும் தேவைக்கும் ஏற்றவாறு அமையுமாறு கவனம் எடுத்தல் வேண்டும்.

மனிதரின் நடத்தையை நல்லதாக மாற்றியமைத்தல் சுகாதாரக்கல்வியின் முக்கிய நோக்கமாகும் அதனால் சுகாதாரக்கல்வியை விடய அறிவுக்கு மட்டும் வரையறுக்காது, சிறந்த மனப்பாங்குகள், அனுபவங்கள் என்பவற்றின் ஊடாகத் திறன்களைப் பெற்றுக் கொடுப்பதற்காகவும் பயன் படுத்தல் வேண்டும். இது பற்றி “சுகாதாம்” என்பது என்னவென்று நாங்கள் அறிமுகப்படுத்திக் கொடுத்த 1ம் பகுதியில் குறிப்பிட்ட உடல், உள், சமூக, மனவெழுச்சிகள் நன்நடத்தை கூறுணுவிருத்திகள் என்பவற்றில் நீங்கள் கவனமெடுக்க வேண்டும். அதே போல நடத்தை கோலங்களில் பங்களிப்பு ஏற்படும் வகையில் மாணவர்களுக்கு கல்வியை பெற்றுக்கொடுத்தலை உங்கள் தலையாயகடஞ்சுக்க கொள்க.

உங்கள் வகுப்பறை வேலைகளுக்கு உதவி

கீழ்வரும் உதாரணங்களினாடாக உங்கள் கற்பித்தல் முறைகளை அபிவிருத்தி செய்து கொள்ளுங்கள். இது நிறையுணவு வேலையொன்றைத் தயார்செய்வதில் நாங்கள் கவனம் எடுக்கவேண்டிய விடயங்கள்* எனும் தலையங்கத்தின் கீழ் ஒழுங்குபடுத்திய பாடமாகும்.

பாடம்.

- * நாங்கள் உணவு உண்பதேன்?
- * எங்கள் உடலுக்கு உணவின் முக்கியத்துவம் என்ன?
- இவ்வாறு கேள்விகளால் உங்களுக்கு பாடத்தைத் தொடங்க முடியும்.
அவற்றுக்குரிய விடைகளாக
- * பசியை நீக்கிக் கொள்வதற்கும்,
- * உணவினால் சக்தியைப் பெறவும்,
என்று பிள்ளைகள் கூறுவார்கள்.
- இதனாடாக
- * வாழ்க்கையில் அதிகமான வளர்ச்சி நிகழ்வது எக்காலத்தில்?

இதன்படி: —

1. பிள்ளைப்பருவத்திலா?
2. வாலிபப் பருவத்திலா?
3. முதிய பருவத்திலா?

எனும் கேள்விகளைக் கேட்க முடியும்.

- * பிள்ளைப்பருவம் அதிக வளர்ச்சி நிகழும் காலமாகும் என்று பிள்ளைகள் சொல்வதுண்டு.

அந்தக்காலத்தில் அதிகளை சுக்தி தேவைப்படுமெனவும், அத்தேவையைப் பூர்த்தி செய்வதற்கு தகுந்த உணவுவகைகளை உட்கொள்ள வேண்டும் எனவும் விளக்குங்கள். இப்போது தாம் உண்ணும் உணவு வகைகளைப்பற்றி பட்டியலைத் தயாரிப்பதில் பிள்ளைகளை ஈடுபடுத்துங்கள்.

அதனைக் கிழே காட்டப்பட்டுள்ளது போல பகுதிகளாக பிரிக்கும்படி அறிவுறுத்துங்கள். காய்கறி/இறைச்சி, மீன்/பழவகைகள் எனவோ தாவரங்களினால் கிடைக்கும் உணவு/விலங்குகளால் கிடைக்கும் உணவு என வகைப்படுத்த யோசனை கூறுங்கள்.

இதனூடாக

- * உணவுப்பொருட்கள் போசனை கொண்டவையெனவும்.
- * அப்போசனைப் பரிவுகளுக்கமைய உணவுப்பொருட்கள் விஞ்ஞானத்தியாக பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றதென்பதை விளக்குங்கள்.
- * அதன்பிறகு எந்த உணவுப்பொருளிலும் இவ்வடிப்படைப்போசனை ஒன்றே பலவோ அடங்கியிருப்பதாகக் கூறுங்கள், இவை
- * காபோனவதரேற்று
- * புரதம்
- * கொழுப்பு
- * கனியுப்புக்கள்
- * விற்றமின்கள்
- * நீர்

என குறிப்பிட்டுள்ளதாக விளக்கு. அதன்பின்பு

- * இப்போசனைகள் முக்கியத்துவம் பெறுவதேன?
 - * உணவுக்கும் நோய் ஏற்படமிடலுக்குமிடையில் தொடர்புகள் உண்டா?
- எனும் கேள்விகளைக் கேளுங்கள்.
- கீழ்வரும் விடயங்களை விளங்கிக் கொள்வதால் இதனை மேலும் தெளிவாக அறிந்து கொள்வதில் மாணவர்களை ஈடுபடுத்துக.

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> * காபோனவதரேற்று * கொழுப்பு | <ul style="list-style-type: none"> உடலின் எல்லாச் செயற்பாடுகளும் நிகழ சக்தியை வழங்குகின்றன. |
| <ul style="list-style-type: none"> * புரதம் | <ul style="list-style-type: none"> சக்தியையும் உடல் வளர்ச்சியையும் பெற்றுத்தருகின்றன. |
| <ul style="list-style-type: none"> * கனியுப்புக்கள் * விற்றமின்கள் | <ul style="list-style-type: none"> நோய்களிலிருந்து பாதுகாத்துக்கொள்ளலும், உடல் வளர்ச்சியைப் பெறவும், உடல் ஆரோக்ஷிய நிலையை நல்ல முறையில் பேணிக்கொள்ளலும் |

- * நீர் எல்லா உறுப்புக்களினதும்
சிறந்த செயற்பாட்டுற்கும்
உடலினுள் கொண்டு செல்லல்
நிகழ்வதற்கும்
உதவுகின்றன

அதன்பிறகு போசனைமிக்க உணவு வேலோயை தயார் செய்து கொள்வதில்

- * எந்த விடயங்கள் பற்றி ஆலோசிக்க வேண்டும்,
- * பெற்றுக்கொள்ள வேண்டியது ஒரே வகையிலான அதிகளாவு உணவா,
- * பெறப்படும் உணவுப்பொருட்களில் பலதரப்பட்ட தன்மையிருக்க வேண்டுமா?

எனும் கேள்விகளால் போசனை மிக்க நிறையுணவுவேலோ எவ்வாறு அமைந்திருக்க வேண்டும் என மாணவர்களுக்கு விளக்க முடியும். இது பற்றி

- * இதனைத் தயார்ப்படுத்திக்கொள்ள அதிகளாவு செலவு செய்ய வேண்டுமா
- * குறைந்த செலவில் இதனைத் தயார்ப்படுத்திக் கொள்ளும் வழிகளுண்டா? என்னும் கேள்விகளைக் கேட்கலாம்.
- * நாட்டில் பரவலாகக் கிடைக்கக்கூடியவை
- * விலை குறைவானவை,
- * போசனைப்பொருட்களடங்கியவை

எனும் அடிப்படையில் உணவைத்தயார். செய்து கொள்ளும் முறையை விளக்க முடியும். இதற்காக மாணவர் எழுதிய உணவுப்பட்டியல்களில் அடங்கிய முக்கிய போசனைக்கூறுகளின் அடிப்படையில் பாடுபாடு செய்வதில் ஈடுபடுத்துங்கள் (படங்கள், உணவுவகைகளின் “சுட்டிகள்”போன்றவற்றை இந்தப் பாகுபாட்டை இலகுவாக்குவதற்கு உபயோகிக்க முடியும்).

உங்கள் கலந்துரையாடல் வழிகாட்டல் என்பவற்றினுடாக கடைசியில் மாணவர் விளங்கிக் கொள்ள வேண்டியவை

- * எல்லாவகை போசனைக்கூறுகளும் போதியளவு அடங்கிய முறையிலான ஒருவேலோ உணவை தெரிந்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- * இவ்வாருள உணவு வேலைக்கு ஒருவேலோ நிறைஞவு ஆகும்
- * குறைந்த செலவில் ஒருவேலோ நிறையுணவு தயார் செய்துகொள்ளும் முறைகள் உள்ளன. என்பனவாகும்.

இப்போது நீங்கள் மாணவர் பெற்ற அறிவைப் பாட்சிக்கவும்.

- * காலை உணவு,
- * மதிய உணவு,
- * இரவு உணவு

என்பவற்றிற்குச் சமநிலை(நிறை) உணவுப்பட்டியல்கள் மூன்று வீதம் தயாரிக்குக்.

ஒரு போசணைக் கூறு அல்லது இரு போசணைக்கூறுகள் குறையும் வகையில் இப் பட்டியல்களை ஒழுங்கு செய்க.

வகுப்பில் மாணவர்களை ஐந்து குழுக்களாக வகுத்து அந்தப்பட்டியல்களைப் பங்கிடுங்கள். இப்போது அந்த வேளை உண்ணே பூரணப்படுத்தி நிறை உணவாக மாற்றுவதில் மாணவரை ஈடுபடுத்துவதுகள். கிடைத்த தரவுகளை ஒரு அட்டவணையாக ஒழுங்கு செய்து வகுப்பறையில் தொங்கவிடலாம்.

இப்பாடமுடிவிலி

“இறைச்சி, மீன், பால், முட்டை ஆகியவற்றால் மட்டும் போசணைமிக்க உணவுவேளையை தயார் செய்யலாம்” என எங்களிடையே இருக்கும் தவறுன கருத்து நீங்க வேண்டும். நிறை போசணை உணவு வேளையைத் தயாரித்துக்கொள்வதில் தவறற்ற மனப்பாங்குகள் வளர்ச்சியடைய வேண்டும். இது ஏழாம் ஆண்டுக்குரிய இரண்டு பாடவேளைகட்டுட் போதியதாகும்.

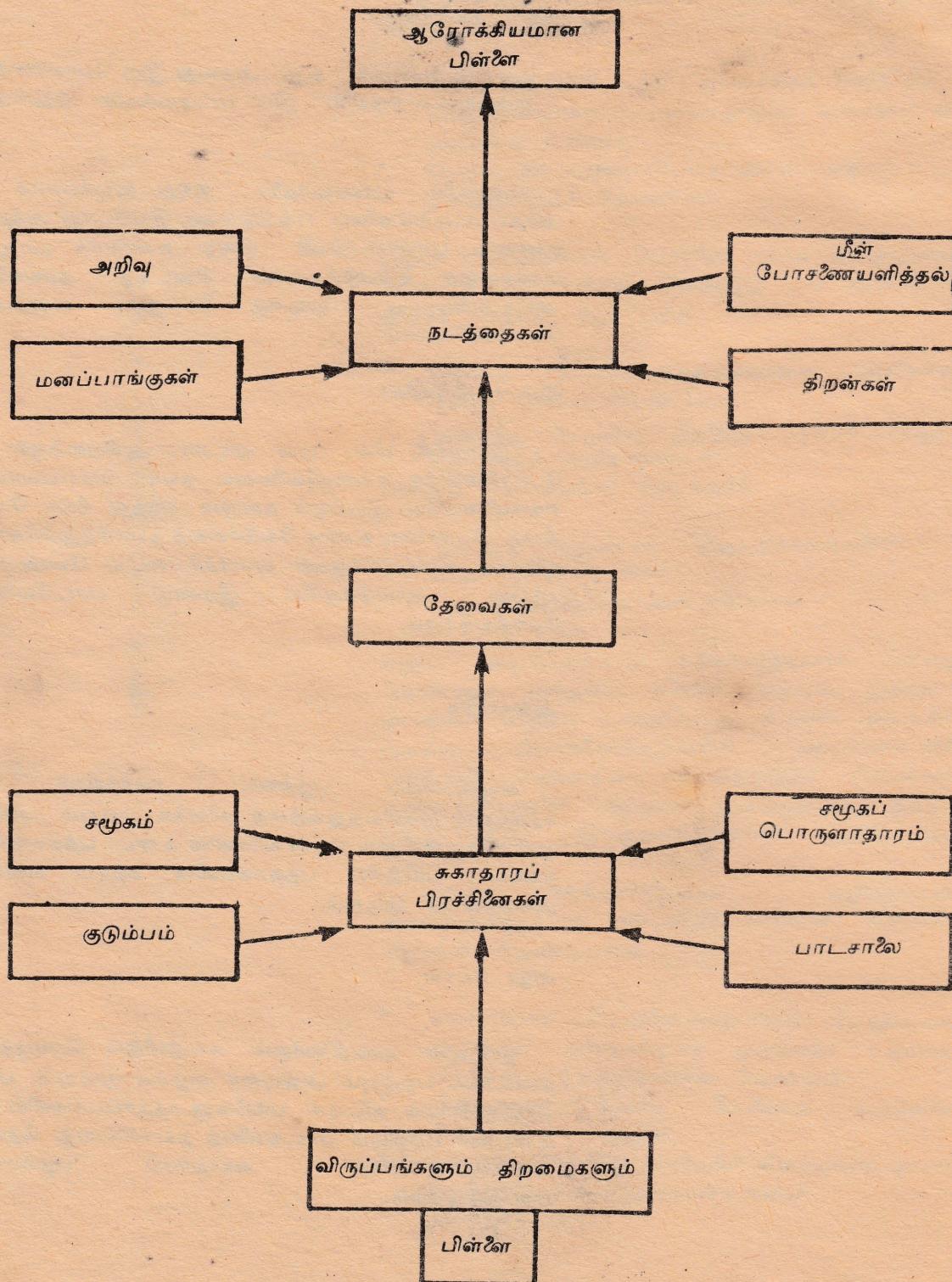
அவ்வாறே

வகுப்பறைப் பழக்கம், பயிற்சிகள் ஊடாக சுத்தத்தின் முக்கியத்துவத்தை விளக்க முடியும். புள்ளியிடும் முறையொன்றினால் மாணவர்களின் உடை, புத்தகங்கள், தலை, நகங்கள், பயிற்சிப் புத்தகங்களின் சுத்தம் என்பவற்றை அவதானிக்க முடியும்.

அது போல

நாட்டின் காலநிலைக்கும் டைலுக்கும் பொருந்தக்கூடிய உடைகள், பற்றியும் அறிவுரை வழங்க முடியும். பிள்ளைகள் பாடசாலையில் வீட்டில், பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் உடுக்கும் உடைகள் பற்றியும் பாடங்களைத் தயார்செய்து தேவையான மனப்பாங்குகளையும் ககாதாரப் பழக்கங்களையும் ஏற்படுத்துவதுகள்.

மாணவர்களின் விருப்பமான செயலுக்கும் திறமைக்கும் அமைய சுகாதாரக்கல்விச் செயல்பாடுகள் விருத்தியடையும் தன்மையாகும். கீழேயுள்ள பாய்ச்சல் அட்டவணையில் காட்டப் பட்டுள்ளது.



விருப்பங்களிலும் திறமைகளிலும் தன்மைக்கு அமைய உருவான சுகாதாரக்கல்விச் செயற்பாடுகள்



ஆரம்பப் பாடசாலைய்
பிள்ளோகள் செயற்பாடுகள்
மூலமே கற்கின்றனர்.

இயலுமான எல்லாச்சந்தர்ப்பங்களிலும் பயிற்சி செயற்பாடுகள் மூலம் — அனுபவம் பெறுவதற்கு குழலை ஏற்படுத்திக் கற்பித்தல் முறைகளை விருத்தி செய்து கொள்க.

எல்லா மாணவர்களிலும் ஒரே அளவான ஆரோக்ஷிய நிலையை ஏற்படுத்த முடியாது. ஆரோக்ஷிய நிலையில் இயற்கையான காரணங்களும் வாழ்க்கைக் கோலங்களும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதே அதற்கான காரணமாகும். சுகாதாரக்கல்வி பாடசாலையில் மட்டுமல்லாது வீட்டிலும் ஜட்ட வேண்டியதொன்றுகும். ஆரம்பபபாடசாலை மாணவர்கள் எதையும் பிழையின்றிச் செயன் முறைகளினால் கற்பர் மாணவர்களின் செயற்பாடுகளை அவதானிப்பதன் மூலம் பாடசாலை நேரம் முழுவதிலும் சுகாதாரம் கற்பித்தலை செயற்படுத்தவும், விருத்தி செய்யவும், சுகாதார ஆசிரியருக்கு சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும். எனவே நீங்கள் இந்தப்பாடத்தைக் கற்பிப்பதில் முழுப்பொறுப்பைக் கொண்டுள்ளீர்கள்.

நிர்வாகத்தில்

பாடசாலை ஒழுங்கு விதிகளிலுரூடாகவும் சுகாதாரக் கல்வியை ஊட்டுவதில் கவனமெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பாடசாலைச் சுகாதாரச் சேவை வேலைத்திட்டத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்வது அவசியமாகும்.

இதுபற்றிய மேலதிக விபாங்களை இப்பாடத்தின் கீழ் உள்ள பாடசாலை சுகாதார வேலைத்திட்டம் எனும் மொடியுள்ள மூலம் உங்களுக்கு அறிய முடியும். இப்பாடம் கற்பித்தல் குறிப்பிட்ட ஒரு காலப்பகுதிக்கு மட்டும் மட்டுப்படுத்தப்பட்டதல்ல.. பாடசாலையின் முழுச் செயற்பாட்டுக்கும் வகுப்பறையும் குழலும் எடுத்துக்காட்டாக அமைய வேண்டும். பாடசாலையுள்ளும், வெளிச்சுற்றுடலிலும் சுகாதாரத்தை விருத்தி செய்யும், துறையிலிருக்கும் ஒவ்வொருவருடைய உதவியையும் வழிகாட்டலையும் பெற வேண்டும். சுகாதாரம் பற்றிய அடிப்படைக் கருத்துக்கள் சிறந்ததாக அமைந்தாற்றுன் சுகாதாரச் சேவையையும் வைத்தியத்தையும் இலகுவாகச் செயற்படுத்த முடியும். ஆசிரியரின் ஆரோக்ஷிய நிலை சிறப்பாக இருப்பதும், முன்மாதிரியாக இருப்பதும், சுகாதாரக்கல்விச் செயற்பாட்டை விருத்தி செய்ய உதவியளிக்கும். இதனைச்சிறப்பாக பூர்த்தி செய்துகொள்ள ஆசிரியரின் கவனமும் தொழில் பற்றிய அனுபவமும், திறமையும் மிக அவசியமாகும். சுகாதாரக்கல்வியானது மகிழ்ச்சி, நிம்மதி, இரசனை, நட்புறவு என்பவற்றை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்

நாங்கள் இதுவரை உரையாடிய விடயங்களின் சுருக்கமாக நினைவு படுத்துவோம்.

நாட்டின் அபிவிருத்திக்கு ஆரோக்ஷியமிக்க உழைப் பாளிகள் மிகவும் அவசியம். நோயற்றமனித வளத்தைப் பெறுவதற்கும், நாட்டில் நிலவும் பொது மனப்பாங்குகள் சுகாதாரத்துக்கு உகப்பற்றவையாக காணப்படுகின்றமையாலும் சுகாதாரக்கல்வி பாடசாலைகளில் கட்டாயமாகப் போதிக்கப்படல் வேண்டும். அதற்காக முதலில் அதன் நோக்கம் என்னவென அறிந்திருப்பது அவசியமாகும். அடுத்து பல செயல் திட்டங்களின் மூலம் அறிவையும், சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களையும் வளர்க்கவேண்டும். சுகாதாரக்கல்வி தனிமனிதனின் உடல் நலத்தில் சமநிலையை ஏற்படுத்தி பழக்கவழக்கங்களை மாற்றியமைக்க வழிவகுக்கும். இதன் நோக்கம் சமூகத்தில் பொறுப்பை ஏற்றுக்கொள்ள முகமாக தனிமனிதன் தன்னை ஆயத்தப்படுத்திக் கொள்வதாகும். இக்காரியங்களை அமுல்படுத்தும்போது மக்களின், தேசத்தின் தேவைகளை மனதிற் கொள்ளவேண்டும். சுகாதாரத்திற்குக் கெடுதிவிளைவிக்கும், கலாச்சார, சமூகப்பண்புகள் யாவும் பொருளாதார வளர்ச்சிக்குத் தடையாக அமையும்.

எனவே இவற்றை நிறைவேற்றுவதில் அதிக கவனம் செலுத்துவது உங்களது கடமையாகும். விசேடமாக ஆரம்பப்பாடசாலை மாணவர்களின் கல்வி மேம்பாடு அடைவது, செயற்பாடுகளினாலாகும். இதனால் செயல் அனுபவத்தைப் பெற்றுக் கொடுப்பது மிக அவசியமாகும். சுகாதாரக்கல்வி பாடசாலைகளில் மட்டுமல்ல வீட்டிலும் ஊட்டப்பட வேண்டும். பாடசாலை நிர்வாகத்திலும், இச்செயல்பற்றிய முறையான அமைப்பொன்றை ஏற்படுத்த வேண்டும். ஆசிரியரின் முன்மாதிரியான செயல் தொழிற்றியமை சுகாதாரக்கல்வியை மேம்பாட்டையச் செய்வதற்கு மிகவும் பயனுடைத்தாகும்.

செவ்வை பார்த்தல் 2

பொருத்தமான விடையின் கீழ்க் கோடிடுக.

சிறிய ஒரு செவ்வை பார்த்தல் மூலம் தீங்கள் இதுவரையும் கற்றவற்றை நினைவு படுத்திப் பார்ப்போம்

1. பின்வரும் கூற்றின் சிந்தனையாளர் யார்?

“சுகாதாரக்கல்வி என்பது சுகாதாரம் பற்றி அறிந்தவற்றை கல்விகள் நடவடிக்கைகள் மூலம் சுய சமூக நடத்தைக் கோலமொன்றிற்கு மாற்றுவதாகும்.”

- I. உறிப்போகிரெட்டிஸ்
- II. ஜுவெனல்
- III. ரூத் சி குரோட்
- IV. தோமஸ் டெ லூட்

2. சுகநலக்கல்வியின் மூலம் எதிர்பார்க்கப்படுவது யாது?

- I. அறிவைக் கொடுத்தல்.
- II. பொதுச்சிந்தனை நோக்கை கட்டியெழுப்புதல்.
- III. நோயற்ற வாழ்க்கைக்குப் பழக்குதல்.
- I. சுகாதாரத்திற்குத் தேவையான அறிவையும். மனப்பாங்குகளும் பழக்கங்களையும் ஏற்படுத்துதல்.

3. பின்வரும் வாக்கியங்கள் சாரியா பிழையா?
வாக்கியங்களுக்கு முன் விடை எழுதுக.

- I. சுகநலக்கல்வியின் நோக்கம் இனத்தின் தேசத்தின் மக்களின் தேவைகளுள் சிலவற்றைப் பூரணப்படுத்துதல் ஆகும்.
- II. சுகல மாணவரிலும் ஒரேமாதிரியான சுகநலத்தன்மையை ஏற்படுத்த முடியும்.
- III. சுகநலக்கல்வி கற்பித்தல் பாடசாலைகளில் கட்டாயமானதோர் அம்சமாக அமைய வேண்டும்.
- I. சுகநலம் பற்றிய அறிவை பெற்றுக் கொடுத்தல் பாடசாலையினதும் வீட்டினதும் கூட்டுப்பொறுப்பாகும்.

ஒரு நேர உணவை சத்துள்ள உணவாக்குவதற்கு இறைச்சி, மீன், பால், அல்லது முட்டை இருத்தல் அவசியம்

மூடநம்பிக்கைகள் சுகநல விருத்திக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும்.

சுகநலக்கல்வியில் பாட அறிவு மட்டும் போதிக்கப் படுவது போதுமானது.

இந்த விடயம் பற்றிய அறிவு குறிப்பிட்ட பாட வேளையுள் மட்டும் போதிப்பதன் மூலம் வெற்றிகர மானதோரு முடிவைப் பெற்றுக் கொள்ளமுடியும்

சுகாதாரக்கல்வியை ஊட்டுவதற்கு அதாவது ஒத்து மூழ்ப்பும் பெறப்படல் வேண்டும்.

சுகாதாரக்கல்வியின் மூலம் மகிழ்ச்சி, நிம்மதி, சினேகத்தொடர்புகள் என்பன கிடைக்கின்றன.

இப்போது இந்த மொடியூலில் இதுவரை படித்த சுகநலக்கல்வி சம்பந்தமான முக்கிய விடயங்களைத்தருகிறேன். அதனை வாசியுங்கள்.

5.0 பொழிப்பு

வாழ்வதற்கு சுகநலம் சம்பந்தமான நலஅறிவு அவசியம். அதிலும் மக்கள், சுகாதாரத்தில் காட்டும் கவனம் மிக சொற்பமானபடியால் எங்கள் பாடசாலைகளில் சுகாதாரக்கல்வியும் உடற்கல்வியும் பரந்தளவில் கற்பிக்கப்பட வேண்டியது அவசியமாகும். இதனைச் செயற்றிட்ட முறைகளின் மூலமே செய்யமுடியும். இந்நோக்கம் நிறைவேற்றலானது மாணவர்களுக்கு அளிக்கப்படும் அறிவு ஆற்றல் மனப்பாங்கு என்பவற்றிலே தங்கியுள்ளது.

ஒருவரின் உடல், உள், சமூகப்பண்புகளின் விருத்தி அவரதுசுகநலத்தைப் பிரதிபலிக்கும் அதுவே சமநிலைஆளுமை நிலையாகும். உடற்தகுதியிருப்பின் செயற்றிறைமையுடையவராக வாழுமுடியும். உள் நலம் கொண்டவராக இருப்பதால் உடலையும், உளத்தையும் சமநிலையில் வைத்துக்கொள்ளலாம். மன எழுச்சிகளைச் சமநிலையில் பேணுவதால் நோய்களுக்கு உட்படாமல் சமூகத்துடன் இணைந்து வாழும் தன்மையை ஏற்படுத்திக் கொள்ளலாம். இதன் மூலம் நிம்மதியான திருப்தியான வாழ்க்கையை அமைக்க முடியும்.

உங்களது விடைகளை மொடியூலில் உள்ள விடைகளுடன் ஒப்பிட்டுப்பார்க்க.

இவைகளைத் தின்னோகளிடம் ஏற்படுத்துவதன் மூலம் மக்கட் செல்வம் பாதுகாக்கப்படுவதுடன் உழைப்புச் செல்வமும் மேலோங்கும். சுகநலக் கல்வியின் மூலம் உன்னதச் செயல் திட்டங்களை ஏற்படுத்தி சுகாதாரத்தை விருத்தி செய்ய முயற்சியெடுக்க வேண்டும். சமூகத்தில் பொறுப்பை ஏற்றுக்கொள்ளும் தன்மைக்கு மனிதன் ஆயத்தமாக இருத்தல் வேண்டும். சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களுடைய சமூகமொன்றை ஏற்படுத்தும்போது அது நமது நாட்டுக்கும் சமூக கலாச்சாரத்திற்கும் பொருத்தமானதாக உள்ளதா என்பதில் கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும்.

சமூக புனருத்தாரணத்தை ஏற்படுத்துதல் அவசியமாகும். ஆசிரியர் மட்டுமன்றிப் பாடசாலை நிர்வாகிகளும் இவ்விடயத்தில் கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும். ஆசிரியரும் பாடசாலையும் முன்மாதிரியாக இருத்தல் வேண்டும். சுகாதாரக்கல்வி கற்பித்தல் பாடசாலையினதும் வீட்டினதும் பொறுப்பாகும்.

இந்த மொடியூலில் நாங்கள் இதுவரை கலந்துரையாடிய உரையாடவிலிருந்து எழுந்த சில வினாக்கள் கிழேதரப்பட்டுள்ளன. இந்த வினாக்களுக்கு விடையளிக்கும் போது மேலே கலந்துரையாடப்பட்ட விடயங்களை மேலும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளக் கூடியதாக இருக்கும்.

6.0 பிற்சோதனை

பின்வரும் வாக்கியங்கள் சரியாயின் சரியென்றும் பிழையாயின் பிழையென்றும் எதிரேயுள்ள அடைப்புக்குள் இட்டுக் காட்டுக.

- I. சுகநலம் என்பது நோய்ப்பினிகளிலிருந்து நம்மைக் காப்பாற்றிக்கொள்ளவது ஆகும்.
- II. பருத்த உடல் சமநிலை ஆளுமையின் ஓர் அமசமாகும்.
- III. ஒரு நபரின் உடலியல் செயற்பாட்டுத்திறன் அவரின் உடற்கருகளின் ஒழுங்கான செயற்பாட்டுத் தன்மையிலே தங்கியுள்ளது.
- IV. தோற்றம், பேச்சு, நடத்தை என்பனாகு நபரின் உள் நிலையைத் தெளிவுபடுத்தும்.
- V. நல்லொழுக்க விருத்தி ஆரோக்கியத்தை ஏற்படுத்தும்.

2. பின்வரும் வரைவிலக்கனம் யாரால் சமர்ப்பிக்கப்பட்டது?

சுகாதாரம் என்பது “உடல், உள், சமூக சுகநிலையாகும் நோய்களிலிருந்து தப்பியிருத்தல் மாத்திரம் சுகாதாரமாகாது”

(உறிப்போக்கிரற்றில், ஜில்லைஸ், தோமஸ் டெ வட், உலக சுகாதார நிறுவனம், ஜக்கிய நாடுகள்சங்கங்கள்

3. பின்வரும் வாக்கியங்களை இணக்கு.

முதலாவது பகுதியிலுள்ள செற்றெடுக்களுக்குப் பொருத்த மான வாக்கியத்தொடரை இரண்டாவது பகுதியிலிருந்து தெரிந்து உரிய இலக்கத்தை முதலாவது பகுதியின் எதிரேயுள்ள வெறுங்கூட்டுக்குள்ளிடு.

பகுதி 1

பகுதி 2

I. சிறந்த உடல் - உள் வளர்ச்சி



I. உடல் நலத்தின் அடையாளமாகும்.

II. அன்றூட வாழ்க்கையில் உடல்உள் கஷ்டங்க ஞக்கு தாக்குப் பிடிக்கும் திறன்



II. உடல் உளவளர்ச்சிக்கு உதவும்.

III. வாழ்வதற்கு தேவையான அடிப்படைக் காரணிகள் பூர்த்தி யாதலானது,



III. சில நோய்த் தன்மைகள் ஏற்படுவதற்கு காரணமாகும்

IV. உளவளர்ச்சியின் தெளி வான அடையாள மொன்று,



IV. சமறிலை ஆளுமைக்குக் காரணமாகும்.

V. நிரந்தரமான மனத் தாக்கல்களுக்கு ஆளாதலான து



V. நன்நடத்தைக் கோலமாகும்

3. பின்வரும் வாக்கியங்களின் இடைவெளிகளை நிரப்புக. சரியான விடைகளை கீழ்க்காணும் விடைத்தொகுதி யிலிருந்து தெரிவு செய்க.

- I. உழைப்புச் செல்வத்தைத் தேடும் ஒரு நாட்டுக்கு அவசியம்.
- II. நாட்டின் சுகாதாரநிலை குறையும் போது குறையும்.
- III. ஐ. நா. சபையின் தலைமையில் சுகாதார நிலையைக் கட்டியெழுப்புவதற்கு தீர்மானிக்கப்பட்டுள்ள வேலைத் திட்டங்களின் நோக்கம் - ஆகும்.
- IV. நவீன பாடசாலைக்குள் சுகநலக் கல்வி ஒழுங்கான முறையில் கட்டாயமாக கற்பிக்க வேண்டியது ஆகும்.
- V. பயனுறுதியுள்ள விதத்தில் சுகாதார சம்பந்தமான அறிவைக்கொடுக்கக் கூடிய பொருத்தமான இடம் ஆகும்.

பொருட்செல்வம் - வளர்ந்தோருக்கு மரியாதை செலுத் துதல் - சமூகத்தில் சுகாதாரப் பழக்க வழக்கம் குறைவானபடியால் - மக்கட் செல்வம் - 2000 ஆண்டளவில் உலகத்தில் சுகலருக்கும் சுகநலம் - உழைப்பு-பாடசாலை பரீட்சைக்கான பாடமென்ற படியால்- வீடாகும் - எதிர்காலம் எமது கைகளில் - ஆளுக்கொரு வீடும், உடலுக்கு ஆரோக்கியமும்

4. மிகவும் பொருத்தமான விடையின் கீழ் கோடிடுக.

(அ) சுகாதாரம் உடற்கல்வி என்பவற்றின் அடிப்படை நோக்கம் யாது?

- (I) சமூகத்தில் பொறுப்புக்களை ஏற்றுக்கொள்ளும் வகையில் தனிமனிதனைத் தயாராக்கல்.
- (II) நாட்டின் சுகாதாரநிலை சம்பந்தமான அறிவை பெற்றுக் கொடுத்தல்
- (III) சுகாதாரப்பிரச்சினைகள் சம்பந்தமான அறிவை பெற்றுக் கொடுத்தல்
- (IV) சுகாதாரச் சேவைகள் சம்பந்தமாக அறிவை பெற்றுக் கொடுத்தல்

(ஆ) சுகாதாரக்கல்வி யின் நோக்கத்தை செயல்படுத்தும் போது,

- (I) சுகாதாரம் சம்பந்தமான அறிவை அபிவிருத்தி செய்யும் வகையில் செயல்படுத்தல் வேண்டும்.
- (II) சுகாதாரப் பாதுகாப்பு ஏற்பாட்டின்போது பொறுப்பை ஏற்றுக்கொள்ளும் வகையில் ஏற்பாடு செய்தல் வேண்டும்.
- (III) ஆபத்துக்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளும் வழிமுறைகளை தெளிவு படுத்தல் வேண்டும்.
- (IV) நாடு, இனம், தேசம், சமூகம், ஆகியவற்றின் தேவைக்கேற்பச் செயற்படுத்தல் வேண்டும்.

(இ) சுகாதாரக் கல்வியைக் கற்பிக்கும் பொழுது அது பூரண வெற்றியைத் தர

- (I) பிள்ளைகளின் உடல்நிலை சம்பந்தமாக அவதானமாக இருத்தல் வேண்டும்.
- (II) முழுப்பாடசாலைச்சூழலும் அதற்கு அனுகூலமாக அமைந்திருத்தல் வேண்டும்.
- (III) ஆசிரியர் முன்மாதிரியானவராயிருத்தல் வேண்டும்.
- (IV) நாட்டின் பொருளாதாரம் சமூக அமைப்பு என்பன பற்றிக் கவனித்தல் வேண்டும்.

(ஈ) பாடசாலைப்பிள்ளைகளின் சுகாதாரநிலை சம்பந்தமாக ஆராய்வதற்கான அதிக அவகாசம் யாருக்கு உண்டு?

- (I) பாடசாலை பரிபாலகருக்கு
- (II) கல்வித் தினைக்களத்துக்கு
- (III) சுகாதாரக்கல்வி அதிகாரிக்கு
- (IV) வகுப்புப் பொறுப்பாசிரியருக்கு

- (2) சுகநலம் கெடுவதற்கான ஒரு சமூகக் காரணம்

 - (I) குறைந்த அளவு உணவு உட்கொள்வதும், கூடிய நித்திரையும்
 - (II) கூடிய நீர் பருகுதல்
 - (III) மூடநம்பிக்கைகளும் பிழையான மனப்பாங்குகளும்
 - (IV) கூடுதலான போசாக்குள்ள உணவை மட்டும் உட்கொள்ளல்

இப்போது மொடியில்லை முடிவில் இல.
8.0 மிகுஷன் விடைகளுடன் உங்களுடைய
விடைகளைப் பூப்பிட்டுப் பார்க்க.

இப்போது இம்மொட்டியூஸ் கற்றுக்கூடித்துள்ளிருக்கா. இதனை நிற்கள் வெற்றிகரமாகக் கற்றுள்ளிருக்கா என்பதைப் பரிசீலிக்க இதைப் பற்றி சமர்ப்பிக்கவிருக்கும் ஒப்படைகள் உதவும். அத்தனையை ஒப்படைகள் வீழ உள்ளன. அவற்றுக்கு விடை எழுதிக் கொண்டு கவுனிந்தியத் தீவு கையளிக்கவும்.

7.0 ഓപ്പട്ട

உடல்நலக்கல்வி தொடர்பாக உமது பாடசாலை மட்டத் தில் பின்வரும் வேலைத்திட்டத்தை செயற்படுத்த முடியும்:

1. தொற்றுநோய் தொடர்பான வேலைத்திட்டம்:
 2. தனியார் சுகாதாரமும் நலன் பேணுதலும்:
தொடர்பான வேலைத்திட்டம்:

இவ்விரு வெலைத்திட்டத்தையும் நடைமுறைப்படுத்துதல் தொடர்பான விபரங்களை வெவ்வேறாக பின்வரும் தலைப்புக்களின் கீழ் தொகுக்குகின்றன.

வேலைத்திட்டம் - -1

வெலத்திட்டம் - 2

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| (அ.) நோயைக் குறிப்பிடுதல். | (அ.) தெரிவு செய்யப்பட்டதலைப்பு. |
| (ஆ.) நோயின் தன்மை | (ஆ.) அதனால் தேவை. |
| (இ.) பரவுதலைக் கட்டுப்படுத்துதல். | (இ.) சுகாதாரப் பழக்கம். |
| (ஈ.) ரிவாரணம். | (ஈ.) அவற்றை நடைமுறைப்படுத் துதல் |

1. ருத் ச. குரோட்

- | | |
|----|--|
| 2. | iv |
| 3. | (I) சரி
(II) பிழை
(III) சரி
(IV) சரி
(V) பிழை
(VI) சரி
(VII) பிழை
(VIII) பிழை |

பிற்சோதனை

1. (I) X
(II) X
(III) ✓
(IV) ✓
(V) X

2. (I) iv
(II) i
(III) ii
(IV) v
(V) iii

3. (I) மக்கட் செல்வம்
(II) உழைப்பு
(III) 2000 ஆண்டளவில் உலகத்தில் எல்லோருக்கும் சுகந்தம்
(IV) சமூகத்தில் சுகாதாரப்பழக்கங்கள் குறைவான படியால்
(V) பாடசாலை

4. (அ) I
(ஆ) IV
(இ) II
(ஈ) V
(ஊ) III



ஆ

தொலைக் கல்விப் பாடநெறி

OFFSET BY THE PACIFIC PRESS (PVT) LTD.