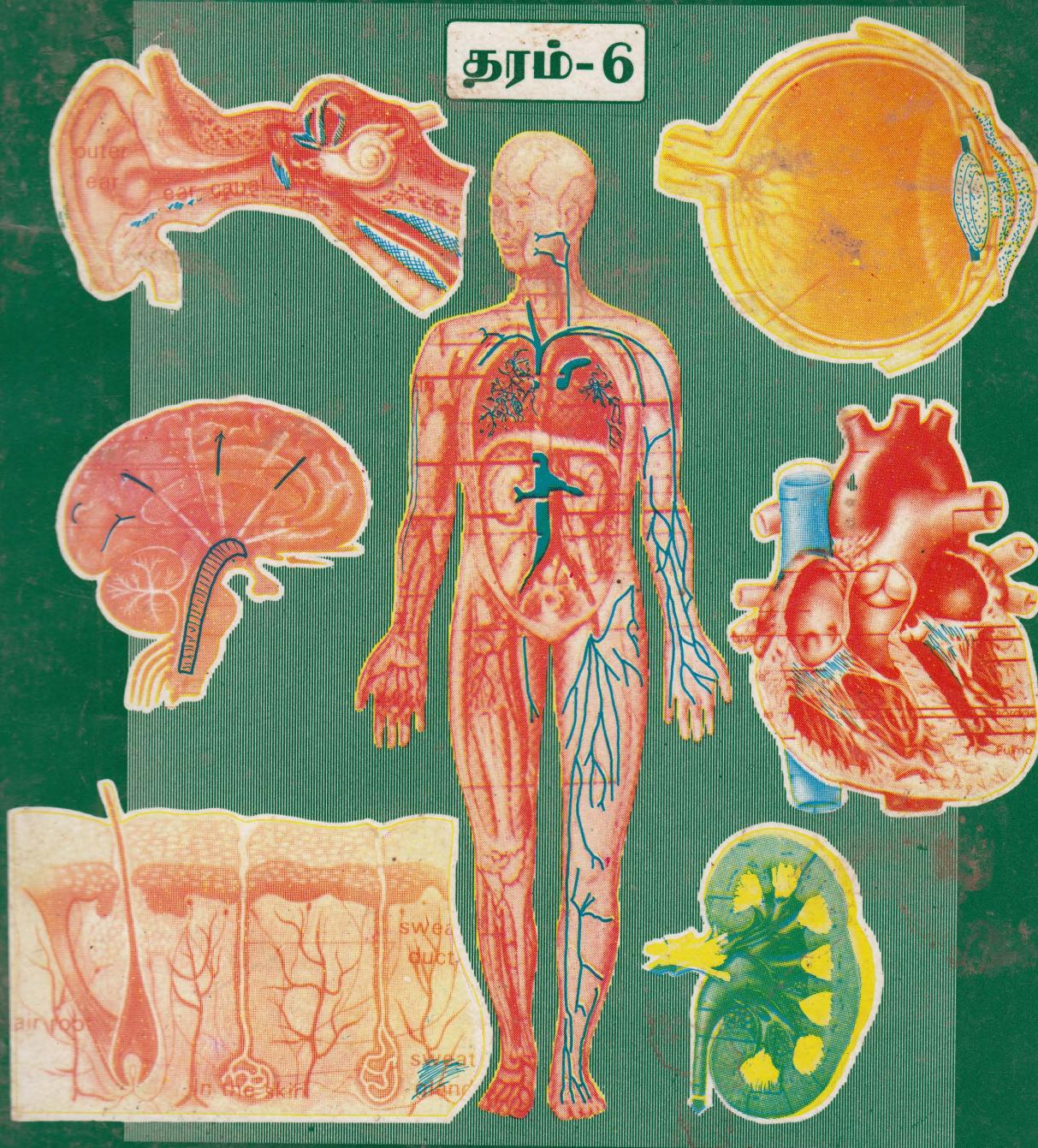


சுகாதாரம் உடற்கல்வியும்

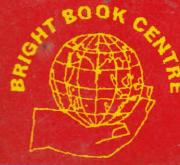
பாடப் பொழிப்பும் – செயற்பாடும் செயல் நூல்

தரம்-6



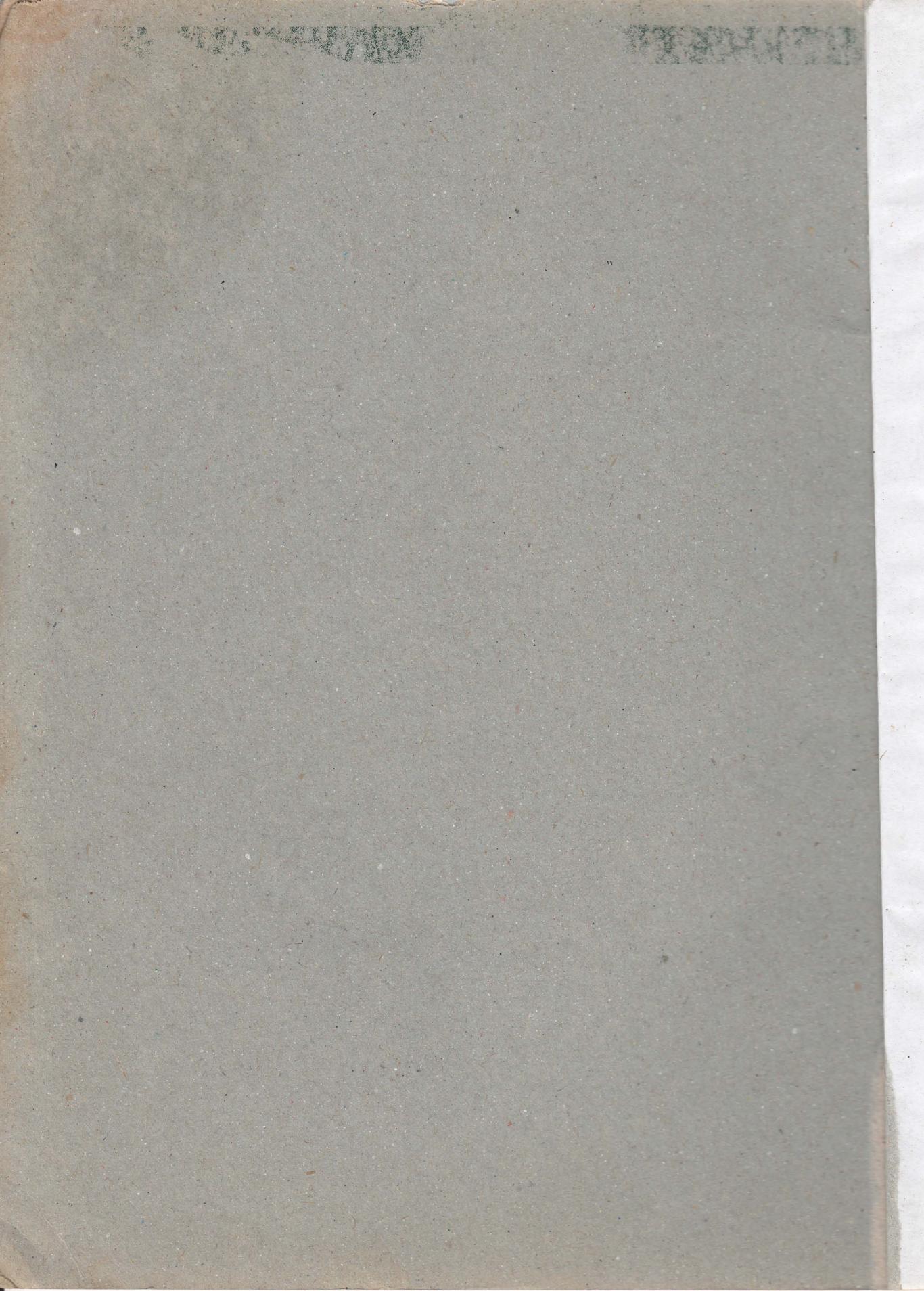
அடுக்கம்: கலாந்தி. பொன் சக்திவேல்

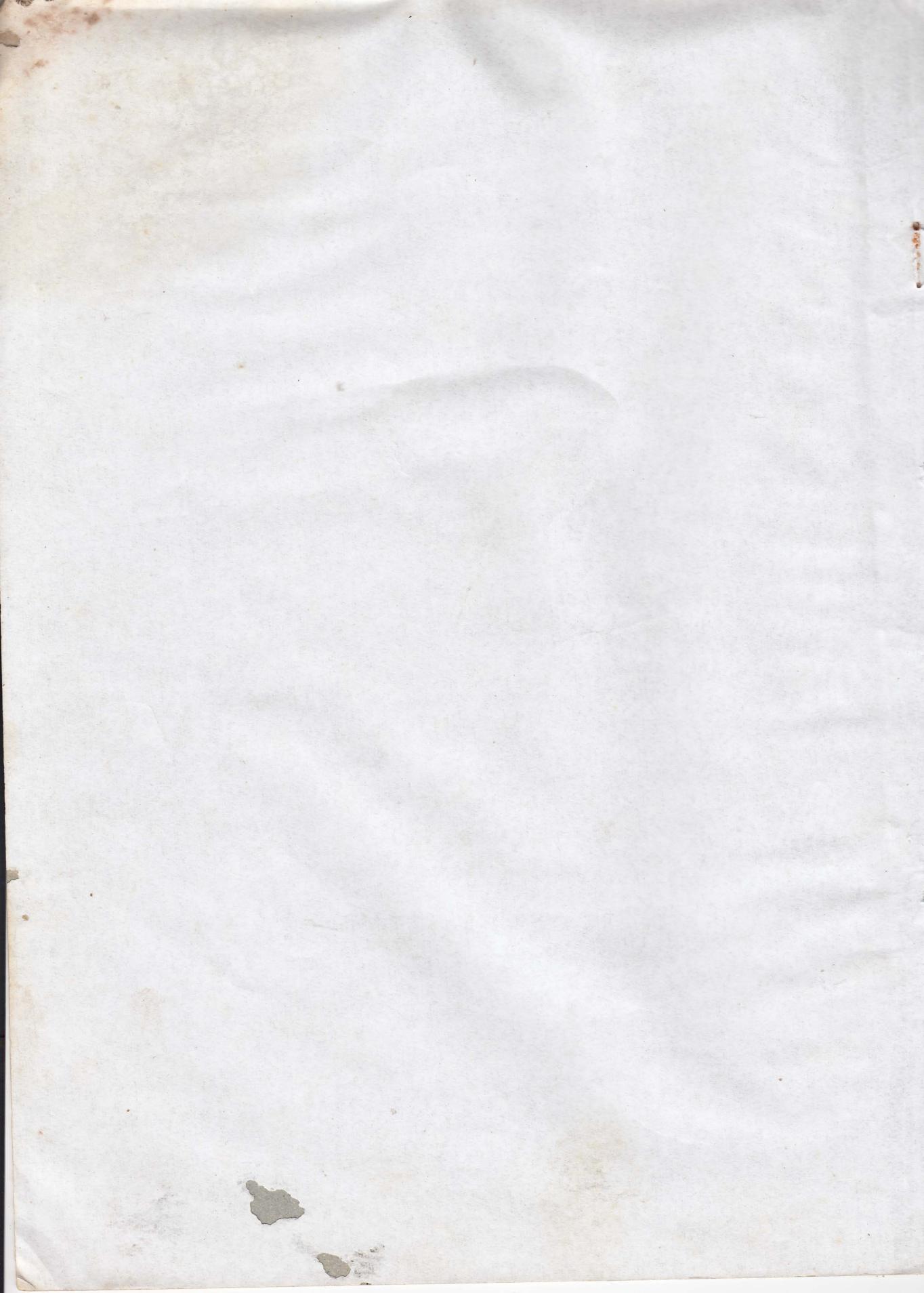
BRIGHT BOOK CENTRE (PVT) LTD.



S-27, FIRST FLOOR,
COLOMBO CENTRAL SUPER MARKET
COMPLEX, COLOMBO-11.

TEL: 434770, 074-718592 விலை 60/-





முகவுரை

புதிய கல்வித்திட்டத்தின் செயற்பாட்டுக்கு செயல்முறை நால்கள் பெறிதும் உதவும் என்பதும் அடிப்படைத் தகைமைகளை இலக்காக கொண்டு சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் நால் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

மையக் கற்றல் ~ கற்பித்தல் செயல் இசைவுக்கு ஏற்றபடி ஓவ்வொரு பாடங்களும் விரிவாக அட்டவணைப்படுத்தி இலகுவாக மாணவர் புரிந்து கொள்ளக் கூடிய முறையில் பாடப் பொழிப்பை வழங்கியுள்ளோம். இப்பாடப் பொழிப்பு முறையான எனிய முறையில் இலகுவில் மாணவர்கள் பாடங்களை புரிந்து கொள்ள வழிவகுக்கின்றது.

மாணவர் விருப்புகளையும் பிரச்சனைகளையும் இனங்கண்டு அவர்கள் சுயமாகக் கற்க வழி நடத்துவதும் செயல்முறையில் ஊக்கமும், உளமனப்பாங்கை இலகுவில் விருத்தி செய்யக்கூடிய முறையில் சுகாதாரப்பாடங்களை, மாறி வரும் கணனியுகத்தில் இலகுவாக புரிந்து கொள்ள கூடிய முறையில் அட்டவணைப்படுத்தி பாடங்களை எனிமைப் படுத்தியுள்ளோம். இம் முறையை ஏற்கனவே கற்றறிந்தோர் இதுவோர் எனிய முறை யெனவும், மாணவர்கள் பாடங்களை விருப்புடன், கற்க செயல்பட வழிவகுக்கும் எனக் கூறியுள்ளனர். அதசிரியர் சமுகத்தினதும் மாணவர்களினதும் அபிப்பிராயங்களை எழுதி யறுப்பவும்.

நன்றி

கலைநிதி. பொன். சக்திவேல்.

உறுபுக்கு

வினா இ மதியில் ரகசிபு உறுபுப்புக்கு தூக்குப்பாய்வுக்கு நீங்கே பிழைக்கின்றோ பல்லு
வினாக்கள் ஒரு முறைக்கு காக்கவே என்றால் கூட பெற்று விடுவதை விடுவதை விடுவதை
நீங்கே பிழைக்கி விடுவதை விடுவதை விடுவதை

வினாக்களைப் பொதுமிகு அப்படிச் சொல்களைக் கூறுவதை விடுவதை - விடுவதை விடுவதை
வினாக்களைப் பொதுமிகு அப்படிச் சொல்களைக் கூறுவதை விடுவதை - விடுவதை விடுவதை
வினாக்களைப் பொதுமிகு அப்படிச் சொல்களைக் கூறுவதை விடுவதை - விடுவதை விடுவதை

க்காவியக ரகசிபு உறுபுக்கு வினாக்களைக் கூறுவதை விடுவதை விடுவதை
வினாக்களைக் கூறுவதை விடுவதை - விடுவதை விடுவதை விடுவதை விடுவதை விடுவதை
வினாக்களைப் பொதுமிகு அப்படிச் சொல்களைக் கூறுவதை விடுவதை - விடுவதை விடுவதை
வினாக்களைப் பொதுமிகு அப்படிச் சொல்களைக் கூறுவதை விடுவதை - விடுவதை விடுவதை

நீங்கே

வினாக்களைப் பொதுமிகு அப்படிச் சொல்களைக் கூறுவதை விடுவதை

01. சிறப்பாக வேலை செய்வோம்

பாடப் போற்றும் - செயல் முறைப்பயிற்சியும்

01 - 1 பாடப் பொறிப்பு

விருத்திக்கூட்டம் பல்கலைக்கழகம் *

வேலைகள் பலவகையில் உண்டு அவையாவன:

தாயார் உணவு அதிகாலையில் தயார் செய்வார்.

* தந்தையார் வீட்டு வேலைகளில் உதவி புரிவார் பிள்ளைகள் தாய், தந்தையருக்கு உதவியாக வேலை செய்வார்கள் மாணவ / மாணவி காலையில் பாடசாலைக்கு செல்ல ஆயத்தப்படுத்தல் வேண்டும் முதல் நாள் இரவே புத்தகங்களையும், உடைகளையும் ஆயத்தப் படுத்திக் கொள்வது சிறந்தது.

தாயார் உணவு அதிகாலையில் தயார் செய்வார் பாடசாலைக்குத் தாமதமின்றி செல்ல வேண்டும். மாணவர்களுடைய காலையில் வேலைகளை சுறுசுறுப்பாக செய்யவேண்டும்

மாணவர்களுக்கு காலதாமதம் ஏற்படக்காரணம்

- * காலையில் திடிரென ஏற்படும் நோய்
- * தாயாரின் சுகவீனமும் ஒத்துழைப்பின்மையும்
- * சகோதரர்களுடன் ஏற்பட்ட மரண்பாடு
- * பாடசாலை சீருடையை அழுத்தி ஆயத்தப்படுத்தலில் தாமதம்
- * மழை

வேலைகளை சிறப்பாக செய்வதற்கு சுகமும் மகிழ்ச்சியும் தேவை, வேலைகளை சரியாக செய்ய முடியாமையினால் நோயும் கவலையும் உருவாகும்.

கால தாமதத்தால் ஏற்படும் வேலைகள்

தாமதத்தால் வரும் கவலை / நோய்

பாடசாலைக்கு நேரம் தாமதித்து சென்றால் மாணவ தலைவர் அல்லது ஆசிரியர் தண்டிப்பார்.

தாமதத்தால் உணவு உண்ணாமையால் பாடசாலை நேரம் பசிக்களைப்பும் மயக்கமும் வரும்.

தாமதத்தால் பல் துலக்காவிடில் பற்கள் சிதைவடையும், பல்களில் துர்நாற் நம் ஏற்படும்.

எனவே

தினசரி வேலைகளை சரிவர செய்யின்

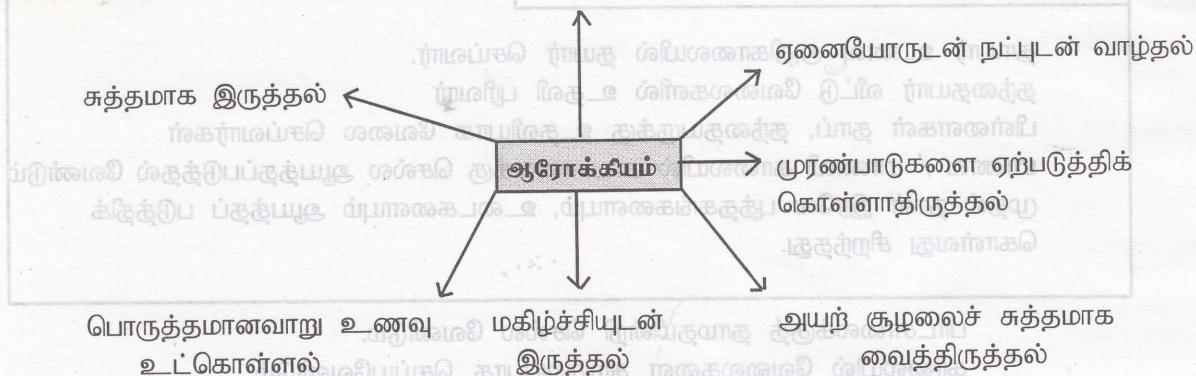
→ சுகம் கிடைக்கும் மகிழ்ச்சியும் ஏற்படும்.

- * வீட்டையும் பாடசாலையும் அயற்குழலையும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.
- * ஏனையோரின் மகிழ்ச்சிக்கும் சுக்கத்திற்கும் தடங்கல் ஏற்படுத்தக்கூடாது.
- * ஆரோக்கியமாக இருந்தால் வேலைகள் சிறப்பாக இருக்கும்
- * எமது புறத் தோற்றங்களையும் கவர்ச்சியாக வைத்திருத்தல் வேண்டும்

* ஆரோக்கிய வாழ்வச்சக்கரம்

பாரியூபி சீரை - 10

நோய்கள் இன்மை முறை மிகவும் நகரை



ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக ஏற்படுத்த வேண்டிய பழக்கவழக்கம்

சுத்தமாக இருத்தல்

சுத்தமாக இருப்பதற்கு செயற் படுத்த வேண்டியவை

வீட்டில்

- * தினமும் குளித்து உடலைக் கழுவி சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும்

- * நகங்களை கட்டையாக வெட்டி சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும்

- * கொதித்தாறிய நீரையே எப்பொழுதும் பருத்தல் வேண்டும்

அயற் குழலில்

- * வீட்டிலுள்ள குப்பைகளை புதைத்தல் வேண்டும்

- * நீர் தேங்கி இருக்கும் இடங்களை ஒழிப்பதோடு நான்பு பெருகுவதைத் தடைசெய்ய வேண்டும்

- * குழல் மாசடைவதை தவிர்த்தல்

- * நன்பர்களுடன் நட்புடன் செயற்படல்

குடும்ப ஆரோக்கியம்

- * குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கி டையே நல்லிணக்கம் பேணப்படும் வகையில் செயற்படல்.

- தனது கடமைகளையும் பொறுப்புகளையும் இனங் காணல் குடும்ப உணவுநகர்வுக்காக வீட்டுத் தோட்டத்தில் பயிர் செய்தல்

நற்பழக்க வழக்கங்கள்

நற்பழக்க வழக்கம் உங்களது குடும்பத்தின் ஆரோக்கியத்தை
விருத்தி செய்யும்

பயனுடையவராகுதல் :

வீட்டு வேலையை சிறப்பாக செய்வது மூலம் உங்கள் குடும்பத்திற்கும் பாடசாலைக்கும் கிராமத்திற்கும், நாட்டுக்கும் பயனுடையவராக உங்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு நீங்களே பொறுப்பு ஆவீர்கள்.

DIARY - தினக்குறிப்பேரு

நாளாந்தம் செய்யும் வேலைகளை தினக் குறிப்பேட்டில் எழுதுங்கள்.

நீங்கள் செய்தவேலையை
மதிப்பீடு செய்தல்

ஆரோக்கியத்திற்குற்ற
வேலையா?

ஆம், ஆயின்
அடையாளமிடுங்கள்

செய்த வேலையின் பயன்பாடு
கூடி இருப்பின்
* + அடையாளத்திற்கு
+ என அடையாளமிடுக

செய்யும் வேலைகளை முன்னராகவே
பட்டியல் இடுங்கள் - பட்டியலின்படி

செயற்படுங்கள் இது

நல்லதோர் பழக்கத்தை உங்களில் இலகுவாக ஏற்றுக்கொண்டு வருகிறீர்கள் என்பதும்

இல்லையேல்

* - என அடையாள மிடுக

01 - 2 செயற்பாடு

I. கீழ்க்காணும் வினாக்களுக்கு பத்தைப் பார்த்து விடை தருக.

1. தந்தையாரின் காலை வேலை யாது?



பிள்ளை மனமுறையில் யப்பு கல்லூரிகளை காவதுக்கு

2. தாயாரின் வேலை யாது?



கட்டுப்புக்கு நூகளிட மக்கும் கக்குப்பு
ப்பும்கி இட்டுவிட

காப்புக்காப்பு யங்கைவி டப்பில்
புக்கனோக்காப் புதிக்குப்புக்கு
நிரிக்கி காருமைப்பணும்
ங்கம்பீழ ப்பறாபல்

: ஒக்குநாலையானாய்

3. படுக்கையிலிருந்து எழுந்ததும் யாது செய்வீர்கள்?

நூக்கும்பும்பு வெப்பிப்பிளு தஞ்சை மாநகரத்தைவி

யங்கைவிகுப்பு ரகங்கி
ஈக்குப்பு இப்பீடு

ஓபங்க ஸ்பிச்சைவி துப்பு
ங்கிப்புடு ஏக
ஹ்தாமைப்பனை
குப்பிமாய்ப்பனை நா

ஸ்பிழு முது
ரகங்குப்பிமாய்ப்பனை



II. கீற்க்கானும் வினாக்கட்டு மிகப்பொருத்தமான விடைதருக?

- 1) உங்கள்டைய வேலைகளை சுறு சுறுப்பாக ஏன் செய்ய வேண்டும்?
- 2) உங்களின் வேலைகள் தாமதம் அடைவதற்கான காரணம் யாது?
- 3) உங்கள் குடும்பத்தில் கவலை ஏற்படக்காரணமாக அமைபவை எவை?
- 4) பற்கள் சிறைவடைய காரணம் யாது?
- 5) மகிழ்ச்சியாகவும் நல்லாரோக்கியத்துடன் வாழ என்ன செய்யவேண்டும்?
- 6) ஆரோக்கிய வாழ்வு என்பது யாது?
- 7) அயலை சுத்தமாக வைத்திருக்க செய்ய வேண்டியவை எவை?

III. கீழ்க்காணும் வாக்கியங்கள் குறித்து நிற்கும் பொருளை ஒரு சொல்லில் எழுதுக.

- 1) நாம் எல்லோரும் வீடுகளிலும், வேறு இடங்களில் செய்வது :
- 2) தாயார் செய்யும் வீட்டு வேலை :
- 3) நாம் பாடம் படிக்க செல்லும் இடம் :
- 4) நேரம் பிந்தி செல்வதை குறிப்பது :
- 5) உணவு உண்ணாமெயால் மாணவர்களுக்கு பாடசாலையில் ஏற்படுவது :
- 6) உடற் சுகமாக இருப்பதனால் ஏற்படும் நிகழ்வு :
- 7) நோய்கள் இன்றி, மகிழ்ச்சியாக, சுத்தமாக இருப்பதை கூறுவது :

புதியபடி பாப் 1 - 10

VI. கீழ்க்காணும் ஒருநாள் வேலையைக் கீழ்க்கண்ட குறிப்பேட்டில் எழுதுக

19 ஜைல் 1999 | நாயகுப்பர்ராப் திங்கட்கிழமை

காப்ராகி கைவீ தயக்க ஸ்பிளப்பும்

யான்டைப்பும் நான்பாவன் சுவா பாடுப்

வீரசு வீரார்சி குறிஞ்சீ ரதை யிப்

யாங்குக்கறவாபப் ளாய்மா

பூர்வி வீட்டு குத்து குத்து எங்கு

ஸ்பானா ஸ்பிட்டா மிட்டி ராய்களீ கைகிரி

யாங்குக்கறவாபப் ளாய்மா

நூதா கா நீ கீ நீ நீ நீ நீ நீ

நூதா கா நீ நீ நீ நீ நீ நீ

யாங்குக்கறவாபப் ளாய்மா

நூதா யாங்குக்கறவாபப் ளாய்மா

02. மகிழ்வரக இருப்போம்

கக்டீகி III

02 - 1 பாடப் பொறிப்பு

பார்சல் (அம்மா சமைத்து)

தண்ணீர்போத்தலந்து

தன்னெப் பார்த்திருக்கும் நண்பர்களை
நூற்று தனியாக காய்க்க வில்லு ஸ்கப்ளீ (८)

அவனது மனம் மகிழ்ச்சியாக

கத்துரூ ஸ்வ இருந்தற்கான காரணம் கைவே ஸாதாருடு யாக்கல்லூக் IV

விலங்கின காட்சி சாலையை (Zoo)
பயபூக்கம்து பார்ப்பதேயாகும்து கை ஏ

மகிழ்ச்சி அடைந்த சந்தர்ப்பம்

வகுப்பறையில் செய்த வேலை தொடர்பாக
மதிப்பீட்டில் கூடியவுள்ளி பெற்றதினம்

புதிய ஆடை அணிந்த தீபாவளி / நத்தார்/
ரம்ஹான் பண்டிகைத்தினம்

அநாதை ஒருவருக்கு உதவி செய்ததினம்

கிரிக்கட் விளையாட்டுப்போட்டியில் என்னையும்
ஒருவராக சேர்த்த தினம்

மிக அண்மையில் மகிழ்ச்சி அடைந்த தினமும் அதற்கான சந்தர்ப்பமும்

சந்தர்ப்பம் நடை பெற்றதினம்

திகதியை எழுதவும்

மகிழ்ச்சி அடைந்த தீவுத்தீல் நீங்கள்
எவ்வாறு நடந்தீர்கள் என எண்ணிப்பாருங்கள்

நண்பர்கள் மகிழ்ச்சி அடைந்த காரணம்

யறுப்பு பயிற்சி
மாதுவின்டு
பயிற்சி காரணம்



நண்பர்களும் பெற்றாரும்
மகிழ்ச்சி அடைந்தமைக்கான
காரணம்.

கிரிக்கட்போட்டியில் பாடசாலை வெற்றிபீடியது
பரிசுக் கோப்பையை பெற்றுக் கொண்டது.

மகிழ்ச்சியடைந்தோர்

அப்பா அம்மா சகோதர, சகோதரிகள் . நண்பர்கள் உறவினர்கள்

இவர்கள் அனைவரது விருப்புடன் செயற்படும்
போது எல்லோரும் மகிழ்ச்சி அடைவார்கள்

பெற்றோரின் அன்புக்குரிய சிறந்த மகன் / மகள் ஆகுவதற்கும்
ஊரில் வாழ்வோரும் சிறந்தோர் எனக்கறூரும் வகையில்
செயலாற்ற வேண்டும்

இதனை பொய்யா மொழி திருவள்ளுவர் குறளில் கூறுவது.

தாய்

ஈன்ற பொழுதில் பெரிது உவக்கும் தன் மகனைச்
சான்றோன் எனக் கேட்ட தாய்.

கருத்து : தம்முடைய மகன் சிறந்தவன்
என அறிவுடையோர் போற்றுவதைக்
கேள்வியற்றதாய். அவனை பெற்றபோது
அடைந்த மகிழ்ச்சியை விடமகிழ்வாள்

தந்தை

மகன் தந்தைக்கு ஆற்றும் உதவி, இவன் தந்தை
என் நோற்றான் கொல்! எனும் சொல்

கல்வி வழங்கிய தந்தைக்கு மகன்
செய்ய தக்க கைம்மாறு “இவனுடைய
தந்தை என்ன தவத்தை செய்தோர்
என்புகழ்வது ஆகும்.

மேற்கூறும்படி எல்லோராலும் விரும்பப் படுகிறவரானால்

மதிப்பு உயரும்
அந்தோடு
இதனை அடைய

வருமானம் எனக்குச்சுதா

மாணாக கட்டுவது சிக்கிய மக்களை

ஏனையோருடன் ஒத்துழைத்து செயல்பட வேண்டும்

இவ்வாறு செயல்பட

அவர்கள் கூறுபவற்றை நன்றாக கேட்டு விளங்கவேண்டும்

பாடசாலை குழுக்களாக செயற்படலும்
பல்வேறு ஆற்றல்களை இனங்காணலும்

பலவிடயங்களை பற்றி
நினைத்து எழுதுதல்

பல்வேறு சங்கங்களுடன் கலந்துரையாடி
தலைமைத்துவம்
ஏற்று கதைத்து உரையாடல்

கணிதம் தொடர்பான
பிரசினங்களை விடுவித்தல்

பல்வேறு பொறிகளுடனும், உபகரண
த்துடனும் வேலை செய்யப்படுகல்

ஆடுதல், பாடுதல் என்பவற்றில்
ஆர்வமும் ஆற்றலும் வளர்த்
தல்

சித்திரம் வரைதல், நடித்தல் போன்றவற்றில்
ஆற்றல் உள்ளோர்

மேற்காணும் நிகழ்ச்சிகளுடாக எல்லோரினது

திறமைகளையும் நன்றாக அறிந்து
ஒத்துழைப்புடன் செயற்பட்டு

**மற்றையோர் விரும்புபவராக
ஆகமுடியும்**

பல்வேறு திறமைகள் கொண்ட குடும்பம் ஒன்று
திறமைகள் உடாக பயன் பெற்று குடும்பத்திலுள்ளோரை
மகிழ்விக்க கூடிய சந்தர்ப்பங்கள்

வீட்டையும் குழலையும் சுத்தமாகவும் அழகாகவும் வைத்துக் கொள்ளுதல்	வீட்டிலுள்ளவர்களுக்கு உபயோகிப்பதற்காக உடைகளை தைத்துக் கொள்ளுதல்
விழாக்களுக்கான பந்தல் அமைத்தல்	சுவைமிக்க உணவைத் தயாரித்தல்
விழாக்களின் போது பாடுதல்	வீட்டில் அன்றாடம் தேவைப்படும் வாங்கு, கதிரை, பூச்சாடி, காற்று துடைப்பம் தும்புத்தடி, விளக்கு மாறு, துடைப்பம் ஆகியவற்றை தயாரிக்கலாம்.
ஓய்வுக்காக கதை சொல்லிப்பழகல் சிறுகதை, கவிதை எழுதுதல்	உதவி தேவைப்படுவோர்க்கு உதவுதல்

02 - 2 செயற்பாடு

I. கீழ்க்காணும் சொற்களை நிரப்பி வாக்கியத்தை பூர்த்தி செய்க.

மகிழ்ச்சி, எழுதுவது, அழகியற்கலையில், விளங்கினகாட்சி சாலைக்கு, சிறந்த, புள்ளிகள் குழலையும்

1. சுரேஸ் பாடசாலையிலிருந்து சென்றான்.
2. விளங்கின காட்சி சாலைக்கு செல்வதால் ஏற்பட்டது.
3. வகுப்பறையில் வேலை செய்தமைக்கு சிறந்த பெற்றமையால் மகிழ்ச்சி யடைந்தான்.
4. பெற்றோருக்கு மகனாக / மகளாக இருக்க வேண்டும்.
5. வீட்டையும் அழகாக வைத்திருக்க வேண்டும்.
6. கதை, கவிதை மகிழ்ச்சி அளிக்கும்.
7. சித்திரம் கீறல் மாணவர்களுக்கு அர்வம் ஊட்டும்.

II. கீழ்க்காணும் வினாக்களுக்கு விடைதருக.

ஒத்துங்களை க்ருஷ்ண என்க என்று

1. நீர் மகிழ்ச்சியடைந்த சம்பவத்தை எழுதுக?

ஒத்துங்களை க்ருஷ்ண என்க என்று

2. உமது பொழுது போக்குகளில் உள்ள பயனுள்ள பொழுது போக்கு யாது?

ஒத்துங்களை க்ருஷ்ண என்க என்று

3. பெற்றார் மகிழ்வதற்கு மகன் ஆற்றக்கூடியதாக உள்ள செயலாக திருவள்ளுவர் மாகைக்ராஸு கீழ்க்கண்ட வினாவுடைய நோக்கம் கூறிய குறள் யாது?

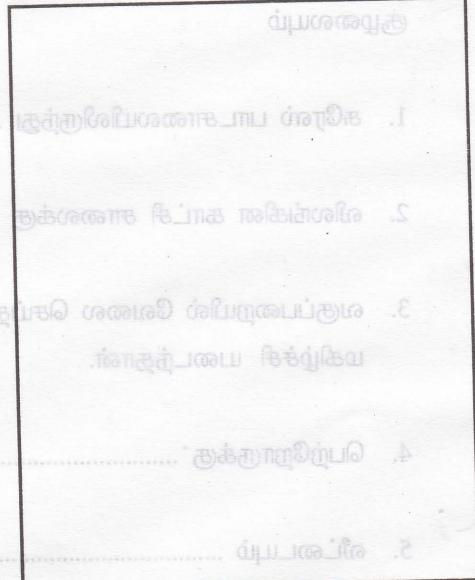
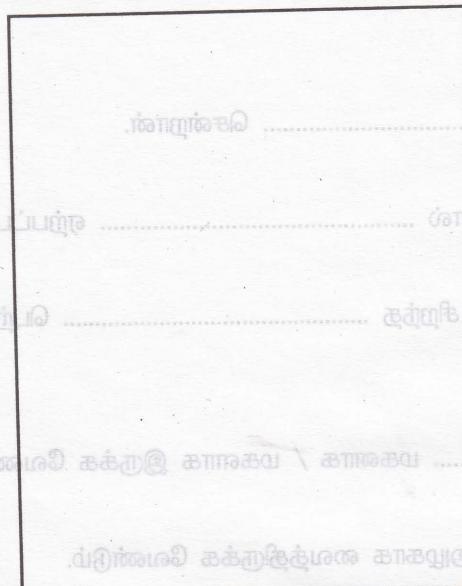
ஒத்துங்களை க்ருஷ்ண என்க என்று

4. மகனின் பெருமையால் மகிழ்ந்த தாய் அதை எவ்வாறு மகிழ்ந்ததாக கூறுகிறார்.
5. திறமைகள் வெற்றிகளாக மினிரும் போது என்ன ஏற்படும்?

பயிற்சி 2 - 20

III. கீழ்க்காணும் மகிழ்ச்சி சந்தர்ப்பத்தை படத்தில் கீறக.

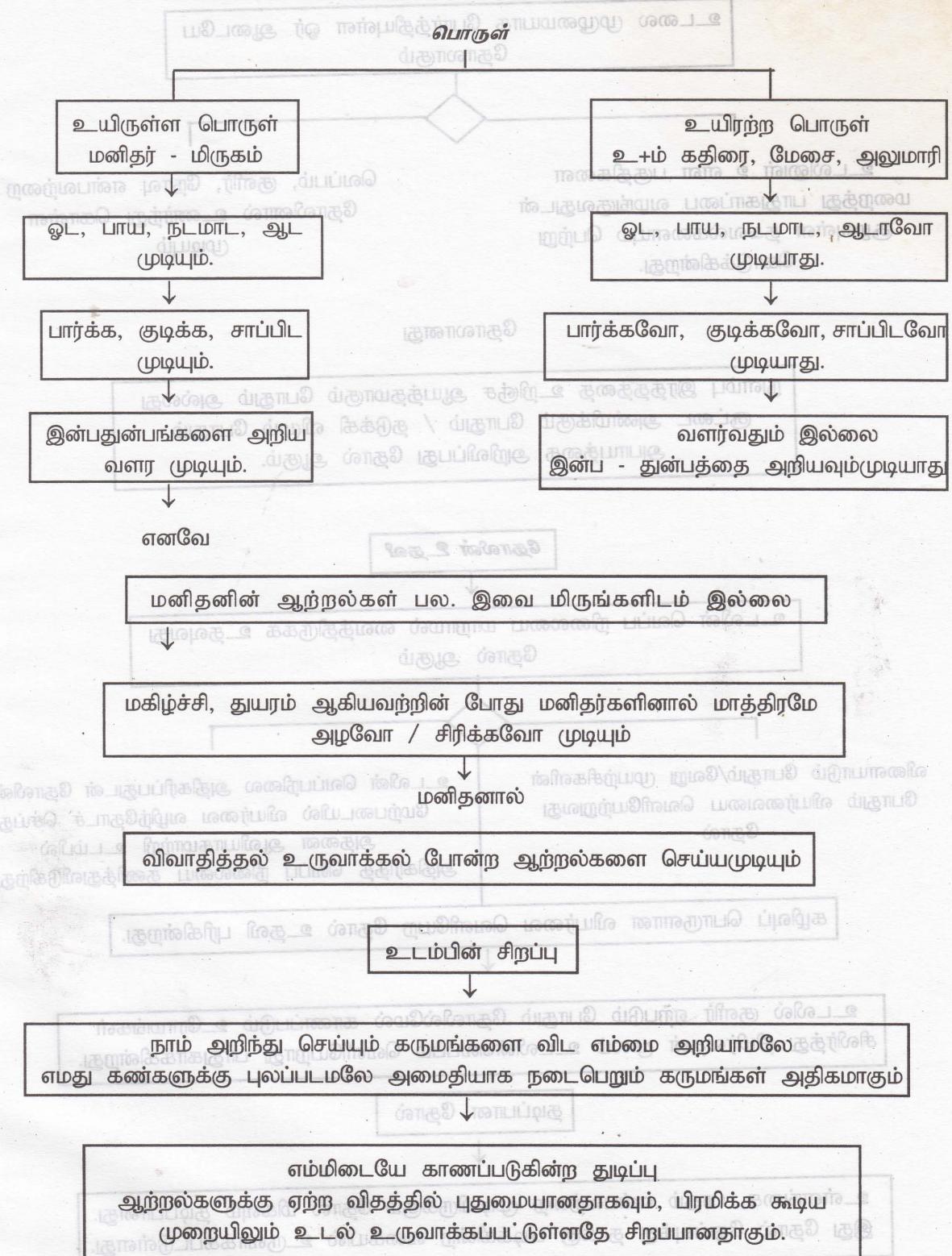
ரீகிள்ஸ் , இந்தி , துக்கனாச ஸ்பாக்னிஸ்ஸி , பிரைக்ஸ்பிளை , ஸுவெரூ , சிச்சுகீல்



கிரிக்கட்போட்டியில் பரிசு பெற்றபோது
ஏற்பட்டமகிழ்ச்சி

சுவையான நூலை உணவு சமைத்து ரூசி
பார்த்தபோது ஏற்பட்ட மகிழ்ச்சி
நூட்பத்து பாப் ரூபீசு .

03. உடல் பற்றிய தகவல்கள்



கார்வகத யிருந்து .40

**உடலை முழுமையாக போர்த்தியுள்ள ஓர் ஆடையே
தோலாகும்**

**ஸ்ரூபி முடியுடைய
பிவரும் குறைவில் காலைக்கு முடியுடைய**

**உடலினுள் உள்ள பகுதிகளை
மறைத்து பாதுகாப்பை வழங்குவதுடன்
குழவுள்ள தகவல்களையும் பெற்று
கொடுக்கின்றது.**

**ஸ்ரூபி முடியுடைய
ஏன்பவற்றை**

**வெப்பம், குளிர், நோயு என்பவற்றை
தோலினால் உணர்ந்து கொள்ள^{கொடுக்கின்றது}
முடியும்**

தோலானது

**பலிடபிபாக மாலிகக்ஷமு மாலிகக்ர்பா
முடியுடைய**

**பிப்ராக கக்ஷமு கக்ர்பா
முடியுடைய**

நுள்மு இரத்தத்தை உறிஞ்ச ஆயத்தமாகும் போதும் அல்லது

குட்டை அண்மிக்கும் போதும் / தடுக்கி விழும் போதும்

அபாயத்தை அறிவிப்பது தோல் ஆகும். முடியு ராவு

தோலின் உதவி

உடலின் வெப்ப நிலையை மாற்றாமல் வைத்திருக்க உதவுவது

தோல் ஆகும்

**வரிசுக்காய் ராகாரிக்குரிய நூல் ஸ்ரீர்ஜயக்ஷே முடியுடைய நீச்சுக்கை
முடியுடைய மாலை**

**விளையாடும் போதும்/வேறு முயற்சிகளின்
போதும் வியர்வையை வெளியேற்றுவது
தோல்**

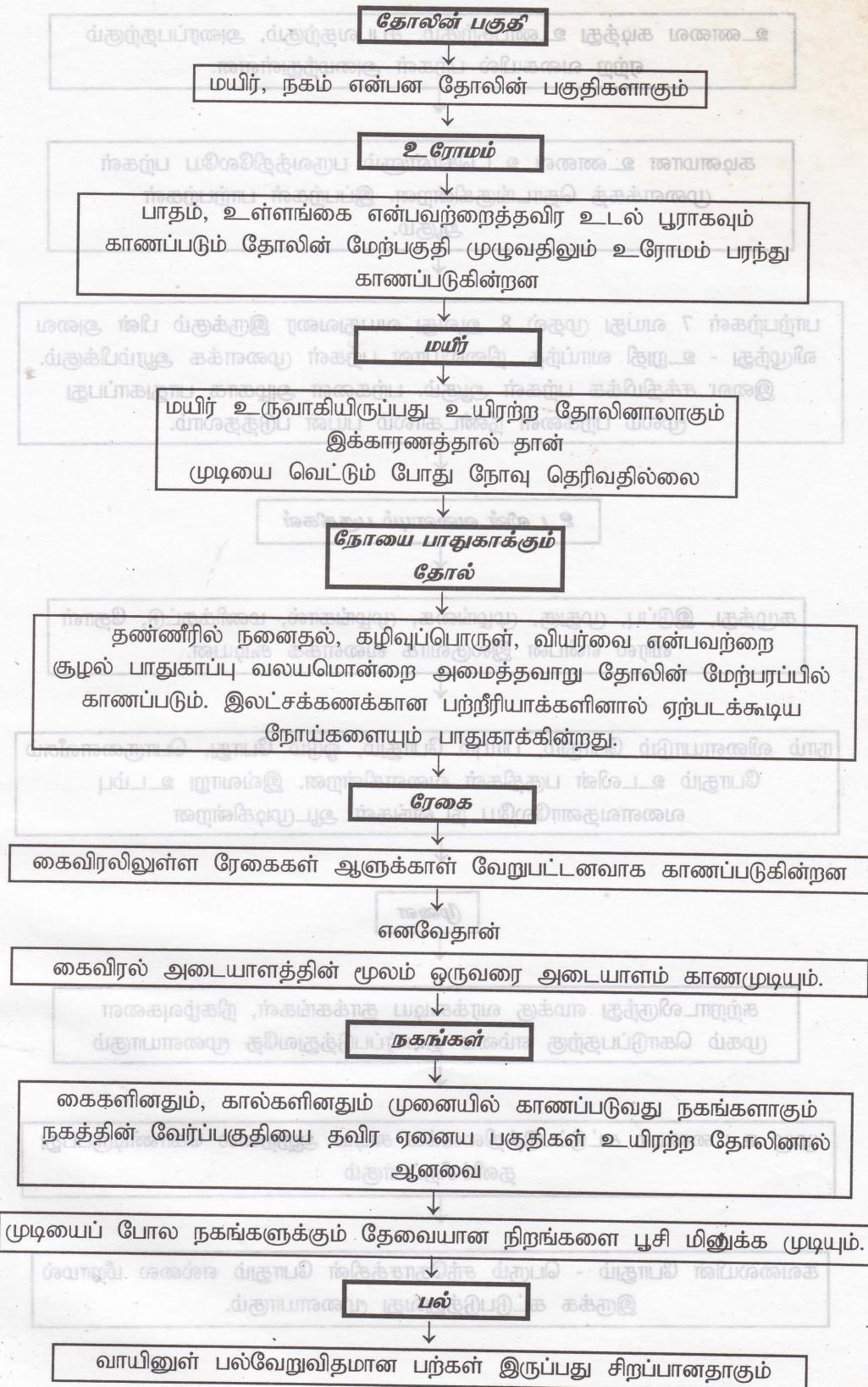
**உடலின் வெப்பநிலை அதிகரிப்பதுடன் தோலின்
மேற்படையில் வியர்வை வழிந்தோடச் செய்து
அதனை ஆவியாகமாற்றி உடம்பில்
அதிகரித்த வெப்ப நிலையை தணித்துவிடுகிறது**

கழிவுப் பொருளான வியர்வை வெளியேற தோல் உதவி புரிகின்றது.

**உடலில் குளிர் ஏற்படும் போதும் தோலில்மேல் காணப்படும் உரோமங்கள்
சிலிர்த்து நிமிர்வதன் மூலம் உடலின்வெப்பம் வெளியேறாது பாதுகாக்கின்றது.**

தடிப்பான் தோல்

**உள்ளங்கை, பாதம் என்பவற்றை முடியிருக்கும் தோல் மிகவும் தடிப்பானது.
இது தோல் தேய்வுக்கு தாக்கு பிடிக்கின்ற வகையில் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.**



உணவை கடித்து உண்பதற்கும், சப்புவதற்கும், அரைப்பதற்கும் ஏற்ற வகையில் பற்கள் அமைந்துள்ளன.

கடினமான உணவை உட்கொள்ளும் பருவத்திலேயே பற்கள் முளைக்கத் தொடங்குகின்றன. இப்பற்கள் பாற்பற்கள் புரகாபு ர்டா புரகாபு கால்கூட்டுரை கால்கூட்டுரை ஆகும்.

பாற்பற்கள் 7 வயது முதல் 8 ஆவது வயதுவரை இருக்கும் பின் அவை விழுந்து - உறுதி வாய்ந்த, நிலையான பற்கள் முளைக்க ஆரம்பிக்கும். இவை சக்திமிக்க பற்கள் ஆகும். பற்களை அழகாக பாதுகாப்பது மூலம் பற்களை நீண்டகாலம் பயன் படுத்தலாம்.

உடலின் வளையும் பகுதிகள்

கழுத்து, இடுப்பு, முதுகு, முழங்கை, முழங்கால், மணிக்கட்டு, தோள் விரல் என்பன இலகுவாக வளைக்க கூடியன.

நாம் விளையாடும் போதும், பாயும் போதும், ஓடும் போது, பொஞ்சளவீசும் போதும் உடலின் பகுதிகள் வளைகின்றன. இவ்வாறு உடம்பு வளைவதனாலேயே நடங்கள் ஆடமுடிகின்றன

முளை

சுற்றாடலிருந்து எமக்கு வரக்கூடிய தாக்கங்கள், நிகழ்வுகளை முகம் கொடுப்பதற்கு எம்மை தயார்ப்படுத்துவதே முளையாகும்

முழு உடலையும் கட்டுப்படுத்திவைக்க கூடிய ஆற்றலை கொண்டிருப்பது தனிச்சிறப்பாகும்

கவலையின் போதும் - பெரும் சந்தோசத்தின் போதும் எல்லை மீறாமல் இருக்க கட்டுப்படுத்துவது முளையாகும்.

03 - 2 செயற்பாடு

கல்வை முறை முறை இலாகாக்டிக்ருக் ரகசியக்கால முறைக்டி
கட்டுரை கண்காடி

II

I. கீழ்க்காணும் வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.
குறைக்க குறைக்க

1. மனிதனுக்குரிய ஆற்றல்கள் எவை?

2. கண்ணுக்கு புலப்படாமல் நடைபெறும் கருமங்கள் எவை?

3. எமது உடம்பில் உள்ள பிரமிக்கதக்க தகவல் யாது?

4. தோலின் உணர்வுகள் எவை?

தோல் இயாசுகளி ஸ்ரீகங்கப்படி முறைக்டி .III

5. தோலினால் ஏற்படும் உதவிகள் எவை?

க்கடி

ாண்டு

பிய

ராது

6. தடிப்பான தோல் அமைந்துள்ள அவயங்கள் எவை?

7. மயிர் வெட்டும் போது நோவு தெரியாமல் இருக்க காரணம் யாது?

8. கைவிரல் அடையாளம் மூலம் ஆட்களை கண்காணிக்க முடியும் என்பதற்கு காரணம் யாது?

9. பற்களின் பயன்பாடு யாது?

10. உடம்பில் வளையக்கூடிய பகுதிகள் எவை?

11. முளையின் செயலாற்றல்கள் என்ன?

II. கீழ்க்காணும் வாக்கியங்கள் கருத்திற்கொண்டு அவற்றை அழைக்க கூடிய மிகப் பொருத்தமான சொல்லை எழுதுக.

1. எம்மை தாக்கங்களிலிருந்தும், நிகழ்வு களிலும் இருந்து காப்பாற்ற உதவுவது
2. உணவை சப்புவதற்கும், அரைப்பதற்கும், கடித்து உண்பதற்கும் ஏற்றது.
3. வெப்பம், குளிர், நோவு என்பவற்றை உணர்ந்து கொள்ளக்கூடியது:
4. உடலில் குளிர் ஏற்படும் போது தோலின் மேற்காணப்படும். உரோமங்கள் சிலிர்த்து நிற்பது மூலம் வெப்பத்தை தாங்குவது.
5. உயிர் அற்றது எது. இதனை வெட்டும் போது நோவுதெரியாது

III. கீழ்க்காணும் உறுப்புக்களின் செயற்பாடு யாது?

தோல்	மயிர்	மூளை	நகம்

04 நாம் வளர்ச்சியில் வேறுபட்டவர்கள்

04 - 1 பாடப் பொழுப்பு

உடல் வளர்ச்சி

அருணாவின் உயரம் 98. செ. மீ.

அருணா அம்மாவின் உயரத்தை அடைய இன்னும் கொஞ்சம் வளர வேண்டும்

இல்லை

உண்டு

உடல்வளர்ச்சியை தீர்மானிப்பது பரம்பரை என்று கூறமுடியாது

உண்ணும் உணவு, உங்கள் வேலைகள் உங்கள் நடத்தை, பழக்க வழக்கங்கள் என்பன உடல் வளர்ச்சிக்கு துணைப்ரிகின்றன.

வளர்ச்சியில் தளர்ச்சி

மாடு மாலி

வாரக மாலி

உங்கள் உடலுக்கு தேவையான அளவு உணவை போதியளவு பெற்றுக் கொள்ள முடியாமல் போகுமானால் ஆ.து உங்களின் வளர்ச்சியில் தடையை ஏற்படுத்தும்

மாணவ / மாணவிகளின் வயது பதினொன்றை அண்மிக்கும் போது விரைவான வளர்ச்சி ஏற்படும்



எனவே

உங்களின் உணவுத் தேவையைக் கூட அதற்கேற்ப அமைத்துக்கொள்வது மூலம் உடல் சரியான முறையில் வளர்ச்சி பெறும் சந்தர்ப்பம் ஏற்படுத்தப்படுகின்றது.

உடலின் சரியான வளர்ச்சி

வயதுக்கேற்ற சராசரி உயரமொன்றை கொண்டிருப்பது உடலில் சரியான வளர்ச்சியில் காட்டும்

மாதிரி 1 அட்டவணைக் கேற்ப உயரமாக இருப்பதே எடு 40
உடலின் சரியான வளர்ச்சியாகும்

வயது வரு. மாதம்	பெண் சென்றிமீற்றர்	ஆண் சென்றிமீற்றர்
10 . 9	128.8	127.6
11 . 0	130.3	129.0
11 . 3	131.9	130.3
11 . 6	133.4	131.8
11 . 9	134.9	133.2
12	136.4	134.7
12 . 3	137.8	136.2

உயரத்திற்கு ஏற்ற நிறையை கொண்டிருத்தல் வேண்டும்

பெண்	ஆண்
உயரம் சென்றிமீற்றர்	நிறை கிலோ கிராம்
சென்றிமீற்றர்	உயரம் சென்றி மீற்றர்
21.0	20.6
21.4	21.0
22.4	21.04
23.0	22.2
24.1	22.7
24.6	23.7
25.4	24.2

உடலின் ஊட்டம்

**உயரத்திற்கேற்ற நிறையைகொண்டிருக்காவிடின் ஊட்டம் குறைவாக
இருக்கும். நிறையை விட ஊட்டம் கூட
இருந்தாலும் இதைப்பற்றிக் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டும்**

**ஊட்டம் கூடுதலாக
இருந்தால்**

**ஊட்டம் குறைவாக
இருந்தால்**

உணவில் சீனி, மாப்பொருள்களை கொழுப்பு என்பதற்றை குறைக்க வேண்டும். அல்லது வேலைகள் செய்வதுமூலம் நிலைமைகளை மாற்றி கொள்ளலாம்.

உணவில் போதியளவு, ஊட்டச் சக்திகொண்ட உணவை உட்டகொள்ள வேண்டும்.

ஆற்றல்

உடல் வளர்ச்சியோடு எமது ஆற்றல்களும் மாற்றம் பெறுகின்றது.

சிறுவயதில் செய்ய முடியாமல் இருந்த வேலைகள் செய்யமுடிகின்றது.

இதற்கு காரணம்

எமது தோற்றமும், ஆற்றல் ஆகியன மாற்றம் அடைந்ததே காரணமாகும்

ஆற்றல் பலவகையில் பல அளவுகளில் மாறுபனவாக இருக்கும் ஆற்றல்கள்

வியப்பாடி - 40

உடல்பருமன்

அழகாகளமுதக் கூடிய ஆற்றல்

புதிய ஆக்கங்களை உருவாக்கக் கூடிய ஆற்றல்

சிறந்த முறையில் பேசும் ஆற்றல்

விளையாடும் திறன்

ஆற்றல்கள் ஆஞ்க்காள் மாற்றமடையும்

விசேட ஆற்றல்கள் பிரகாசமடையும்.

விரும்பப்படும் ஆற்றல்கள் மூலம் மிகவும்
 நீர்மானம் நோய்க்காலம் பயனுடைய வாழ்க்கையை அமைத்துக்கொண்டிருக்கிறது என்னக்காலம்
 நீர்மானம் நோய்க்காலம் பயனுடைய வாழ்க்கையை அமைத்துக்கொண்டிருக்கிறது என்னக்காலம்

ஆற்றல்களும் திறமைகளும்

தனித்துவம் வாய்ந்த ஆற்றல்களையும் திறமைகளும்
 உள்ளார்ந்த ஆற்றல்கள் தீர்மானிக்கின்றது

எனவே

நீரை நோயாக மாயிசிக்காமல் கூடாது

உங்களுக்கே உரித்தான திறமைகளை விருத்திசெய்யக்கூடியது
 முயற்சிக்க வேண்டும்

பழக்க வழக்கங்களும் நடத்தையும்

உடல் வளர்ச்சியிலும் ஆற்றல் வளர்ச்சியிலும்
 செல்வாக்கு செலுத்துவது
 பழக்க வழக்கங்களும் நடத்தைகளுமாகும்.

04 - 2 செயற்பாடு

I. கீழ்க்காணும் வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

1. உடல் வளர்ச்சியை தீர்மானிப்பது எது?
2. வளர்ச்சியில் தளர்ச்சி ஏற்படக் காரணமாக அமைவது எது?
3. உடலின் சரியான வளர்ச்சி என்பது யாது?
4. ஒருவரின் உயரத்திற்கேற்ப இருக்க வேண்டியது எது?
5. ஊட்டம் குறைவாக இருந்தால் யாது செய்யவேண்டும்?

6. நாம் வளர்ச்சி அடைய தேவையானவை எவை?

.20

7. உள்ளார்ந்த ஆற்றல் என்பது யாது?

முப்புக்கு ப்ரபு 1 - 80

8. மாற்றமடையக்கூடிய ஆற்றல்கள் எவை?

9. உடல் வளர்ச்சியிலும் ஆற்றலிலும் செல்வாக்கு செலுத்துவது எது?

10. ஊட்டம் அதிகமானால் குறைக்க வேண்டிய உணவு வகையாது?

II. உங்களிடம் காணப்படும் மிகையான ஆற்றல் எது எனவும் அதன் மீது நீங்கள் செலுத்தும் செல்வாக்கு பற்றியும் சீரு கட்டுரை எழுதுக.

புதுப்பலி நைகைக்கருபி நைக்க அடிக்காடுப படிகி நைக்காது மஷுப்பிற்போன புதுப்ப நைக்காதுபை நைக்கிறுக	வழாக்காதுடுக தூபாபாபு யாபு நைக் கிணாக் கிணாக நைக்காக்கிக்குத்துலை	யாரைக்குன்று யாரைக்கு நைக்காதுபி நைக்கிற கூடுதலே
---	--	--

III. உங்கள் தினக்குறிப்பை அவதானித்து அட்டவணையை பூர்த்தி செய்க.

நைக்க நீங்கள் கைக்கூடிய பியாக்குக்கூடு செப்பாக நைக்கிய நைக்கிழ
சுகவீனமுற்ற நாட்களின் தொகை

உங்களுக்கு ஏற்பட்டநோய் குறைக்கிறிஸ்து யாகூல்

உங்களது உயரம்

ப்பாடு நைக்கிறுமை

உங்களுடைய நிறை

உங்களின் பொழுதுபோக்கு ஆற்றல் நைக்கிறிஸ்து கைப்பூரி

நீங்கள் பெற்ற வெற்றிகள் நைக்காதுபை நைக்கிறிஸ்து கைப்பூரி

நைக்காதுபை ப்பாடு

நைக்கக்கூடிய நைக்காதுபை நைக்காதுபை நைக்காதுபை நைக்காதுபை நைக்காதுபை

05. எமது தேவைகள்

05 - 1 பாடப் பொழிப்பு

மனிதனின் அடிப்படைத்தேவை

வளி

வளியின்றி சில விளாடிகள் கூட இருக்க முடியாது

நீர்

நீர் இயற்கையின் கொடை நீர் இல்லாத இடத்தில் அதன் பயன்பாடு பெரிது

உணவு

உணவு உண்ணாமல் வாழ முடியாது

ஆதிகால மனிதன்

உடை

இலை, குழைகளையும் மிருகங்களின் தோலையும் உடையாக அணிந்தான்.

வீடு

கற்குகைகளிலும் பெரிய மரப்பொந்து களிலும் வாழ்விடத்தை அமைத்துக்கொண்டான்

உணவு

மிருகங்களை வேட்டை யாடுவதற்கு கற்கள் மிருகங்களின் பெரிய எலும்பு என்பவற்றின்மூலம் கருவிகளை உபயோகித்தான்

வரலாறு

ஆதிகால மனிதன் காட்டில் வசித்தவாறே நாகர்கத்தை நோக்கி நகர்ந்து சென்றமை மூலம் ஏற்பட்டதேவைகளும் அவை வளர்ந்த விதமுமே வரலாறு ஆகமினிர்கின்றது.

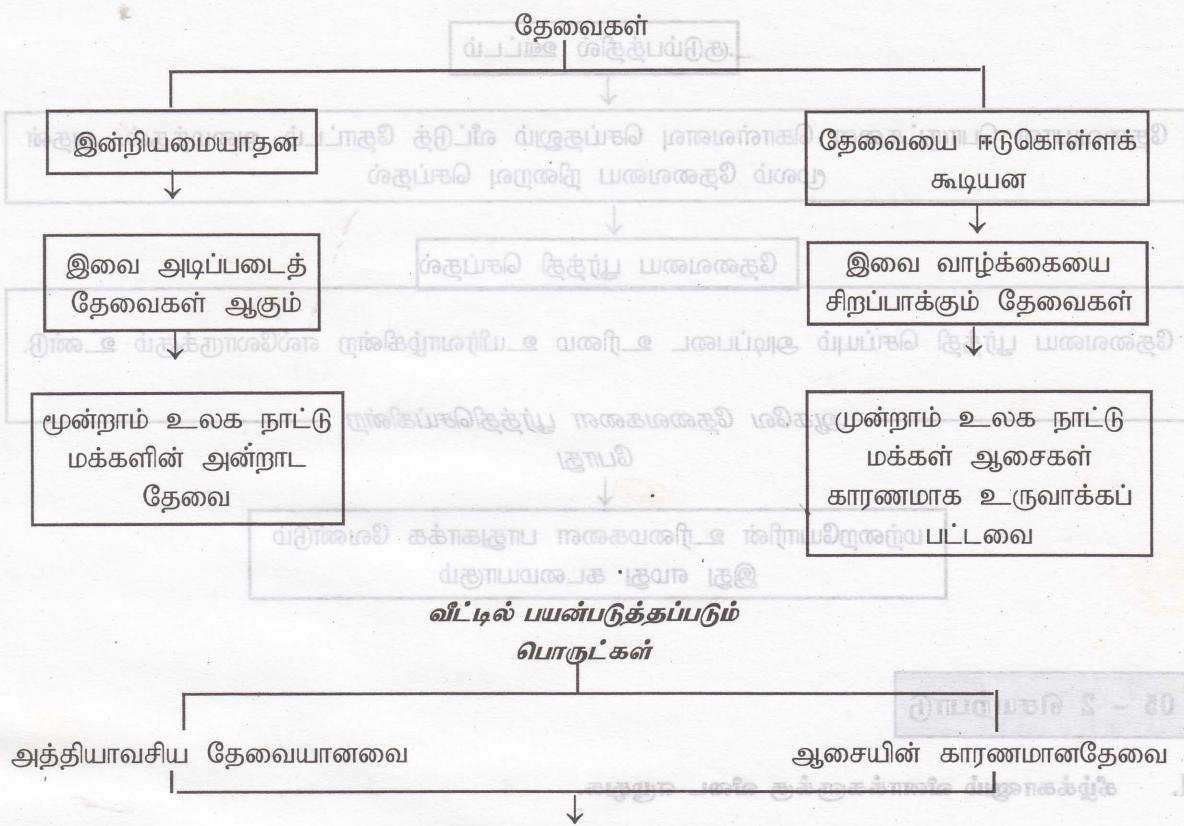
வரலாற்றின் ஆரம்பம்

நெருப்பைக் கண்டுபிடித்தவன் நெருப்பிலிட்டு சமைப்பதற்கும் தேனைச் சேகரிப்பதற்கும் முயற்சி செய்தான்.

உப்பை பெறுவதற்கு அயற் கிராமங்களை நோக்கிச் சென்றனர்.

விருப்பு வெறுப்புத் தோன்றுதல்

ஆதிவாசிகளின் தேவைகள் கூடியதன் காரணத்தால் மக்களின் விருப்பு வெறுப்புகள் விரிவடைந்தன.



வீட்டில் பயன்படுத்தப்படும் பொருட்கள்

இவ் இருவகை செலவை கணக்கிட்டு குடும்ப வருவாய்க்கு ஏற்ற தேவை எது வென அறிந்து அவற்றை தவிர்த்துக்கொள்ளலாம்

இச்செயற்பாட்டின் மூலம் பெற்றோருக்கு அத்தியாவசியமான உதவியை நீங்கள் செய்து கொள்ளலாம்

**குறைந்தளவு வளர்க்களை
பாரிப்பதால்**



- * இலகுவான வாழ்க்கைப்பழக்கங்களுக்கு பழகுதல்
- * இயன்றளவு இயல்பான உணவுகளை உட்கொள்ளுதல்
- * உபயோகித்த பொருட்களை மீண்டும் மீண்டும் உபயோகித்தல்
- * வீண் விரயம் செய்யும் பொருட்களில் செலவிடாதிருத்தல்
- * குடும்ப உணவுத் தேவையை வீட்டுத்தோட்டம் மூலம் நிறைவுசெய்தல்
- * பொருட்களை மாற்றுப் பொருட்கள் ஆக்குதல்
- * தேவையான பொருட்கள் தொடர்ச்சியில் விலை குறைந்த பொருட்களை தேர்ந்தெடுத்தல்

குடும்பத்தில் ஊட்டம்



தேவையான பொருட்களை கொள்வனவு செய்தலும் வீட்டுத் தோட்டம் அமைத்தல். அதன் மூலம் தேவையை நிறைவு செய்தல்



யாகைக்கும் முறை

தேவையை பூர்த்தி செய்தல்

துப்பைப்பட முறை

தேவையை பூர்த்தி செய்யும் அடிப்படை உரிமை உயிர்வாழ்கின்ற எல்லோருக்கும் உண்டு.

ஆகவே தேவைகளை பூர்த்திசெய்கின்ற

போது

நகர்ந்திருப்பதை நகர்ந்திருப்பதை

நகர்ந்திருப்பதை நகர்ந்திருப்பதை

மற்றறையோரின் உரிமைகளை பாதுகாக்க வேண்டும்

இது எமது கடமையாகும்

நகர்ந்திருப்பதை நகர்ந்திருப்பதை

05 - 2 செயற்பாடு

மாதிரிகளை விடுதலை

மாதிரிகளை விடுதலை

I. கீழ்க்காணும் வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

1. மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகள் எவை?

இந்தை மனவினைகளை நிறைவேற்றுவதை நிறைவேற்றுவதை

2. ஆதிகால மனிதன் வாழ்ந்த இடம் எது?

யாகைக்கும் முறை நிறைவேற்றுவதை நிறைவேற்றுவதை

3. ஆதிகால மனிதன் உயோகித்த கருவிகள் எவை?

யாகைக்கும் முறை நிறைவேற்றுவதை நிறைவேற்றுவதை

4. வரலாறு வளர்ந்த விதம் எப்படி?

5. ஆதிகால மனிதனின் முயற்சியால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டவை எவை?

6. வாழ்க்கையை சிறப்புடையதாக்கிய சேவைகள் எவை?

7. உண்மையான தேவையை எவ்வாறு இன்ம் காணலாம்?

8. குடும்ப செலவை குறைத்து கொள்ள என்ன செய்யலாம்?

9. வீட்டுத் தோட்டம் அமைப்பதனால் ஏற்படும் நன்மையாது?

10. உமது குடும்ப வருவாய்க்கேற்ப செலவு செய்வதற்காக செய்யக் கூடியமாற்றுச் செயற்பாடுகள் எவை?

II. கீழ்க்காணும் அட்டவணையை பூர்த்தி செய்க.

காவனமாக
மனிதனாபார்த்து

மனிதனாபகை

மனிதன் அடிப்படைத் தேவைகள்

ராஸை

2.

ஆதிகாலமனிதரின்

உடை

வீடு

ஊனவு

நெடுஞ்செழி
நாயகரிசு
நாயகி
நாயகி

3.

வாழ்க்கையை சிறப்புடையதாக்கும்
தேவைகள்



மீண்டும் முறையில் நிர்ணயித்து விடுவதை விடுவதை

4.

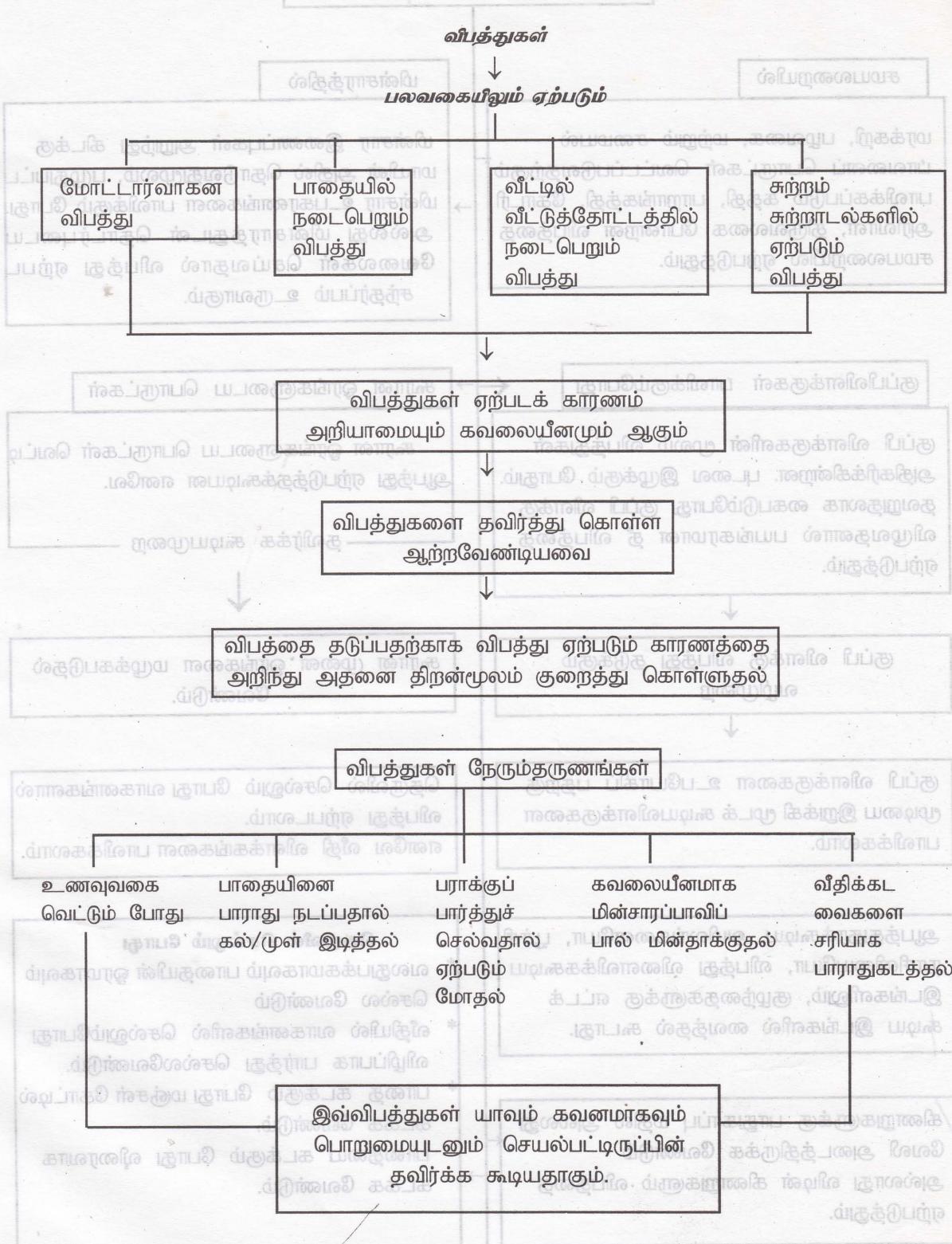
செலவினை குறைத்து குறைந்த வளத்தை
உபயோகிக்கும் தீர்வுகள்

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.

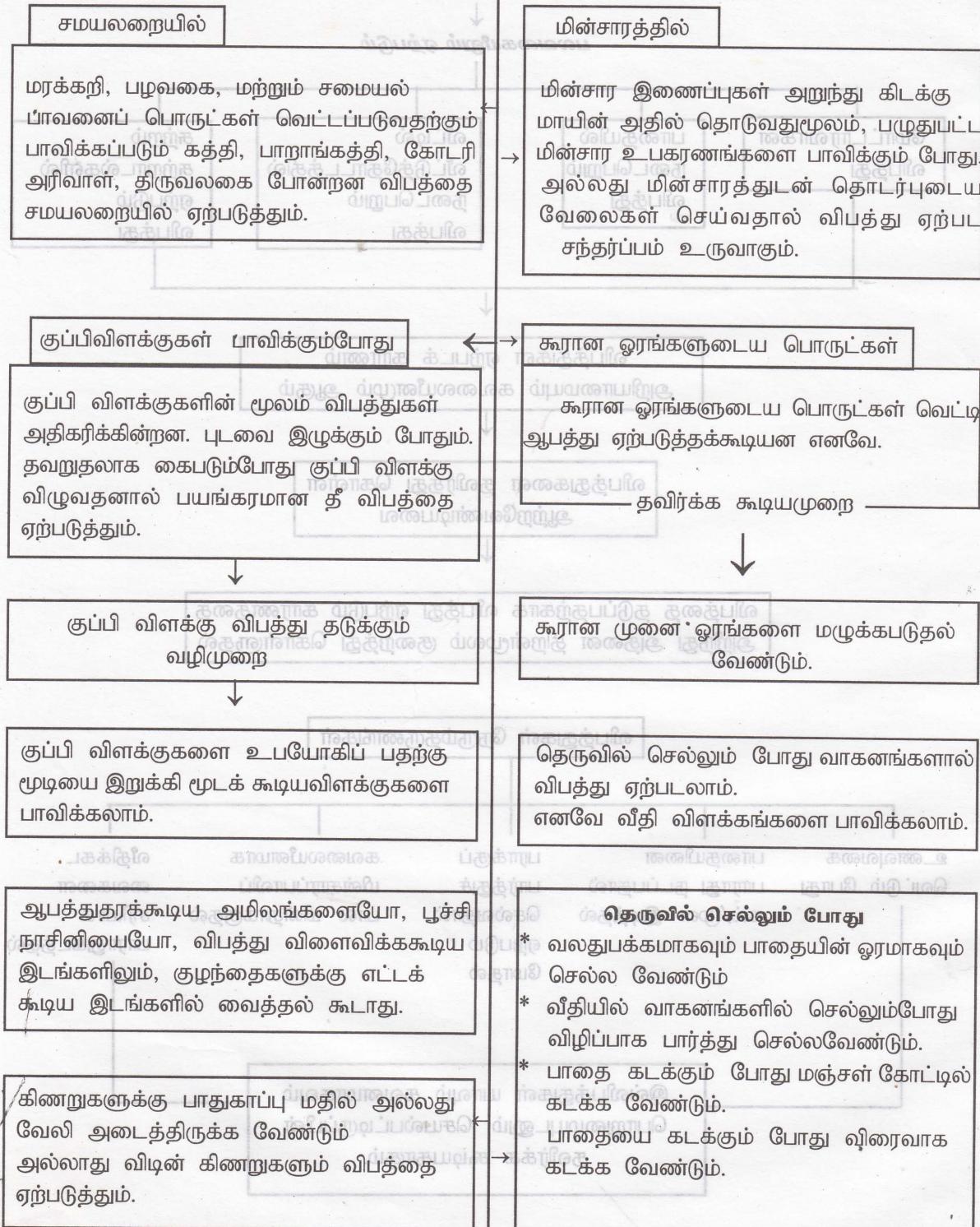
மீண்டும் முறையில் நிர்ணயித்து விடுவதை

நாள்	வீட்டுக்கு கொண்டுவரப்பட்ட பொருட்கள் மீண்டும் நிர்ணயித்து விடுவதை	மிகவும் தேவையானவை	ஆசையின் காரணமாக தேவையானவை
15.5.99	அரசி சீனி மாவு முட்டை கண்ணாடி அலங்கரிப்பு துணி பிளாஸ்டிக் டூ அலங்கார சித்திரம் குளிர்பான போத்தில் பான் தேயிலை கோப்பி	<pre> graph TD A[நிர்ணயித்து விடுவதை] --- B[கண்ணாடி அலங்கரிப்பு துணி] A --- C[பிளாஸ்டிக் டூ] B --- D[அலங்கார சித்திரம்] B --- E[குளிர்பான போத்தில்] B --- F[பான்] B --- G[தேயிலை] B --- H[கோப்பி] </pre>	<pre> graph TD A[நிர்ணயித்து விடுவதை] --- B[கண்ணாடி அலங்கரிப்பு துணி] A --- C[பிளாஸ்டிக் டூ] B --- D[அலங்கார சித்திரம்] B --- E[குளிர்பான போத்தில்] B --- F[பான்] B --- G[தேயிலை] B --- H[கோப்பி] </pre>

06 நிதானமாக நடப்போம்



**விபத்து சம்பவிக்கும் இடங்களைக்
கண்டறிவோம்**



பாடசாலையில் ஏற்படும் ஆயத்துகள்

கால்பாரி - 00

விளையாட்டின் போது கவனமாக ஓடி, ஆட வேண்டும்.

பாடசாலையில் உடையும் கண்ணாடி துண்டுகளை கீழே போடவேண்டாம்.

மாணவர்களுக்கிடையே சண்டை ஏற்படுவதை தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இவைகளினால்

நசிவ, சிராய்ப்பு, இரத்தம் சிந்துதல், எலும்புகள் முறிதல் ஏரிகாயம் முதலியன் ஏற்படும்.

விபத்து ஏற்படும் போது மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கை

- * ஆயத்திலிருந்து விலகி கொள்ளுங்கள் / ஆயத்திலிருந்து காப்பாற்றி கொள்ளுங்கள்.
- * ஆயத்து நேரம் உதவகூடியவருடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.
- * உணர்வற்று இருக்கும் போது எதையும் ஊட்ட வேண்டாம்.
- * முச்சு விடுவது இலகுவாக்க நடவடிக்கை எடுங்கள்.
- * இரத்தம் போவதை தடுக்க சுத்தமான துணிமூலம் அமத்துங்கள்.
- * எலும்பு முறிவாயின் மட்டை ஒன்றை வைத்துக் கட்டுங்கள்.
- * தீபிடித்தால் அதனை அணையுங்கள். தண்ணீர் அள்ளி ஊற்றுங்கள்.
- * அவசர சிகிச்சைக்கு வழிவகை செய்யுங்கள்.

ஆயத்துகளில் இருந்து பாதுகாத்து கொள்ள செய்யவேண்டியவை

- * யாராவது உங்கள் மீது அதிகளாவு கரிசனை கொள்ளும் போது கவனமாக இருத்தல் வேண்டும்.
- * எவரையும் அநாவசியமாக உங்கள் மேனியைத்தடவ இடமளிக்க வேண்டாம்.
- * பஸ்ஸில் எவரேனும் தேவையற்ற தொந்தரவு செய்வார்களோயாயின் அதற்கு எதிர்ப்புக் காட்டுங்கள்.
- * ஆள்நடமாட்டம் இல்லாத பாதையில் தனியாக செல்லவேண்டாம் எப்போதும் இன்னொருவருடன் பயணம் மேற் கொள்ளவும்.
- * எவராவது உங்களுக்கு தொந்தரவு செய்தால் அவ்விடத்தை விட்டு உடன் நகருங்கள்.
- * வீட்டிலோ அல்லது அயலிலோ ஆயத்து ஏற்படும் இடங்களில் இருந்து கவனமாக விலகி கொள்ளுங்கள்.

I. கீழ்க்கணும் வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

மஹாதேசகாலத்தில் விபத்துகளைப் பற்றி வினாக்களையொடு கொடுவதற்கு முன்கூட்டுப் போட்டு விடுவது என்கிறது.

குபாவி செயற்பாடுகளைப் பற்றி வினாக்களைக் கொடுவதற்கு முன்கூட்டுப் போட்டு விடுவது என்கிறது.

1. விபத்துகள் நடப்பதற்கான பிரதான காரணங்கள் எவை?

2. விபத்துகளை தவிர்த்துக் கொள்ள யாது செய்ய வேண்டும்?

3. வீட்டினினுள் ஏற்படும் விபத்துகள் எவை?

4. சமயலறையில் பாவிக்கப்படும் கருவிகள் எவை?

5. மின்சார விபத்தை தவிர்க்க யாது செய்யலாம்?

6. குப்பி விளக்குகளினால் ஏற்படும் விபத்து யாது?

7. கூரான முனை கொண்டு பொருட்களை ஏன் வாங்குதல் கூடியது?

8. பூச்சி நாசினி, மருந்துவகை, அமிலம் என்பவற்றை எப்படி வைத்திருக்க வேண்டும்?

9. நோட்டில் எவ்வாறு கடக்க வேண்டும்?

10. ஏனைய மனிதர்களினால் ஏற்படும் ஆபத்தை தவிர்க்க யாது செய்யலாம்?

II. கீழே எழுதப்பட்ட பொருட்களால் ஏற்படக்கூடிய விபத்துகளை இனங்கண்டு பொருத்தமாக கோட்டுங்கள்.

1. பாலியல் தொல்லை குறைப்பிடிக்கப்படுவது என்கிறது. சமைலறையில் மாம்பழம் வெட்டும்போது ஏற்படும் காயங்கள் குற்றுக்கூடிய நிலையில் போட்டு விடுவது என்கிறது.

2. மின் விபத்து

சமைலறையில் மாம்பழம் வெட்டும்போது ஏற்படும் படித்து கொண்டு இருக்கும்போது விழுந்தமீயால் பரவிய தீவிபத்து

3. விபத்தின்போது அளிக்கப்படவேண்டியது
4. குப்பி விளக்கு
5. கத்தி வெட்டு
- ஆள்நடமாட்டம் இல்லாத பாதையில் சென்றதால் முச்சுவிடமுதலுதவி அளித்தல்
- பழுது பட்ட மின்வயரை தொட்டமையால் ஏற்பட்டது.



காலை முறை நாளைகளில் பிர்லூ காலை முயவனிலை ஸ்ரீராஜ

II. படத்தை பார்த்து போக்குவரத்துப் பற்றி ஜந்து வாக்கியம் எழுதுங்கள்

மேபைகள் ரீஷா குனக ரைக
வ்காவகர்கள்

வரலாப்பர்ஸ்கள்

ஸ்ரீஷாவரிராகவரக்ரந்தை
வதுமீ யஞ்சை குடுகலை சீல பஷ்டி
காலை முக்கங்கு ம்யகு
வகுக்க வடுப்ள மற்றும்
மாறுவி சிற்பியஞ்சு கொட்டாப
நூபவின்பியக்குரிலை

கூதுங்கால கங்கு

ப்பாகுக்யகு

ம்தாங்குவுக்கரி குஞ்ச ணயகஞ்சு

காலை ந்தித்தாபு திபை
காலை மூது
காலை செப்தகத
வகுக்கங்கு
கூதுக்கிய கூடுடு

} ஸ்காங்குக்கரி குஞ்ச கஞ்சயசு

07. சந்தம் பேணவேரம்

நாகரிகங்கள் ரெபிளினைப்

07 - 1 பாடம் பொழுத்தம்

குபரின்கூட்டுப்பளி . 8

குக்ளி பிப்ளு . 4

புஷ்பி ஸ்ரீக . 8

சந்தம்

குரலின் இனிமையும் ஒசை எழும்பி இன்னொரு முறை ஒசை எழும்பு வதற்கும் இடைவெளி காரணமாக எழும் சந்தம் இசையின் இன்பத்தைக் கூட்டும்

கண், காதை குளிர் செய்பவை
சந்தமாகும்



ஓரே தாளத்திற்கான இயைபான தாள
இடைவெளியிடன் ஓரேவித செயல்
மேற்கொள்ளும் போது பிறப்பது சந்தமாகும்

சந்தர்ப்பங்களும்	நிகழ்வுகளும்
சுவர்க்கடிகாரமொன்றின் நிமிட ஊசி அசைந்து செல்லும் விதம் இதயம் தூடிக்கும் ஒசை முற்றும் கூட்டும் சத்தம் பாடசாலை உடற்பயிற்சி நேரம் அணிந்தையின்போது	டிக்..... டிக்..... டிக்..... லப்...டப்... லப்....டப்..... லப்.... டப்..... ரய.... ரய.... ரய.... மெல்லிசையும் குரலும் பாண்ட் வாத்திய இசையும் சந்தமும்

இதயத்துடிப்பு

முச்ச வாங்குதல்

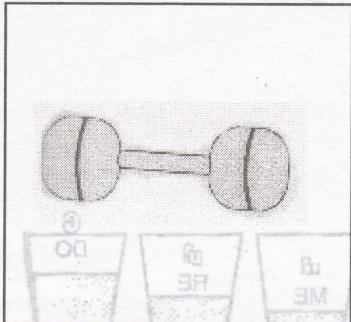


இயற்கையான சந்த நிகழ்வுகளாகும்.

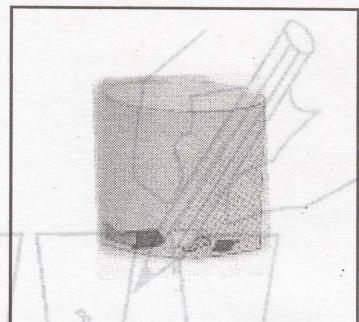
செயற்கை சந்த நிகழ்வுகள்

பறை மேளத்தின் ஒசை
 குழல் ஒசை
 கைதட்டல் ஒசை
 சங்கீதம்
 ஒடுதல், மதித்தல்

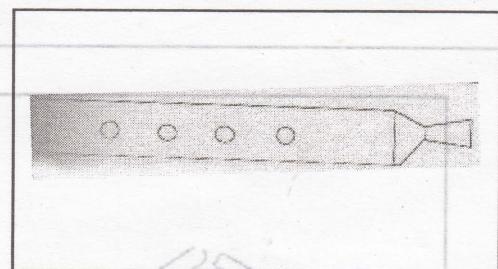
சுறுதியை பெறக் கூடிய கருவிகள்



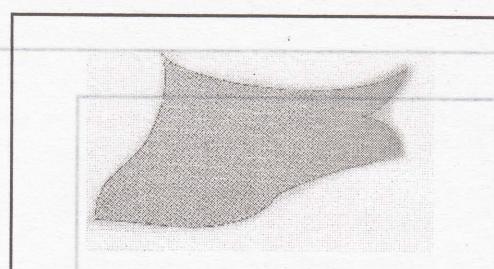
கந்தன கிலுக்குதல்



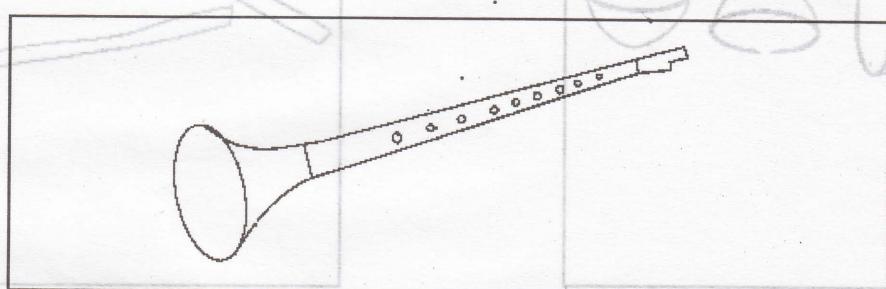
தகரப்பேணியை பலூன் துண்டு
ஒன்றைப்பொருத்துவதால் தாளம் உருவாக்கல்



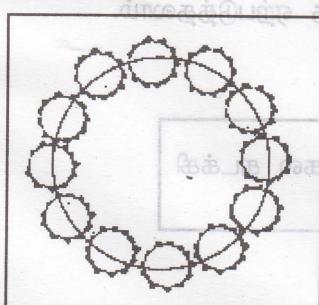
குழல்



தகரத்திலான யாழ்



நாதஸ்வர ஊதுகுழல்

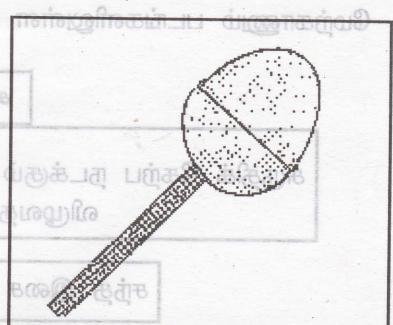


சோடாமுடி சேர்ந்த

புத்தளிப்புக்கருவி

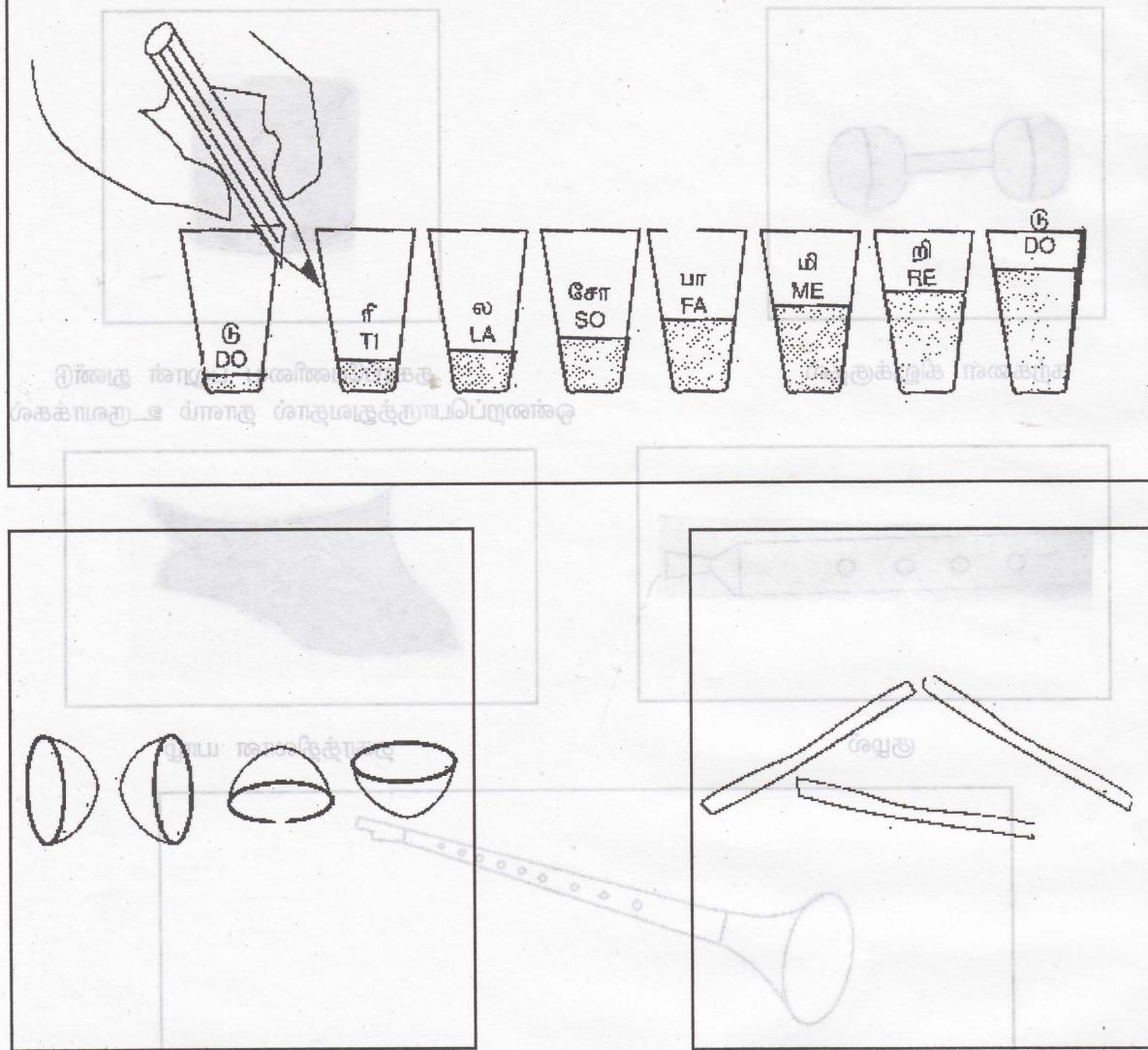
உதவுமதி கண்ணுக்கூடிய காலைகள்

நீலீகுழுமதி திருங் தூபுவி குறுக்கு பற்றுக்கூடிய
வறுமதி கண்ணியக மலீஷூலைகள்



குறுக்குக்கூடிய

க்விலூக் யாஸ் க்லபி பல்கலை



மேற்காணும் படங்களிலுள்ள பொருட்கள் மூலம் சந்தத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

சமநிலை தவறுதல்

சுருதிக் கேற்ப நடக்கும் போது சுருதி தவறுதலோ, கல் தடக்கி விழுவதாலோ சமநிலை தவறும்

சந்த இசை கேற்ப வேலை செய்வதால்

சந்தத்திற்கேற்ப செயல்கள் செய்யும் போது சிரமம் குறைவதோடு பலுக்கான இலகு வாகவும் மகிழ்வாகவும் செய்யலாம்.
மிருக பாசுக்குப்

I. கீழ்க்காணும் வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

1. குயிலின் சந்த இசை யாது?
2. இயற்கையாக உருவாகும் சந்த நாதம் எழுப்புவை யாவை?
3. சந்தம் என்பது யாது?
4. சந்த இடைவெளியால் ஏற்படுவது? பயத்தை முன்வரும் காக்கப்படும் நிலைமை
5. வீட்டினுள் சந்தம் ஏற்படுத்தும் கருவிகள்?
6. புத்தளிப்பு கருவி இரண்டின் பெயர்கள் எழுதுக?
7. செயற்கையாக நடைபெறும் சந்தங்கள் எவை?
8. சந்தத்தில் சமநிலை குறைவடையக் காரணம் யாது?
9. குறைந்த சிரமத்துடன் இலகுவாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் செய்யக் கூடியது யாது?
10. சுருதியை ஏற்படுத்தும் கருவி ஒன்றை செய்யவேண்டிய பொருள்கள் இரண்டு எழுதுக?

II. கீழ்க்காணும் விளக்கங்களுக்கு பொருத்தமான சொல்லுடன் கிணறுங்கள்

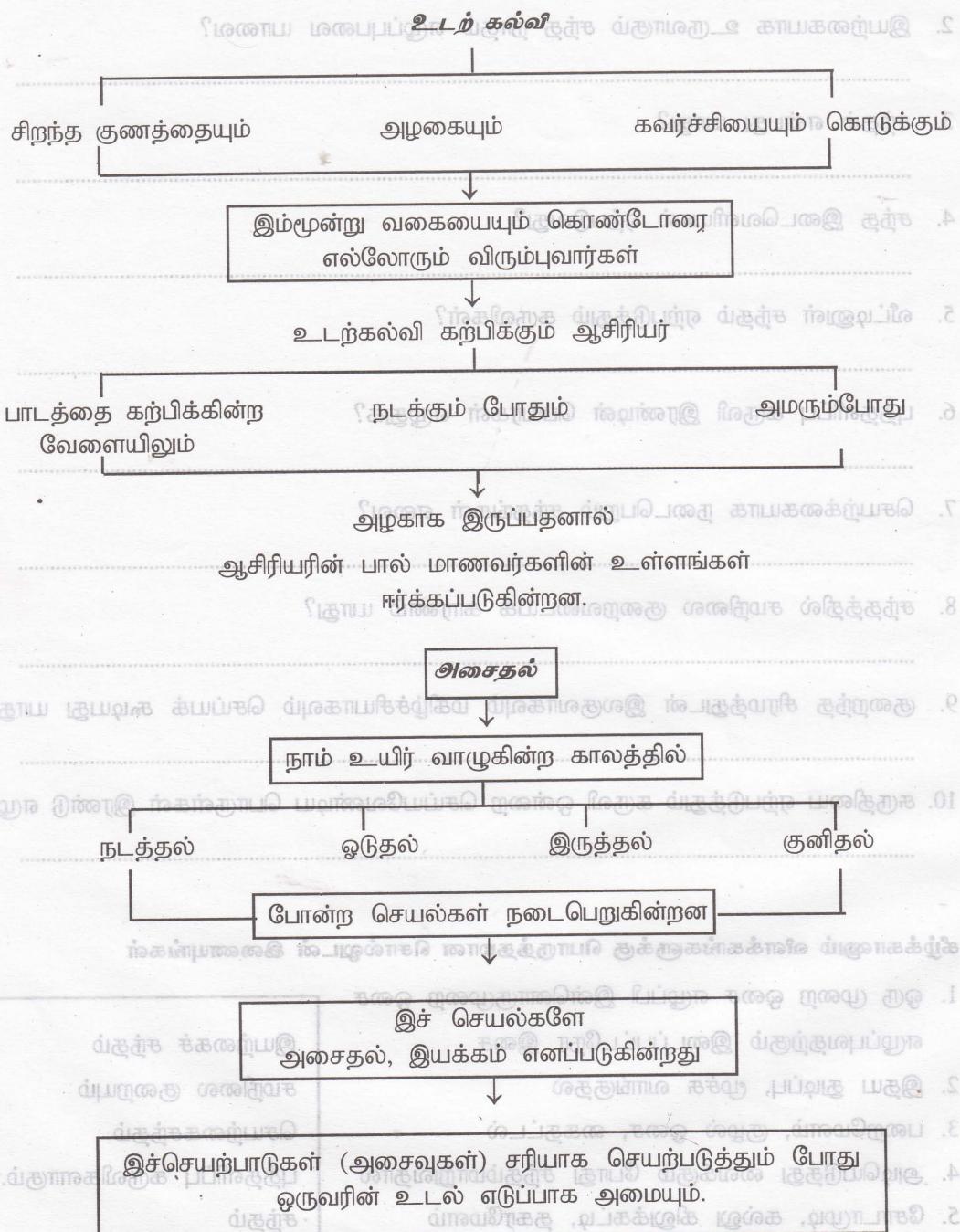
1. ஒரு முறை ஒசை எழுப்பி இன்னொருமுறை ஒசை எழுப்புவதற்கும் இடைப்பட்டநேர் இசை
2. இதய துடிப்பு, முச்சு வாங்குதல்
3. பறைமேளம், குழல் ஒசை, கைதட்டல்
4. அடியெடுத்து வைக்கும் போது சந்தம்மாறுவதால்
5. சோடாமுடி, கல்லு கிலுக்கட்டி, தகரமேளம்

இயற்கைச் சந்தம்
 சமநிலை குறையும்
 செயற்கைச் சந்தம்
 புத்தளிப்பு கருவிகளாகும்.
 சந்தம்

08. உடற் பொலிவையும் வலிமையையும் மேம்படுத்திக் கொள்ளவும்

08 - 1 பாடப் பொழிப்பு

இனாய் கணி குடும்ப ஸ்ரீமிகு . 1



சரியான அசைவு

காப்பிவகுக்கிப்பைப் பள்ளிநூலைக்கொடுக்க

சரியான அசைவு எனப்படுவது உடலின் பிரதான உறுப்புகளான தலை, கழுத்து, பிடரி போன்ற பகுதிகளின் தொடர்புகளை பாதுகாத்தவாறு உடற் பகுதிகளை அசைத்தலாகும்.

இதங்கு உதவுவன்

எலும்பு, மூட்டு, தசை போன்ற உடலின் வளையக் கூடிய பகுதிகளாகும்

மனித உடல்

மனித உடல் இயல்பாகவே சரியான முறையில் அசைவுகளை அமைத்துக் கொள்வதற்கு ஏற்ற முறையில் அமைந்துள்ளது.

சிறுபிராயத்திலேயே

சரியான அசைவுகளை பழக்கத்தில் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

அப்படி யில்லாவிடின்

கால்கள் வளையும், பாதங்கள் சீராக வைக்க முடியாமை கூன் விழுதல் போன்ற நிலைமைகள் ஏற்பட்டு உடல் அழகற்றதாகிவிடும்

முட்டுகள், தசைகள் பழக்கப்பட்டால் பின்னர் சரிப்படுத்த முடியாது

எனவே

எப்போதும் அசைவுகள் சரியானதாக ஆக்கி கொள்ள முயற்சி எடுத்தல் வேண்டும்

சாப்பாட்டின் போது

உட்கார்ந்து மேசையொன்றைப் பயன்படுத்தும்போது
மேசையின் உயரம், தோளின் அசைவுக்கு தடை
யாகாத வகையில் அமைதல் வேண்டும்.

பிழையான அசைவுகளை திருத்துவதற்கு



உங்களின் அசைவுகள் பிழையாகக் காணப்படின்
அவற்றை சரிப்படுத்திக் கொள்வதற்கு
உடற்கல்லி ஆசிரியரின் உதவியைப்
பேற வேண்டும்

பிழையற்ற அசைவுகள் இருப்பின்

உடல் எப்பொழுதும் நோயற்றிருக்கும்
குறைந்த சிரமத்தில் தொழில்களை செய்யக்
கூடியதாக இருக்கும்.
உடலின் அழகினையும் - வலிமையையும்
அதிகரித்து கொள்ளமுடியும்

எனவே



எப்பொழுதும் அசைவுகளை பிழையின்றி பேணுதல்
வேண்டும்

நிலைமீசால்லி ஏப்பி



08 - 2 செயற்பாடு

I. கீழ்க்காணும் வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

1. ஆசிரியரின்பால் ஈர்ப்பு ஏற்படக் காரணம் யாது?

.....

2. அசைதல் என்பது யாது?



நிலைமீ

3. அசைவுகள் சரியாக பயன்படுத்துவதால் யாது நிகழும்?

.....

.....

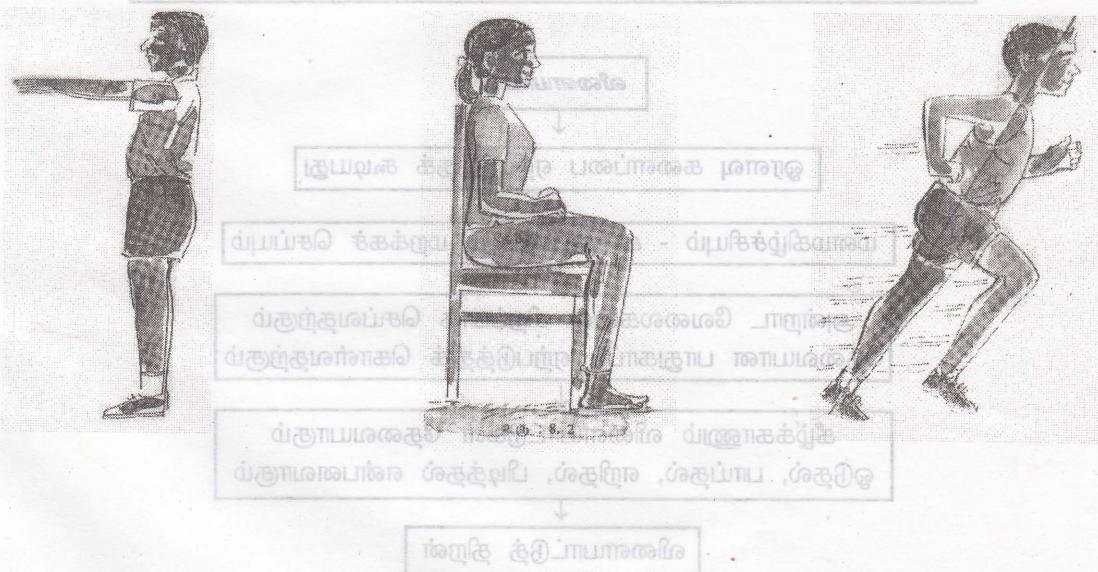
4. உடற் பகுதிகள் அசைக்கும் போது எவ்வறுப்புகளைப் பாதுகாக்க வேண்டும்?
5. எவ் வறுப்புப்புகள் வளையக் கூடியன?
6. மனித உடல்கள் இயல்பாக அமைந்த முறை யாது?
7. பிழையான அசைவுகள் உருவாகுவதால் என்ன நிகழும்?
8. மேசையில் உட்காரும் போது எவ்வாறு உட்கார வேண்டும்?
9. அசைவுகள் சரியாக இருந்தால் நன்மை யாது?
10. அசைவுகளை சரியான முறையில் கற்றுத் தருபவர் யார்?

II. கீழ்க்காணும் அசைவுகள் எப் பொழுது நிகழ்கின்றது என எழுதவும்

ஒன்றை

பொயாக்கி துக்கம்போல யகிக்காவிட உட்பொயாக்கி

திரும்புகிறது ஏ



திரும்புதல் விகிதமாக உருவாக்க வேண்டும்

09. ஓருவேரம் பாய்வேரம், எறிவேரம்

விளையாட்டு

விளையாடி மகிழ்வதை எல்லோரும் விரும்புகிறோம்

இ.து

மனதைக் குதூகலிக்கச் செய்யும் தன்மை
விளையாட்டில் உண்டு

விளையாட்டு வெற்றிகள்

எமது எதிர்கால வாழ்க்கையின் வெற்றிக்கு அடித்தளமாக
அமையக் கூடியது சிறு விளையாட்டு வெற்றிகளேயாகும்

ஆரோக்கிய வாழ்வு

விளையாட்டு ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு வழிகாட்டும்

இதனால்

அன்றாட வேலைகளைச் செவ்வனே நிறைவேற்ற விளையாட்டு
உதவுகின்றது

விளையாட்டு

ஒரளவு களைப்பை ஏற்படுத்தக் கூடியது

மனமகிழ்ச்சியும் - களைப்பையும் மறக்கச் செய்யும்

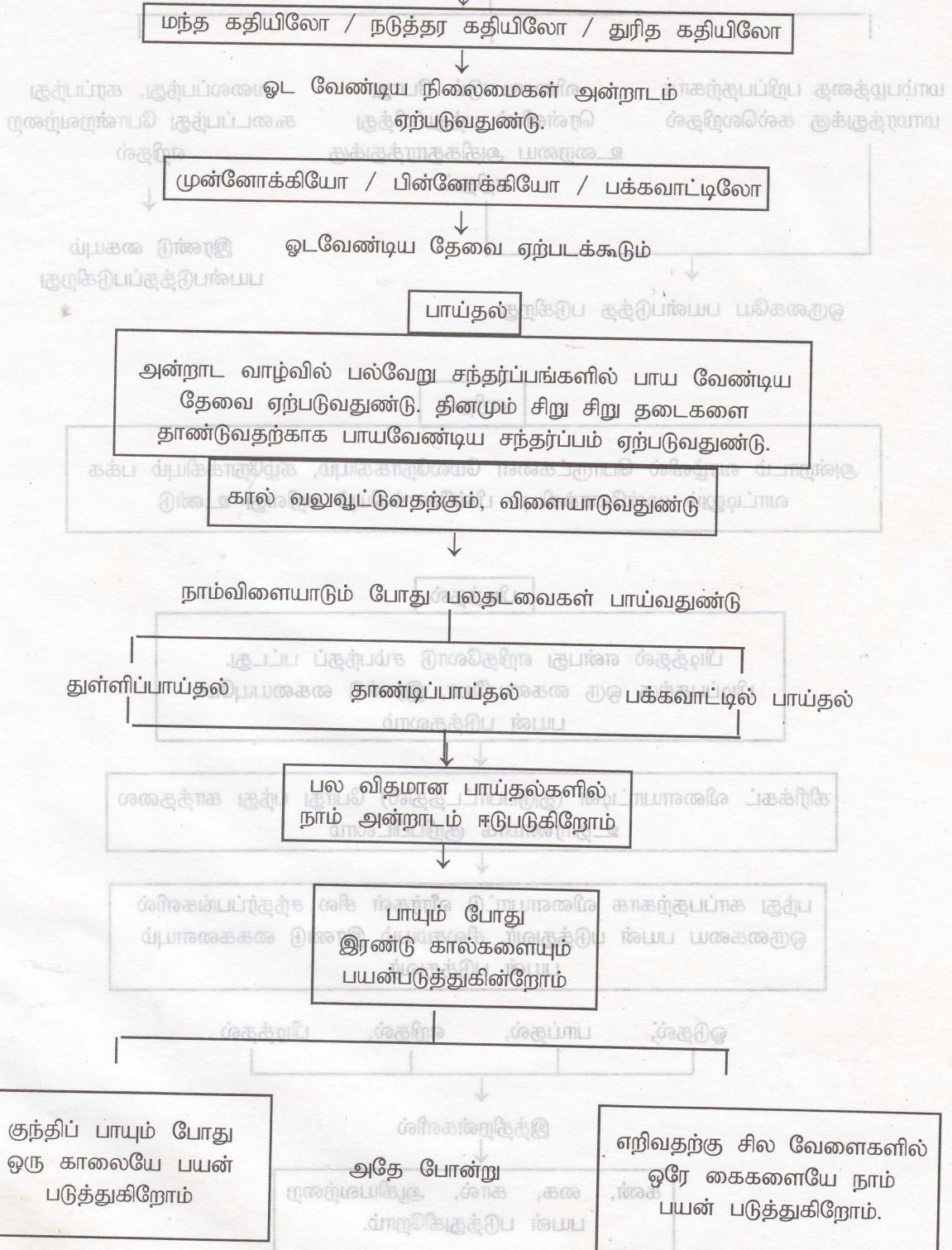
அன்றாட வேலைகளை சிறப்பாக செய்வதற்கும்
தேவையான பாதுகாப்பு ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்கும்

கீழ்க்காணும் விளையாட்டுகள் தேவையாகும்
ஒடுதல், பாய்தல், எறிதல், பிடித்தல் என்பனவாகும்

விளையாட்டுத் திறன்

பெரும்பாலான விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவதற்கு
விளையாட்டுத் திறன் துணைப்புரிகின்றன.

இட வேண்டிய தேவை



எற்றலை நினைவு கூரும் சந்தர்ப்பங்கள்

வாசிவிப்பிக் குருதி \ வாசிவிப்பிக் குருதி \ வாசிவிப்பிக் குருதி

மாம்பழத்தை பறிப்பதற்காக விளையாடும் போது விளைப்பந்து, கரப்பந்து மாமரத்துக்கு கல்லெறிதல் ரென்னிஸ் பந்து/வித்து கூடைப்பந்து போன்றவற்றை உறையை அதிகதாரத்துக்கு எறிதல்

வாசிவிப்பாகக்கப் \ வாயில் எறிதல் \ வாயிக்காலின்பு

இரண்டு கையும்
பயன்படுத்தப்படுகிறது

ஒருக்கையே பயன்படுத்த படுகிறது கூடும்பா

யார்களே யாப் ரீராக்ஷஸ் மாநிலப் ரீலீஸ்மீட பாஸ்லை
நாகைகை யூ யூ எறிதல் இங்கூடுப்பு மைகுவி

அன்றாடம் வாழ்வில் பொருட்களை மேல்நோக்கியும், கீழ்நோக்கியும் பக்க வாட்டிலும் முன்னோக்கியும் பின்னோக்கியும் எறிவது உண்டு

வினாவும்பாப் ரீகார்ட் கூபி வடிவ வடிவமாகவேர்மாடு

பிடித்தல் என்பது எறிதலோடு சம்பந்தப் பட்டது.

பிடிப்பதற்கு ஒரு கையையோ, இரண்டு கையையுமோ
பயன் படுத்தலாம்

கிரிக்கட் விளையாட்டின் (துடுப்பாட்டத்தில்) போது பந்து காத்தலை உதாரணமாக குறிப்பிடலாம்

பந்து காப்பதற்காக விளையாட்டு வீரர்கள் சில சந்தர்ப்பங்களில் ஒருக்கையை பயன் படுத்துவர். சிலசமயம் இரண்டு கைகளையும் பயன் படுத்துவர்

ஒடுதல், பாய்தல், எறிதல், பிடித்தல்

இத்திறன்களில்

வரிகாலமாக சுசி துப்பாக்கி
வாடு யாகைக்கடை பூது
மாடுவிக்கூத்துப் பூபு

கூபி வடிவ பகுதி
ங்கை யாகைக்கடை பூது
மாடுவிக்கூத்துப் பூபு

கண், கை, கால், ஆகியவற்றை
பயன் படுத்துகிறோம்.

பந்தை எறியும் போதோ

பந்தை பிடிக்கும் போதோ

உடற்சமநிலையை அதைக்கடை நடவடிக்கை மூலம் பேண வேண்டும்

இவ்வேளைகளில் விழுதுப்பக்கமாக நடவடிக்கை மூலம் பேரியகுமுக்களோ

கண்களும் கால்களும் பாவிக்கப்பட்டன

சிறு குழுக்களோ

பெரியகுமுக்களோ

விளையாட்டுகளில் ஈடுபடலாம்

இதற்கு

இவசதி

உபகரணவசதி

நேரம்

ஆகியவற்றுக்கு

ங்கபியக்
ங்கிழுயு

ப்ரச்சு

நின்று

ஏற்ப

நூண்கை

ங்கப்பு

ங்கறுக

பொருத்தமான சட்டதிட்டங்களை
வகுக்கலாம்

சிறுவிளையாட்டுகள்

பூணியும் எலியும்

கடலும் கரையும்

ஒடுதல், பாய்தல், எறிதல், பிடித்தல்

யானக்காபானமீ
யுள்ளவிக்காலு

நூயகத்துபாபி
யம்சு மரிது

ஆகியதிறன்களில் பயிற்சிபெறுவது மூலம்

வலைபந்து, கரபந்து, எல்லே, கிரிக்கட்
போன்ற விளையாட்டுகளில் விளையாட
அடிப்படைத் திறன்களை விருத்தி செய்யலாம்

வாழ்க்கையை சிறப்பாக நடத்துவதற்கு
விளையாட்டுகள் பெற்றும் உதவகீனர்னர்

- * உடல் உள தகைமையை காத்து ஆரோக்கியமாக வாழ்தல்
- * பல வயது மட்டங்களை சேர்ந்தோருடனும் வெவ்வேறு கருத்துகள் கொண்டு நல்லினக்கத்துடன் வாழல்
- * சட்டதிட்டங்களுக்கு அமைய விளையாடல், சட்டதிட்டங்களை மதிக்கப்பழகுதல்.
- * அன்றாடவேலைகளுக்கான வலிமையைப் பெறவும், ஆற்றலை விருத்தி செய்தலும்
- * ஏனையோருக்கு உதவிப்ரிதல்
- * பொறுமையாக இருத்தல்
- * ஏனையோரின் கருத்துகளை மதிக்கதல்
- * வெற்றியையும் தோல்வியையும் ஏற்றுக் கொள்ளல்
- * ஒற்றுமையாக வாழ்தல், மகிழ்ச்சியும் திருப்தியாக இருத்தல்
- * தன்நம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்ளல் போன்றன.

வாழ்க்கை முறைகளை பற்றிய விளையாடும் போது

விளையாடும்போது
குழுகு /

- * அயற்குமல் தொடர்பாக கவனம் செலுத்தல்

மூலி

நிலாக்குப்படு

நிலாபு

விளையாட்டுமைதானத்தில்
- குழுமப்பகுது -

கற்கள்	முட்கள்	கண்ணாடித் துண்டுகள்	பாடு குழு	குன்று குழிகள்	நச்சப் பிராணிகள்	கம்பிகள் ஆணிகள்
--------	---------	------------------------	--------------	-------------------	---------------------	--------------------

நிலாக்குப்படு முறை

போன்றவை ஆபத்தானவையாகும்.

நிலாக்குப்படு முறை

விளையாடும் போது

புரிசோ முறை

பொருத்தமான இடத்தை
தெரிவு செய்யவேண்டும்

சிறிய இடத்திலும் விளையாடக்கூடிய
விளையாட்டுகளை உருவாக்கவேண்டும்

சொந்தப்பாதுகாப்பு, ஏனையோரின் பாதுகாப்பு
தொடர்பாக கவனம் செலுத்த வேண்டும்

முயயங்கி ஸ்தலுமிடி நகெங்கி குப்பையில்

09 - 2 தொழிற்பாடு

I. கீழ்க்காணும் வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

1. குழந்தைகளை குதூகலிக்கச் செய்வது எது?

2. வாழ்க்கையின் வெற்றிக்கு அடித்தளம் இடுவது எது?

3. எமக்கு உதவும் விளையாட்டுகள் எவை?

4. அன்றாடம் ஏற்படும் ஒட வேண்டிய நிலைமைகள் எவை?

5. அன்றாடம் வாழ்வில் பாயவேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் எவ்வாறு உருவாகின்றது?

6. சிறுசிறு தடைகளை தாண்வேதற்கு யாது செய்ய வேண்டும்?

7. பாய்தலின் வகைகள் எவை?

8. எறியும் சந்தர்ப்பங்கள் சில கூறவும்?

9. பிடித்தலோடு தொடர்பு உடையது எது?

10. உடற் சமநிலை பேண எவற்றை பயன்படுத்த வேண்டும்?

11. விளையாட்டு சட்ட திட்டங்கள் எவை?

12. வாழ்க்கை சிறப்பாக நடத்துவதற்கு துணையாக அமைபவை எவை?

II. கீழ்க்காணும் படங்களை அவதானித்து அதன் கீழ் அவர்கள் என்ன செய்கிறார்கள் என எழுதுக.

1)



தாய்ப்பாகலி २ - ६

கீக்குக்காலி ம்லாக்க்டிலி ।

கொடுகு ஈக்கதியுலு ।

க்ரியூஸி ஸிக்கெக்ட்ரால் ।

சேனா ர்கவ்பாயானிற முருத துக்யா ।

2)

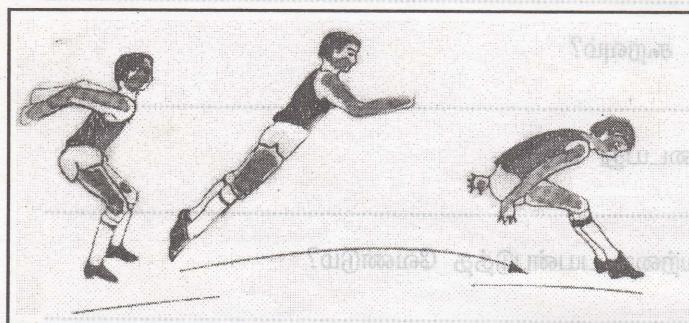


சேனா ர்கவ்வைகி பாலைப்பா ம்பாய்க்கு ।

நூல்வா ர்கஷப்பர்த்துக் காலைப்பா ம்பாய்க்கு ।

வுண்ணேவி ய்சு நூய துர்க்காலை ஈக்கதை முறை ।

சேனா ர்கவ்வை ஸிளுப்பா ।



வுண்ணேக் கீசி ர்கஷப்பர்த்துக் குப்பிக்கு ।

பாலை பாலை கிழவிக்குப்பி ।



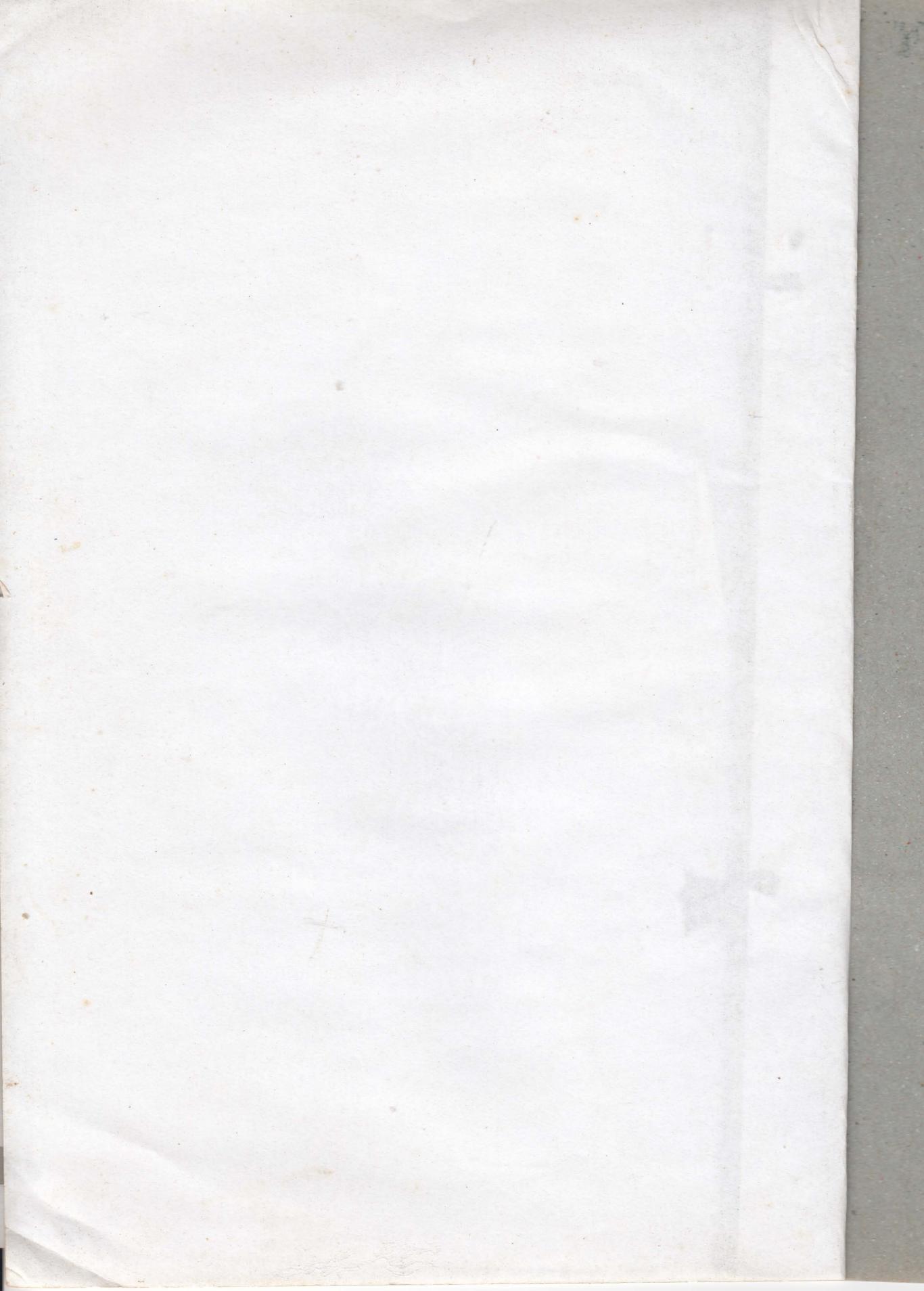
சேனா ர்கவ்வைப்பி பஞ்ச உபாயானிறி ।

சேனா ர்கவ்வைப்பி காலைப்புக்கு காப்புக் கைக்ட்ரால் ।

ஈலா ர்கர்ட்டிக்கிய்கி காலைப்புக்கு காப்புக்கு காலைப்புக்கு காப்புக்கு ।

.கட்டுரை





卷之三

தாழ் 6, 9

இற்கான BRIGHT இன் நூல்கள்
வெளிவந்துள்ளன

- ① தமிழ் மொழியும் இலக்கியமும்
- ① கணிதம்
- ① வின்கானமும் தொழில்நுட்பமும்
- ① ஆங்கிலம்
- ① உடற்கல்வியும் சுகாதாரமும்
- ① சமூக கல்வி
- ① சுந்திராடந் கல்வி
- ① சைவசமயம்
- இஸ்லாம்

BRIGHT BOOK CENTRE (PVT) LTD.



S-27, FIRST FLOOR,
COLOMBO CENTRAL SUPER MARKET
COMPLEX, COLOMBO-11.

TEL: 434770, 074-718592