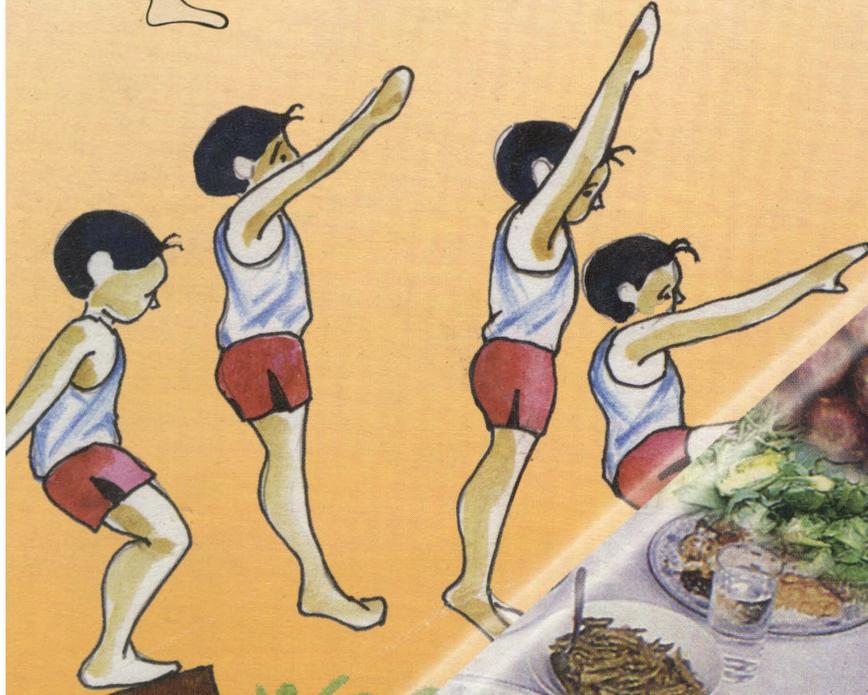
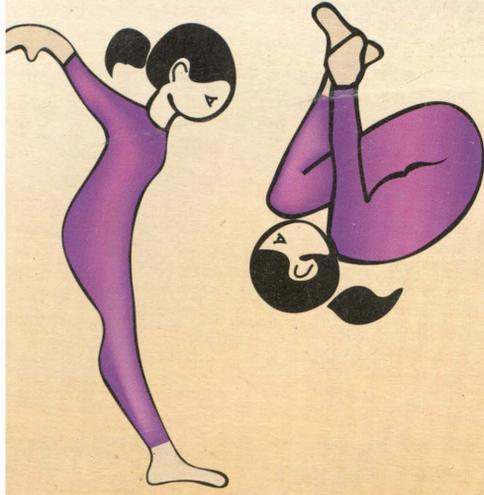


சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம் 6



கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்

தமிழ் அரிச்சுவடி

ஃ	அ	ஆ	இ	ஈ	உ	ஊ	எ	ஏ	ஐ	ஓ	ஔ	ஔள
க்	க	கா	கி	கீ	கு	கூ	கெ	கே	கை	கொ	கோ	கௌ
ங்	ங	நா	நி	நீ	நா	நூ	நெ	நே	நை	நொ	நோ	நௌ
ச்	ச	சா	சி	சீ	சு	சூ	செ	சே	சை	சொ	சோ	சௌ
ஞ்	ஞ	ஞா	ஞி	ஞீ	ஞு	ஞூ	ஞெ	ஞே	ஞை	ஞொ	ஞோ	ஞௌ
ட்	ட	டா	டி	டீ	டு	டூ	டெ	டே	டை	டொ	டோ	டௌ
ண்	ண	ணா	ணி	ணீ	ணு	ணூ	ணெ	ணே	ணை	ணொ	ணோ	ணௌ
த்	த	தா	தி	தீ	து	தூ	தெ	தே	தை	தொ	தோ	தௌ
ந்	ந	நா	நி	நீ	நு	நூ	நெ	நே	நை	நொ	நோ	நௌ
ப்	ப	பா	பி	பீ	பு	பூ	பெ	பே	பை	பொ	போ	பௌ
ம்	ம	மா	மி	மீ	மு	மூ	மெ	மே	மை	மொ	மோ	மௌ
ய்	ய	யா	யி	யீ	யு	யூ	யெ	யே	யை	யொ	யோ	யௌ
ர்	ர	ரா	ரி	ரீ	ரு	ரூ	ரெ	ரே	ரை	ரொ	ரோ	ரௌ
ல்	ல	லா	லி	லீ	லு	லூ	லெ	லே	லை	லொ	லோ	லௌ
வ்	வ	வா	வி	வீ	வு	வூ	வெ	வே	வை	வொ	வோ	வௌ
ழ்	ழ	ழா	ழி	ழீ	ழு	ழூ	ழெ	ழே	ழை	ழொ	ழோ	ழௌ
ள்	ள	ளா	ளி	ளீ	ளு	ளூ	ளெ	ளே	ளை	ளொ	ளோ	ளௌ
ற்	ற	றா	றி	றீ	று	றூ	றெ	றே	றை	றொ	றோ	றௌ
ன்	ன	னா	னி	னீ	னு	னூ	னெ	னே	னை	னொ	னோ	னௌ

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம் 6

கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்

"இலவச விநியோகத்திற்காக"

முதலாம் பதிப்பு - 2006
இரண்டாம் பதிப்பு - 2007
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது

2007 ஆம் ஆண்டு முதல் பாடசாலைகளுக்கு அறிமுகப்படுத்தப்படுகின்ற திருத்தப்பட்ட புதிய பாடத்திட்டத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு வெளியிடப்படுகின்ற இந்தப் பாடநூல், கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களத்தின் வழிகாட்டலிற்கு ஏற்ப, பாடநிபுணத்துவக் குழுவினாலும் பாடநூல் மதிப்பீட்டுக் குழுவினாலும் அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளது.

கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களத்திற்காக ப்ரின்ட்கெயார் (தனியார்) நிறுவனத்தால் தயாரித்து அச்சிடப்பட்டது.

2008/௯௨/6/90/138,000

தேசிய கீதம்

சிற் லங்கா தாயே - நம் சிற் 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 சிற் 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 சிற் 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 சிற் லங்கா
நமோ நமோ நமோ நமோ தாயே

ஒரு தாய் மக்கள் நாமாவோம்
ஒன்றே நாம் வாழு மில்லம்
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

நான்முகம்

இந் நூல் 06 ஆம் தரத்துக்கென மறுபதிப்புச் செய்யப்பட்டுள்ளது. இப்பதிப்பிற்குப் பல்வேறு வழிகளிலும் உதவிய சகலருக்கும் உளங்கனிந்த நன்றி உரித்தாகும்.

என். தர்மசேன
கல்வி வெளியீட்டு ஆணையாளர் நாயகம்

கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்
இசுருபாய
பத்தரமுல்ல
2007 - 04 - 12

முகவுரை

சிறந்த நூல் ஒன்றினை உரிய காலத்தில் மாணவர்களுடைய கரங்களுக்குக் கிடைக்கச் செய்வதே எமது நோக்கமாகும். அந்த வகையில் 2007 ஆம் ஆண்டு முதல் கல்வித்துறைக்கு அறிமுகப்படுத்துகின்ற தரம் 6 இற்கான புதிய கலைத்திட்டத்தினை அடிப்படையாகக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட இப் பாடநூலுக்கு முகவுரை வழங்குவதில் பெரும் மகிழ்ச்சி அடைகின்றேன்.

பாடத்திட்டத்தினை முழுமையாக உள்ளடக்கித் தயாரிக்கப்பட்டுள்ள இப்பாடநூலைக் கற்று, எதிர்பார்க்கப்படும் தேர்ச்சிகளை அடைவதன் மூலம், எந்தவொரு சவால்களையும் எதிர்கொள்ளக்கூடிய பூரண ஆளுமைமிக்க நற்சமுதாயம் ஒன்றினைக் கட்டியெழுப்பும் மகத்தான பணியில் எம் நாட்டு மாணவமணிகளுக்கு பங்குகொள்ள வாய்ப்பு ஏற்படுகின்றது.

மிகச் சிறந்த முறையில் இந்நூலாக்கத்திற்கு அர்ப்பணிப்புடனும், பொறுப்புடனும் செயலாற்றிய கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களத்தின் உத்தியோகத்தர்களுக்கும், பல்வேறு வழிகளிலும் உதவி புரிந்த கல்வி அமைச்சின் செயலாளர் மற்றும் சகலருக்கும் எமது நன்றி உரித்தாகட்டும்.

என். தர்மசேன
கல்வி வெளியீட்டு ஆணையாளர் நாயகம்

கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்
இசுருபாய
பத்தரமுல்ல
2006 - 08 - 20

வழிகாட்டல்

என் தர்மசேன - கல்வி வெளியீட்டு ஆணையாளர் நாயகம்
ஈ.எப்.ஐ. நானாயக்கார - ஆலோசகர், கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்

எழுத்தாளர் குழு

முதலிபேருகே மானெல் ரூபா ரஞ்சனி குலத்துங்க
உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர் - விஞ்ஞானம், கலேவெலை கல்வி வலயம்
விஞ்ஞான விசேட பயிற்சி, கல்விமாணி, கலைமாணி, புகழ்பூத்த விஞ்ஞான எழுத்தாளர்

காமிணி தர்மபந்து சுதஸிங்ஹ

ஓய்வு பெற்ற செயற்றிட்ட அதிகாரி, தேசிய கல்வி நிறுவகம் - மகரகம், விஞ்ஞான விசேட பயிற்சி, கல்வித் தொழினுட்பவியலாளர் - யப்பான். விஞ்ஞான எழுத்துத்துறை சார்ந்த பொதுநலவாய நாடுகளின் CATSME விருது பெற்ற புகழ்பூத்த விஞ்ஞான எழுத்தாளர்

மொழிபெயர்ப்பு

எம்.எச். முஹம்மது யாக்கூத்

கல்விமாணி - தமிழ்க் கற்கைகள் (சிறப்பு), கல்வி முதுமாணி, முன்னைய நாள் பிரதம செயற்றிட்ட அதிகாரி, தேசிய கல்வி நிறுவகம் - மகரகம்.

ஆலோசனை

நளினி ஆலாலசுந்தரம் - உதவிக் கல்வி வெளியீட்டு ஆணையாளர்

இணைப்பாளர்

என். கச்சி மொகமட் - பிரதிக் கல்வி வெளியீட்டு ஆணையாளர்

சித்திரம்

அனுபம ஏக்கநாயக்க - அழகியல்மாணி, சித்திர ஆசிரியர், கு/நிக/ மஹசென் தேசிய பாடசாலை

வெளியீட்டு இணைப்பாளர்

பிரசாந்த டயஸ் - ப்ரின்ட்கெயார்

பக்க வடிவமைப்பு

ஜெனட் P.D. இமானுவேல் அந்தனி ரமேஷ் - ப்ரின்ட்கெயார்

அட்டைப்படம்

ஜெனட் P.D. இமானுவேல் அந்தனி ரமேஷ் - ப்ரின்ட்கெயார்

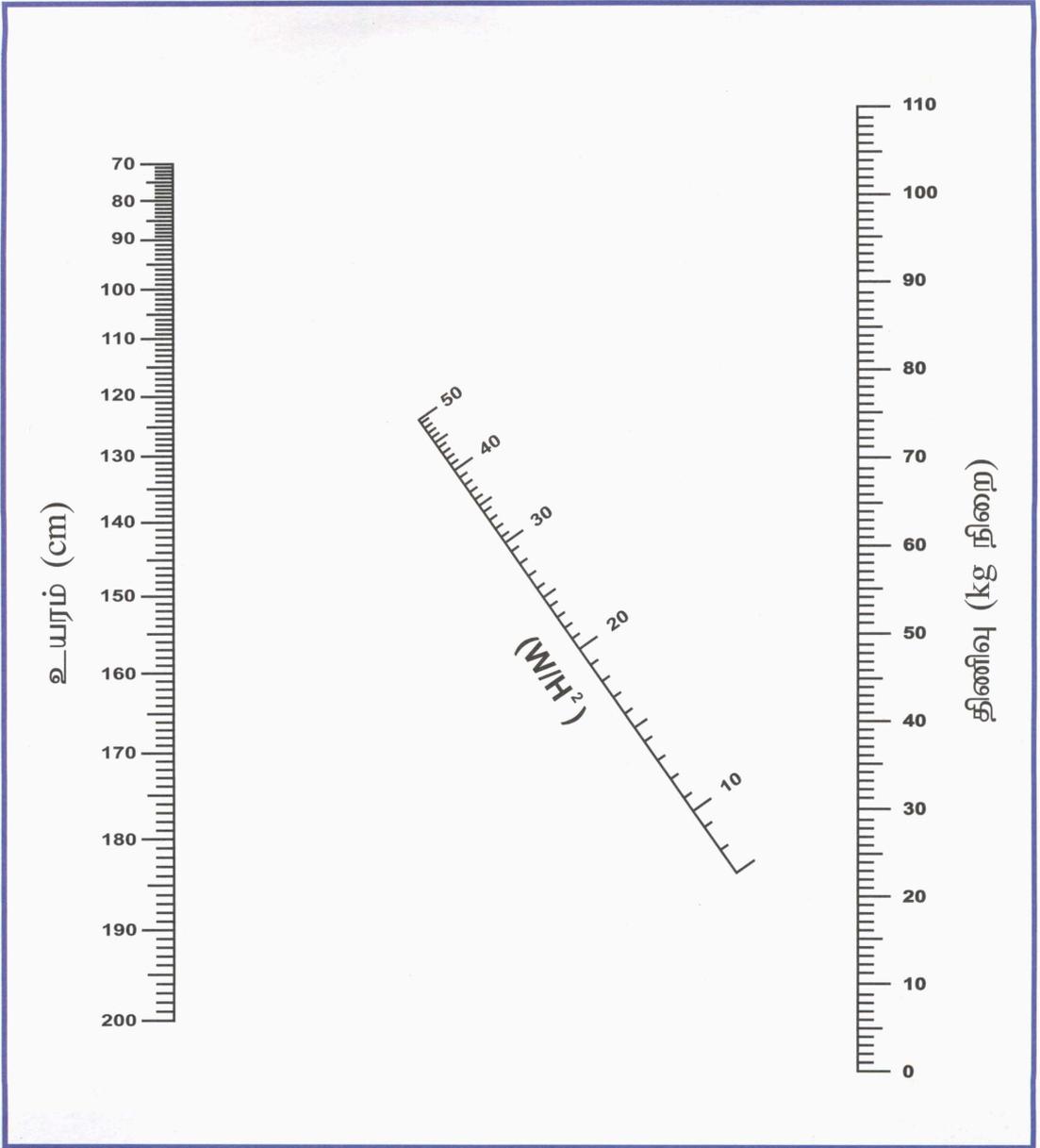
அச்சுப்பதிப்பு

ப்ரின்ட்கெயார்

உள்ளடக்கம்

பக்கம்

1.0	ஆரோக்கியமான சமூகத்தைக் கட்டியெழுப்ப நமது பங்களிப்பு	1
2.0	ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்	5
3.0	அன்றாட வேலைகளைப் பயன்மிக்க வகையில் கவர்ச்சியாகச் செய்வோம்	9
4.0	ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்காக சரியான மெய்ந்நிலைகளைப் பேணுவோம்	12
5.0	ஓய்வைப் பயனுடையவாறு கழிப்போம்	15
6.0	மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுத் திறன்களை விருத்தி செய்து கொள்வோம்	18
7.0	விளையாட்டின் சட்டதிட்டங்களையும் ஒழுக்க விதிகளையும் மதிப்போம்	20
8.0	ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்குப் பொருத்தமான உணவுகளைத் தெரிவு செய்து கொள்வோம்	23
9.0	விந்தை மிகு உடலால் வினைத்திறனுடன் வாழ்வோம்	26
10.0	தகைமைகளைப் பேணி வாழ்வோம்	30
11.0	நோய்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வோம்	33
12.0	மனவெழுச்சிச் சமநிலையை சீரான உடல், உளச் சுகத்துக்காகப் பயன்படுத்துவோம்	35
13.0	தடைகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வோம்	37



படம் 1.2

1.0 ஆரோக்கியமான சமூகத்தைக் கட்டியெழுப்ப நமது பங்களிப்பு

இந்த அலகைக் கற்பதன் மூலம் . . .
நீங்கள் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்குத் தேவையான பண்புகளையும் நடத்தைகளையும் விருத்தி செய்து கொள்ளமுடியும்.

1.1 ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன?

ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன? என உங்களிடம் எவரேனும் கேட்டால், நீங்கள் என்ன விடை அளிப்பீர்கள்? நோயின்றி வாழ்தல் என நீங்கள் கூறுவீர்கள் அல்லது நல்ல உடலமைப்பு எனக் கூறுவீர்கள். “எனது மனது சரியில்லை” அல்லது “எனக்கு அவரை அவ்வளவாகப் பிடிப்பதில்லை” எனச் சிலர் கூறுவதையும் நீங்கள் கேட்டிருப்பீர்கள். இவ்வாறான நிலைமைகள் நாம் அறியாத வகையிலேயே எம்மை நோயாளியாக்கி விடுகின்றன. எனவே உலக சுகாதார தாபனம், ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன என்பது குறித்து ஆழ்ந்து சிந்திக்கத் தலைப்பட்டது. ஆரோக்கியம் அல்லது சுகாதாரம் என்பது பற்றி உலக சுகாதார தாபனம் பின்வருமாறு விளக்கியுள்ளது.

‘சுகாதாரம்’ என்பது நோயற்ற, குறைபாடற்ற நிலை மாத்திரமல்ல அது உடல், உள, சமூக நன்னிலையாகும்.

சுகாதாரத்தை மேம்படுத்துவதற்காக நீங்கள் செய்யக்கூடியவை பல உள்ளன. நோயின்றி வாழ்வதற்கான நடத்தைகளைப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்குத் தேவையானவற்றை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

செயற்பாடு 1.1 ‘சுகாதாரம்’ என்பதன் கருத்தை ‘பிரிஸ்டல்’ அட்டையில் எழுதி வகுப்பில் காட்சிப்படுத்துங்கள்.

☺ உலக சுகாதார தாபனம் பற்றிய விபரங்களைச் சேகரித்து வகுப்பில் ஏனையோருக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.

1.2 சுகமாக வாழ்வோம்

சுகமான வாழ்க்கைக்கு ஆரோக்கியமான வாழ்வு உகந்தது. சுகமாக வாழும்போது கல்வி கற்பதை இலகுவாகச் செய்யலாம். புதியன படைத்து வெற்றியடையலாம். எந்தச் சூழலிலும் திறமைமிக்கவராக வாழலாம்.

இதனால் உங்கள் பெற்றோரும், உறவினரும் மகிழ்வார்கள். உங்களது குடும்பமும் நன்மை பெறும். உங்களது குடும்பம் ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கு முன்மாதிரியாக இருந்தால் உங்கள் ஊரும், நாடும், உலகமும் நன்மை பெறும்.



1.1 ஆரோக்கியமான குழந்தைகள்

செயற்பாடு 1.2 சுகமாக வாழும் ஒருவர் பற்றிய ஒரு கதையைப் புனைந்து வகுப்பில் சமர்ப்பியுங்கள்.

ஒப்படை 1.1 பாடசாலைக்குப் புறப்பட முன்பும், வீடு சென்று நித்திரைக்குச் செல்லும் வரையிலும் நீங்கள் செய்யும் வேலைகளைப் பட்டியற்படுத்துங்கள்.

1.3 உடல்நலப் பழக்கவழக்கங்களைக் கட்டியெழுப்புவோம்

நலமான உடலின் பண்புகள் யாவை? பின்வரும் விடயங்களை வாசியுங்கள்.

- வயதுக்குப் பொருத்தமான உடல் நிறையைப் பேணுதல்.
- நிர்ப்பீடனமுடையவராயிருத்தலும் அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படாதிருத்தலும்.
- சுறுசுறுப்பாகத் தமது வேலைகளைச் செய்தல்.
- தமது வேலைகளையும் விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளையும் இலகுவாகச் செய்வதற்கு வேண்டிய சக்தியைப் பெறல்.

மேற்படி பண்புகளைக் கொண்டிருப்பீர்களானால் நீங்கள் நல்ல உடற்றகமையுடையவராகக் காணப்படுவீர்கள்.

$$BMI = \frac{\text{திணிவு}}{\text{உயரம்} \times \text{உயரம்}}$$

உடல்நலம்
சீராக
உள்ளதா

எனக் கண்டறிவதற்காக உடல் திணிவுச் சுட்டி (BMI) பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

உடல் திணிவுச் சுட்டி என்பது உயரம், திணிவு ஆகியவற்றின் மூலம் பெறும் ஒரு அளவீடாகும். மேலே கட்டமிட்டுத் தரப்பட்டுள்ள சமன்பாட்டினால் அது காட்டப்பட்டுள்ளது. உங்களது உயரத்துக்கும் நிறைக்கும் அமைய BMI பெறுமானத்தை கண்டறிவதற்காக, viii ஆம் பக்கத்தில் தரப்பட்டுள்ள 1.2 ஆம் படத்தையும் இப்பக்கத்தில் உள்ள 1.1 ஆம் அட்டவணையையும் பயன்படுத்துங்கள்.

வயது (வருடங்கள்)	பெண்களுக்கு இருக்கவேண்டிய BMI சுட்டி	ஆண்களுக்கு இருக்கவேண்டிய BMI சுட்டி
11	14.6 - 21.2	14.8 - 20.3
12	15.0 - 22.1	15.3 - 21.1
13	15.3 - 23.0	15.7 - 21.9
14	15.7 - 23.8	16.2 - 22.7
15	16.0 - 24.3	16.6 - 23.7
16	16.3 - 24.8	17.0 - 24.4
17	16.5 - 25.2	17.3 - 25.3
18	16.8 - 25.5	17.5 - 25.9

அட்டவணை 1.1

மூலம்: குடும்ப சுகாதாரப்பணிமனையின் Assessment of Nutritional Status of School Children Reference Growth Charts.

பின்வரும் அறிவுறுத்தலைப் பின்பற்றுங்கள். உங்களது உயரத்தை மீற்றரினும் திணிவை கிலோகிராமிலும் அளந்து கொள்ளுங்கள். 1.2 ஆம் படத்தில் உங்களது உயரமும் திணிவும் சந்திக்கும் வகையில் ஒரு கோலை (அடிமட்டம் ஒன்றை) வையுங்கள். நடுவே தரப்பட்டுள்ள அளவுத்திட்டத்தில் கோலினால் வெட்டப்படும் இடத்தில் உள்ள பெறுமானத்தைக் கண்டறியுங்கள். அப்பெறுமானமே உங்களது BMI பெறுமானமாகும். 1.1 ஆம் அட்டவணையில் உங்களது வயதுக்குரிய சரியான BMI பெறுமானம் காட்டப்பட்டுள்ளது.

ஒருவரின் BMI பெறுமானம் அட்டவணையில் தரப்பட்டுள்ள பெறுமானத்திலும் குறைவாயின் அது குறையூட்ட நிலையைக் காட்டுகின்றது. BMI பெறுமானம் அட்டவணையில் தரப்பட்டுள்ள பெறுமானத்திலும் உயர்வானதாயின் அது மிகையூட்ட நிலையாகும். மிகையூட்ட நிலை உள்ளபோது, காபோவைதரேற்று, கொழுப்பு அதிகளவு அடங்கியுள்ள உணவுகளைக் குறைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். குறையூட்ட நிலை உள்ளபோது போசாக்குமிக்க உணவு உட்கொள்ள வேண்டும். உடற்பயிற்சியும் இன்றியமையாதது.

1.4 உடல்நலத்தில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகள் பற்றிக் கண்டறிவோம்

முன்னைய பந்தியில் கற்ற விடயங்களைக் கொண்டு உடல்நலத்தில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் விடயங்களை உங்களால் கூற முடியுமா? அவற்றைப் பின்வருமாறு பட்டியலிட்டுக் காட்டலாம்.

- | | |
|------------------------------|-------------------------|
| 1. சுத்தமான வளி | 2. சுத்தமான நீர் |
| 3. சுத்தமான நிலம் / பூமி | 4. சுகாதார ரீதியான உணவு |
| 5. உடற்பயிற்சி | 6. ஓய்வும் நித்திரையும் |
| 7. சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்கள் | 8. தியானம் / வழிபாடு |

இந்தக் காரணிகளுள் ஏதேனும் ஒன்று குறைவடைந்தால் எமது உடல் நலம் பாதிப்படையும்.

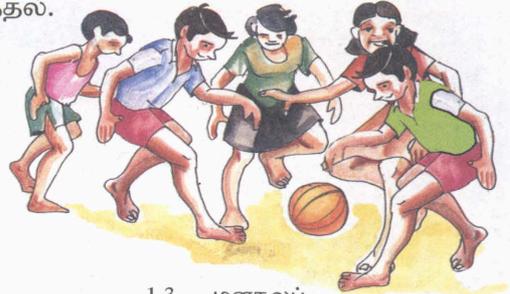
செயற்பாடு 1.3 உடல்நலப் பழக்கவழக்கங்களைப் பற்றிய விடயங்களை உள்ளடக்கி, ஒரு நிமிட நேரம் உரையாற்றுங்கள்.

1.5 உள, சமூக நற்பழக்கவழக்கங்களுடன் வாழ்வோம்

முழுமையான ஆரோக்கியத்தில் உளச் சுகாதாரத்தின் பங்கு மிக முக்கியமானது. மகிழ்ச்சியாக இருப்பது உளச் சுகாதாரத்தின் மிக முக்கிய அம்சமாகும். மகிழ்ச்சியில் பங்களிக்கும் பல காரணிகள் உள்ளன. அவற்றுள் சில விடயங்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

1. ஏனையோரின் தேவைகள் பற்றிய உணர்வு.
2. ஏனையோருக்கு இயன்ற அளவு உதவி புரிதல்.
3. ஏனையோரை மதித்தல், அவர்களிடத்தே நம்பிக்கையை ஏற்படுத்துதல்.
4. ஏனையோர் கூறுவதைச் செவிமடுத்தல்.
5. தம்மைப்பற்றிய நம்பிக்கையை உருவாக்கிக்கொள்ளல்.

மகிழ்ச்சிக்குத் தடையாக இருப்பவை எவை எனச் சிந்தியுங்கள். இதுவரை நாம் கற்றுக் கொண்ட நற்பண்புகள், நடத்தைகள் உங்களிடத்தில் இல்லையாயின், அது மகிழ்ச்சிக்குத் தடையாக அமையும். அத்தடைகளை



1.3 மனநலப் பழக்கவழக்கங்கள் உள்ள குழந்தைகள்

மீறி நீங்கள் எவ்வாறு மகிழ்ச்சியாக இருக்கலாம். அதற்கான சில வழிகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. அவை பற்றிச் சிந்தியுங்கள்.

1. விளையாடும்போது நேர்மையான வழிகளைப் பின்பற்றுதல்.
2. சில விடயங்களுக்குள் மாத்திரம் வரையறுக்கப்பட்டிருப்பதைத் தவிர்த்தல்.
3. தமக்கு மகிழ்ச்சி தராத நிலையிலும், ஏனையோருக்கு தாம் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதைப்போல் காட்டமுனைகின்ற ஏமாற்று முயற்சிகளை எடுக்காதிருத்தல்.
4. நல்ல பண்புகளைத் தெரிவு செய்து வளர்த்துக்கொள்ளல்.

மேற்குறிப்பிட்டவாறாக செயற்படுவதால் நீங்கள் சீரான உளச் சுகத்தைப் பெறலாம். சீரான உளச் சுகத்தின் பண்புகளை இனங்கண்டு கொள்ளலாம்.

1.6 உள, சமூக சுகத்தின் பண்புகளை இனங்காண்போம்

நல்ல உடல்நிலையைக் கொண்டுள்ள ஒருவரின் பண்புகள் யாவை? உங்களது மனதில் தோன்றும் விடைகளும், பின்வரும் விடைகளும் ஒத்தவையா எனப் பாருங்கள். கீழே காணப்படுபவை நல்ல உளச்சமூகப் பண்புகள் ஆகும்.

- புதிய விடயங்களைக் கையாண்டு பார்ப்பதில் உள்ள விருப்பம்.
- வாழ்க்கையை அனுபவிக்கும் திறன், தம்மைப் பற்றி எண்ணி மகிழ்ச்சியடையும் திறன்.
- புதிய சூழ்நிலைகளுக்கும் / புதியவர்களுக்கும் ஏற்ப இசைவடைதல்.
- பிரச்சினைகளை / இடர்களைத் தீர்த்துக் கொள்ளும் திறன்.

மேலே குறிப்பிட்டுள்ள கருத்துக்களின் மூலம் உள, சமூக சுகத்துக்குத் தேவையானவற்றை அறிந்து கொண்டீர்கள். அவற்றை விருத்திசெய்து கொள்ளும் ஆற்றல் உங்களிடமே உள்ளது. இவற்றை உங்களிடத்தில் விருத்தி செய்வதன் மூலம் நீங்கள் ஆரோக்கியமாக வாழமுடியும்.

செயற்பாடு 1.4 பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களை நடித்துக் காட்டுங்கள்.

1. உங்கள் செல்லப் பிராணி இறந்த நாள்.
2. நீங்கள் விரும்பிய ஒரு பொருள் காணாமல் போன நாள்.

ஒப்படை 1.2 “நாம் ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்” எனும் செய்தியை உள்ளடக்கிய ஒரு சுவரொட்டியைத் தயாரித்து பாடசாலையில் காட்சிப்படுத்துங்கள்.

பயிற்சி:

1. ‘சுகாதாரம்’ என்றால் என்ன?
2. உடற்சுகத்தைப் பேணுவதற்காகப் பின்பற்ற வேண்டியவை யாவை?
3. உள, சமூக ஆரோக்கியமுடைய ஒருவரிடத்தே காணப்படும் பண்புகள் யாவை?

2.0 ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்

இந்த அலகைக் கற்பதன் மூலம் . . .
உங்கள் தேவைகளையும் விருப்புக்களையும் சமநிலைப்படுத்தக்கூடியதாக இருக்கும்.

2.1 எமது தேவைகளை நிறைவு செய்து கொள்வோம்

எந்தவொரு மனிதனும் உயிர் வாழ்வதற்கு சுத்தமான வளி, சுத்தமான நீர், சுத்தமான உணவு என்பன அவசியம். நாம் உட்சுவாசிக்கும்போது வளியை உள்ளே எடுக்கின்றோம். வளி இல்லையேல் எமக்கு ஒரு சில செக்கன்களுக்கு மேல் உயிர் வாழ முடியாது. பாலவனத்தில் தனித்து விடப்பட்ட ஒருவருக்கு பணம், தங்க நகைகள், இரத்தினக் கற்கள் போன்ற எல்லாவற்றையும் விட அவரிடத்தே உள்ள நீரும் உணவுமே பெறுமதிமிகக் கவையாகும். அவரது உயிரைப் பாதுகாக்க உதவுபவை உணவும் நீரும் மட்டுமேயாகும். இந்தக் கருத்து உங்களுக்கும் பொருத்தமானது அல்லவா?



2.1 பாலவனத்தில் தனித்து விடப்பட்ட ஒருவர்

வளி, நீர், உணவு எனும் மூன்றையும் தவிர உடை, உறையுள் ஆகியவையும் எமக்குத் தேவையானவையாகும். நித்திரை, ஓய்வு, விநோதப் பொழுதுபோக்கு, உடற்பயிற்சி, அன்பு, சமூக அங்கீகாரம் அத்துடன் நம்பிக்கை ஆகியனவும் எமக்குத் தேவையாகும்.

2.2 தேவைகளுக்கும் விருப்புகளுக்கும் இடையிலான

வேறுபாடுகளை இனங்காண்போம்

ஆதிமனிதன் காடுகளில் வாழ்ந்தான். அவன் தனது அடிப்படைத் தேவைகளை மாத்திரம் நிறைவு செய்தவாறு எளிமையாக வாழ்ந்து வந்தான். அக்காலத்தில் சனத்தொகை மிகக் குறைவாகவே இருந்தது. எனவே சுத்தமான வளி, நீர், உணவு போன்றவை தாராளமாய் கிடைத்தன. பிற்காலத்தில் மனிதன் பல்வேறு ஆக்கங்களை உருவாக்கினான். சௌகரியமான வீடுகள், சொகுசான ஆடையணிகள், கருவிகள், உபகரணங்கள், பொறிகள், மின்சாதனங்கள், தளபாடங்கள் போன்றவை அவற்றுள் சிலவாகும். எனவே மனிதன் தனது அடிப்படைத் தேவைகளுடன் இவ்வாறான பொருட்கள் மீதும் கவனஞ் செலுத்தத் தொடங்கினான். தற்காலத்தில் இந்த நிலைமை மேலும் விருத்தியடைந்துள்ளது. புதுப்புது உணவுவகைகள், அலங்காரப் பொருட்கள், ஆபரணங்கள் போன்றவை மீதும் மனிதன் கவனஞ் செலுத்தி வருகின்றான்.

எமது தேவைகளில் போசணை முக்கிய இடம் பெறுகின்றது. போசணைத் தேவைகளை நிறைவு செய்து கொள்ளும்போது உணவுப் பொருளின் விலையை விட போசணைச்சத்துப் பெறுமானத்திலேயே கூடுதலான கவனஞ் செலுத்தல் வேண்டும்.

நீங்கள் உண்ணும் உணவு சுத்தமானதாயும், புதியதாயும், பல்வகைப்பட்டதாயும் இருக்க வேண்டும். இவ்வகையான சத்துள்ள உணவுகளை ஒரு நாளில், ஒரு வேளையுணவில் அடக்கிக்கொள்ள முடியாது. எனவே, பிரதானமான மூன்று வேளையுணவுகளில் எமது போசணைத் தேவைகளை நாம் நிறைவு செய்துகொள்ள வேண்டும். இவற்றுள், எப்போதேனும் ஒரு வேளையுணவைத் தவற விடுவதால் அதிக தாக்கம் ஏற்பட்டுவிடமாட்டாது. எனினும் தொடர்ந்தும் அவ்வாறு வேளை உணவுகளைத் தவறவிடுதலாகாது. நீங்கள் தினமும் பாடசாலைக்குப் புறப்பட முன்னர் உங்களது காலை உணவை உண்ணுகிறீர்களா? இல்லையெனில் இன்று தொடக்கம், தினமும் பாடசாலைக்குப் புறப்பட முன்னர், காலை உணவை உண்ணப் பழகிக் கொள்ளுங்கள்.



2.2 தேவைகள் மீது கூடுதலான கவனத்தைச் செலுத்துவோம்

உணவை உண்பது போன்றே தினமும் போதிய அளவு சுத்தமான நீரைப்பருகவும் வேண்டும். சுத்தமான வளியை போதிய அளவில் உட்சுவாசிப்பதும் முக்கியமானதாகும்.

தினமும் உங்களது வீட்டில் வாங்கும் பொருள்களைப் பட்டியற்படுத்துங்கள். அவற்றுள் உங்களது வாழ்க்கைக்குத் தேவையானவை தவிர்ந்த மற்றையவற்றை வெட்டி விடுங்கள். விருப்பம் அல்லது ஆசை காரணமாக கொண்டு வரப்பட்ட பொருட்கள் சில வேளைகளில் உங்களது அத்தியாவசியத் தேவைகளுக்காகச் செலவு செய்யப்பட்ட பணத்தையும் விட பல மடங்கு கூடுதலாகக் செலவிடப் பட்டிருக்கக்கூடும். தேவைகளுக்கும் விருப்புகளுக்கும் இடையிலான வேறுபாடுகளை நீங்கள் தற்போது விளங்கியிருப்பீர்கள்.

செயற்பாடு 2.1 ஆதிகால மனிதனினதும், தற்கால மனிதனினதும், விருப்புக்களையும், தேவைகளையும் நடிப்பு மூலம் வெளிக்காட்டுங்கள்.

ஒப்படை 2.1 “விருப்புக்களைக் குறைப்போம். தேவைகளைப் பெறுவோம்” எனும் தலைப்பில் ஒரு கட்டுரை எழுதி வகுப்பில் சமர்ப்பியுங்கள்.

☺ தனது தேவையை விட தனது விருப்பத்தை நிறைவேற்ற முற்பட்ட ஒருவருக்கு நேர்ந்த இடையூறு பற்றி சித்திரக் கதையொன்று எழுதி வகுப்பறையில் காட்சிப்படுத்துங்கள்.

2.3 தேவைகளை நிறைவேற்றிக்கொள்வதன் முக்கியத்துவம்

அடிப்படைத் தேவைகள் தொடர்ச்சியாக கிடைக்காவிடின் மனிதரால் வாழ முடியாது என்பதை இப்போது அறிந்திருப்பீர்கள். இவற்றைவிட எமக்கு வேறு தேவைகள் உண்டு. அவையாவன உடை, பாடசாலைப் புத்தகங்கள், பாடசாலை உபகரணங்கள், போக்குவரத்துத் தேவைகள்.

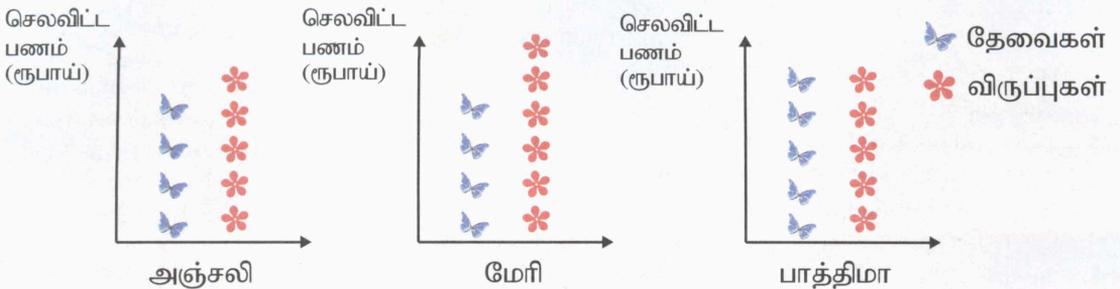
செயற்பாடு 2.2 உமது குடும்பத்தவர் ஒருவரின் ஒரு மாதத்துக்குரிய விருப்புக்களையும், தேவைகளையும் பட்டியல்படுத்தி அவைபற்றி வகுப்பில் கலந்துரையாடுங்கள்.

😊 ஒருவரின் தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படாமையினால் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் பற்றிய ஓர் அறிகையைத் தயாரித்து வகுப்பறையில் முன்வைவுங்கள்.

2.4 தேவைகளையும் விருப்புக்களையும் சமமாக நிறைவுசெய்தல்

அடிப்படைத் தேவைகளைப் போன்று மற்றைய தேவைகளையும், விருப்புக்களையும் அல்லது ஆசைகளையும் நிறைவேற்றுவது அவசியமாகும். அவற்றை நிறைவேற்றும்போது ஏதாவது இடையூறு ஏற்படும் ஆயின் அவற்றை நிறைவேற்றாமல் விடுவது நல்லது. உங்களது தேவைகளை நிறைவு செய்பவர யார் என எண்ணிப் பாருங்கள். பெற்றோர், மூத்தோர், பாடசாலை ஆசிரியர்கள், நண்பர்கள், நண்பிகள் போன்றோர் உங்கள் மீது அன்பு செலுத்துகின்றனர். அயற்சமூகத்தில் அயலவர்கள், உறவினர்கள் ஆகியோரும் உங்கள் மீது அன்பு செலுத்துகின்றார்கள். எவரேனும் உங்கள் மீது அன்பு செலுத்தும்போது நீங்கள் மகிழ்ச்சியடைகிறீர்கள். உங்களது பெற்றோர், மூத்தோர், ஆசிரியர்கள் உங்களோடு பழகும்போதும், உங்களுக்குப் பாதுகாப்பாயிருக்கும்போதும் உங்களது மனதில் ஏற்படும் மகிழ்ச்சி மட்டற்றது அல்லவா? நீங்கள் ஒரு நல்ல காரியத்தைச் செய்தவேளையில் அல்லது நீங்கள் உங்களது திறமையை வெளிக்காட்டிய ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் உங்களை எவரேனும் பாராட்டும்போது உங்களது மனதில் பெருமகிழ்ச்சி ஏற்படும் அல்லவா?

கீழேயுள்ள வரைபுகள் மூன்று மாணவிகளின் தேவைகளையும் விருப்புக்களையும் பூர்த்தி செய்யச் செலவிட்ட பணத்தை பற்றி விளக்குபவை ஆகும். அவற்றைக் கவனமாக அவதானியுங்கள்.



இந்த மூவரில் தேவைகளையும் விருப்பங்களையும் சமநிலையாக நிறைவு செய்துகொண்டுள்ளவர் யார்? அஞ்சலியும் மேரியும் விருப்புக்களுக்காக அதிக

பணத்தைச் செலவு செய்துள்ளனர். பாத்திமா தனது தேவைகளையும் விருப்புக்களையும் சம அளவில் நிறைவு செய்து கொண்டுள்ளார். சிலர் தமது விருப்புக்களை நிறைவு செய்து கொள்வதற்காகப் பெரும் பணத்தைச் செலவு செய்வது ஏன் என்பதை எண்ணிப் பாருங்கள்.

பின்வரும் விளக்கங்களைக் கவனியுங்கள்.

பென்சில் கோடுகளை நன்கு அழிப்பதற்கான அழிற்ப்பர் ஒன்று ரூபாய் 1.50

பல வர்ண பல வடிவ வெளிநாட்டு அழிற்ப்பர் ஒன்றின் விலை ரூபாய் 12.00

இரண்டு வகையான அழிற்ப்பர்களாலும் செய்யப்படும் வேலை ஒன்றுதான் என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். நீங்கள் எந்த அழிற்ப்பர் வகையைத் தெரிவு செய்வீர்கள்? வெளிநாட்டுக் கவர்ச்சிக்கு ஆசைப்பட்டு வெளிநாட்டு அழிற்ப்பரை வாங்குவீர்களானால், நீங்கள் உங்கள் விருப்பங்களுக்காக வீணாக அதிக பணம் செலவிடுகிறீர்கள் என்பது தெளிவு. இவ்வாறாக விருப்பங்களுக்கு அடிமைப் பட்டு பொருள்களை அதிக விலை கொடுத்து வாங்குவதால், பொருளாதார ரீதியில் ஏற்படும் நட்புத்தைச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். நன்கு ஆராய்ந்து உங்களது தேவைகளை நிறைவு செய்துகொள்வது குறித்து உணர்ந்து செயற்படுவதால் உங்களுக்கு பல நன்மைகள் கிடைக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை.

செயற்பாடு 2.3 வகுப்பு மாணவர்களை இரு குழுக்களாகப் பிரிந்து கீழ்வரும் தலைப்பின் கீழ் விவாதம் ஒன்றை நடத்துங்கள்.

- (அ) எமது விருப்பங்களை நிறைவேற்றிக் கொள்ள நாம் கூடிய கவனம் எடுத்தல் சிறந்தது.
(ஆ) எமது தேவைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்ள நாம் கூடிய கவனம் எடுத்தல் சிறந்தது.

ஒப்படை 2.2 வகுப்பிலுள்ள ஐந்து நண்பர்களைத் தெரிவு செய்யுங்கள். அவர்களின் தேவைகளையும், விருப்பங்களையும் அட்டவணைப்படுத்துங்கள். அவர்களில் யார்? தமது தேவைகளையும், விருப்பங்களையும் சமநிலையில் நிறைவுச் செய்துள்ளனர் எனக் கண்டறியுங்கள்.

பயிற்சி:

பின்வரும் கூற்றுக்கள் சரியாயின் ✓ எனவும் பிழையாயின் x எனவும் அடைப்புக்குறியுள் அடையாளமிடுங்கள்.

1. வளி, நீர், உணவு, என்பன எமது அடிப்படைத் தேவைகளாகும். ()
2. விலையுயர்வான ஆடம்பரமான ஆடையணிகள் எமக்கு அத்தியாவசியமானவை. ()
3. நாம் எமது விருப்புக்களை நிறைவு செய்து கொள்வதற்காக அதிக பணம் செலவு செய்தல் வேண்டும். ()
4. நம்மிடத்தில் அதிக பணம் உள்ள போதும், தேவைகளுக்காகவும் விருப்புக்களுக்காகவும் செலவு செய்யும் பணம் சமநிலையாக இருப்பது நல்லது. ()
5. விலையுயர்ந்த பொருள்களைப் பயன்படுத்துவது நல்லது. ()



3.0 அன்றாட வேலைகளைப் பயன்மிக்க வகையில் கவர்ச்சியாகச் செய்வோம்

இந்த அலகைக் கற்பதன் மூலம் . . .
உங்களின் அன்றாட வாழ்க்கையில் செய்யும் செயற்பாடுகளை சந்தத்திற்கு
அமைவாகச் செய்யலாம்.

3.1 சந்தத்திற்கு இசைவான செயற்பாடுகளின் முக்கியத்துவத்தை இனங்காண்போம்

பெரும்பாலான வேலைகளை எம்மையறியாமலேயே நாம் சந்தத்திற்கு
இசைவாகவே செய்கிறோம். ஒவ்வொருவரின் செயற்பாடுகளிலும் ஒரு குறித்த
அளவு சந்தம் காணப்படும். ஆயினும் அது உச்ச அளவுக்கு விருத்தி
செய்யப்படாத நிலைமையையே காணமுடிகிறது. அவ்வாறானோர் சந்தத்தை
விருத்தி செய்து கொள்வதற்காக, சந்தச்செயற்பாடுகளில் ஈடுபடலாம். சந்தத்துக்கு
இசைவாகச் செயற்படுவோரின் உடற்செயற்பாடுகள் முறைமையானவையாகவும்
கவர்ச்சியானவையாகவும் காணப்படும். அவ்வாறானோர் எளிதில், குறுகிய
காலத்தில் பயிற்சி பெறுவர். இது எந்த வேலையையும் களைப்பின்றிச் செய்ய
வழிகோலும்.

3.2 சந்தம் உள்ளடங்கும் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களைக் கண்டறிவோம்

மழை பெய்து ஓய்ந்த பின்னர் கூரையில் இருந்து மழைத்துளிகள் நிலத்தில்
விழும் ஒலியைச் செவிமடுத்திருக்கின்றீர்களா? அவை ஒன்றன்பின் ஒன்றாக
குறித்த சில இடைவெளிகளில் 'தொப்' என்ற ஓசையுடன் விழுவதைக்
கேட்டிருப்பீர்கள். அவ்விடத்தில் ஒரு சந்தம் உண்டு என விளங்கிக்கொள்வீர்கள்.
ஊஞ்சல் ஆடும்போதும் சந்தத்தை நீங்கள் உணர்திருப்பீர்கள். நீர்வீழ்ச்சியில்
நீர் விழும் ஓசை, தாவரங்கள் ஒன்றுடன் ஒன்று உரசும் ஒலி, மாட்டுவண்டியை
இழுத்துச் செல்லும் காளையின் கழுத்துமணி ஓசை, மாட்டு வண்டிச் சில்லின்
'கடகட' ஓசை, காற்று வீசும் ஓசை, கடிகார ஊசலின் ஒலி போன்றவற்றை
எண்ணிப்பாருங்கள். இந்த எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களும் சந்தத்தை கொண்டவை
என்பதை உணர்வீர்கள். இவை யாவும் இயற்கையாகச் சந்தம் இடம்பெறும்
சந்தர்ப்பங்களாகும். நீங்கள் கண்டுகளித்த, கேட்டு மகிழ்ந்த ஒரு நடன
நிகழ்ச்சியை அல்லது இசைநிகழ்ச்சியை நினைவு கூருங்கள். மேளம், ரபான்,
போன்றவற்றை தாளத்திற்கேற்ப இசைக்கும்போது சந்தம் பிறக்கிறது.

செயற்பாடு 3.1 வகுப்பில் யாவரும் ஒன்று சேர்த்து ஓர் இசையைப் பின்பற்றிக்
கைதட்டுங்கள். அச்சந்தத்துக்கு அமைவாக அசைந்தாடுங்கள். உங்களுக்கு
ஏற்பட்ட உணர்வுகள் பற்றிய ஒரு கலந்துரையாடலை நடத்துங்கள்.

 சந்தத்திற்கு இசைவாக நிகழும் செயற்பாடுகளின் முக்கியத்துவத்தை விளக்கும்
வகையில் உரையாற்றுங்கள்.

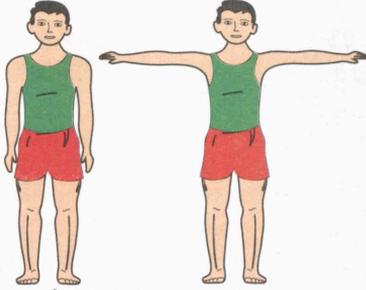
ஒப்படை 3.1 இயற்கையில் சந்தம் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களைப் பட்டியல்படுத்தி வகுப்பில் காட்சிப்படுத்துங்கள்.

3.3 சந்தத்துக்கு இசைவாக அசைவோம்

சந்தத்துக்கு இசைவான அசைவுகளின்போது நரம்பு, தசை இசைவாக்கம் சீராக நிகழும். அதற்குப் பொருத்தமான சில செயற்பாடுகள் இங்கு தரப்பட்டுள்ளன.

செயற்பாடு 1: ஆயத்தமாதல் - கால்களை அருகருகே வைத்து நின்று கைகளை இடுப்பில் வைத்திருங்கள். இலக்கம் 1: - மேலே பாய்ந்து கால்களை விரித்து வையுங்கள். இலக்கம் 2: - மேலே பாய்ந்து கால்களை அருகருகே வையுங்கள். இவ்வாறு சந்தப்படி தொடர்ந்தும் பயிற்சி செய்யுங்கள்.

செயற்பாடு 2: ஆயத்தமாதல் - கால்களை அருகருகே வைத்து கைகளைத் தொங்கவிட்டபடி நில்லுங்கள். (படம் 3.1A) இலக்கம் 1: - மேலே பாய்ந்து கைகளையும் கால்களையும் இருபுறமாகவும் விரித்து வையுங்கள். (படம் 3.1B) இலக்கம் 2: - மேலே பாய்ந்து கைகளையும் கால்களையும் அருகருகே வையுங்கள். இவ்வாறு சந்தப்படி தொடர்ந்தும் சில தடவைகள் செய்யுங்கள்.



படம் - 3.1 A படம் - 3.1 B

செயற்பாடு 3: ஆயத்தமாதல் - கால்களை அருகருகே வைத்து கைகளைத் தொங்கவிட்டபடி நில்லுங்கள். இலக்கம் 1: - இடதுகாலை இடப்புறமாக விரித்து வைத்து கைகளை இருபுறமாகவும் நீட்டுங்கள்.

இலக்கம் 2: - இடதுகாலை வலதுகாலின் அருகே வைத்து கைகளைத் தொங்க விடுங்கள். இலக்கம் 3: - வலதுகாலை வலதுப்புறமாக விரித்து வைத்து கைகளை இருபுறமாகவும் நீட்டுங்கள். 4 - வலதுகாலை இடதுகாலின் அருகே வைத்து கைகளைத்

தொங்க விடுங்கள். மீண்டும் 5, 6, 7, 8 தொடர்ந்தவாறு செயற்பாட்டைச் மீண்டும் செய்யுங்கள். இலக்கம் - 8இன் பின்னர், வலது புறமாகத் திரும்பி நின்று, தொடர்ந்தும் செயற்பாட்டைச் செய்யுங்கள். இவ்வாறான செயற்பாடுகள் மூலம் அணி நடை, விரைந்து ஓடுதல், முழங்காலை உயர்த்தி நடத்தல், தாம்பு தாண்டுதல், முழங்கால்களை மடிக்காது கால்களை முன்னோக்கி எறிந்து நடத்தல், “ஜம்பிங் ஜெக்” (Jumping Jack) போன்ற சந்தத்துக்கு இசைவான அசைவுகளில் ஈடுபடலாம். இதற்காக கைத்தாளம், பிரம்புவளையம் போன்ற உபகரணங்களையும் பயன்படுத்தலாம்.

3.4 சந்தப்படி பாய்வோம்

சந்தப்படி பாய்வதன் மூலம் பெறும் பயிற்சியை அன்றாட வாழ்க்கையில் விபத்துக்களை தவிர்த்துக் கொள்வதற்குத் துணையாகக் கொள்ளலாம். ஏதாவது திடப்பொருளில் அடிபட்டு விழ நேரிடும் சந்தர்ப்பத்தில் கைகளை நிலத்தில் ஊன்றுவதன் மூலம் விழுதலைத் தவிர்க்கலாம். அதற்குத் தேவையான பயிற்சியை உங்களது ஆசிரியர் வழங்குவார்.

சந்தப்படி பாய்ந்து பழகும் பிள்ளைகளின் படங்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. அப்படங்களைப் பார்த்தறிந்து அவ்வாறான பயிற்சிகளில் ஈடுபட்டு, உங்களது பாய்ச்சல் திறன்களை விருத்தி செய்து கொள்ளுங்கள்.



3.2 சரியான முறையில் பாய்வோம்

செயற்பாடு 3.4 நண்பர்களுடன் சேர்ந்து குழுக்களாகப் பிரியுங்கள். ஒரு தடவைக்கு ஒரு குழுவாக முன்வந்து சந்தப்படி பாயும் விதத்தை மற்றையோருக்குச் செய்து காட்டுங்கள்.

3.5 சந்தப்படி சுழலுவோம்

இப்போது நீங்கள் சந்தத்துக்கு இசைவாகச் சில அசைவுகளில் பயிற்சி பெற்றுள்ளீர்கள். தொடர்ந்தும் அவற்றில் பயிற்சி பெறுங்கள். அன்றாடத் தேவைகளின்போது அவற்றைப் பயன்படுத்துங்கள்.



இடுப்பைச் சுற்றி வளையம் இட்டுச் சுழற்றுவோம்.



மேலே பாய்ந்து அரைவட்டம் சுழலுவோம்

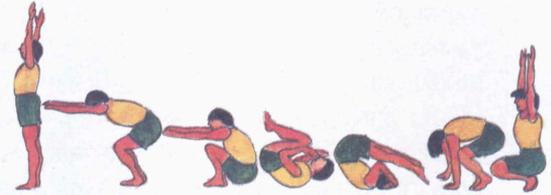


மேலே பாய்ந்து ஒரு வட்டம் சுழலுவோம்



3.3 முன்னோக்கிப் புரளுதல்

இரு கால்களையும் விரல்நுனி உடலில் நிறையை தாங்குமாறு முழங்காலை மடித்திருந்து கைகளை முன்னோக்கி நீட்டுங்கள். முதுகு தரையில் படக் கூடியவாறு முன்புறத்தை முன்னோக்கி புரட்டுங்கள். முண்டம் தரையில் படச் சுழன்று இரு பாதங்களையும் ஊன்றி நில்லுங்கள்.



3.4 பின்னோக்கிப் புரளுதல்

இரு கால்களிலும் நிறையைத்தாங்குமாறு முழங்காலை மடித்திருந்து கைகளை முன்னோக்கி நீட்டுங்கள். முதுகு தரையில் படக்கூடியவாறு பின்புறத்தை பின்னோக்கிப் புரட்டுங்கள். முண்டம் தரையில் பட்டுச் சுழன்று, இரு பாதங்களையும் ஊன்றி நில்லுங்கள்.

4.0 ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்காக சரியான மெய்ந்நிலைகளைப் பேணுவோம்

இந்த அலகைக் கற்பதன் மூலம் . . .

உங்கள் உடலின் நல்தோற்றத்தைப் பேணிப் பாதுகாத்துக்கொள்ள முடியும்.

4.1 உடல்தோற்றத்தைப் பாதிக்கும் காரணிகளை இனங்காண்போம்

எம்மோடு பழகுவோருள் சிலர் நல்ல உடல்தோற்றத்தைக் கொண்டிருப்பதாகக் கூறுவதைக் கேட்டிருப்பீர்கள். ஒருவரின் நல்ல உடல்தோற்றத்தைப் பாதிக்கும் காரணிகள் யாவை? ஒருவரின் ஆடையணிகள், தலைமுடி, நகம், கைகால்கள் மாத்திரமன்றி அவரது பேச்சும் நடத்தையும்கூட எமது கவனத்தை ஈர்க்கும் அம்சங்களாகும். சுத்தமான நேர்த்தியான உடையை அணிந்திருப்பதும் உடலின் சகல பாகங்களையும் சுத்தமாக வைத்திருப்பதும் முக்கியமானவையாகும். சிறுவயதில் இருந்து இந்தப் பழக்கவழக்கங்களை நீங்கள் கடைப்பிடித்தால் நல்ல உடல்தோற்றத்தைக் கொண்டவராய் இருப்பீர்கள்.

ஒப்படை 4.1 ஆரோக்கியமான தோற்றத்தையுடைய ஒருவரின் படத்தை வரைந்து, அழகாக வர்ணம் தீட்டுங்கள். ஆரோக்கியமான தோற்றம் கிடைப்பதற்கு உரிய காரணங்களை எழுதி வகுப்பில் காட்சிப்படுத்துங்கள்.

செயற்பாடு 4.1 உங்களது ஆரோக்கியமான தோற்றத்தைப் பேணுவதற்காக நீங்கள் அன்றாடம் செய்வற்றை நண்பருடன் கலந்துரையாடுங்கள். கருத்துக்களைப் பரிமாறிக் கொள்ளுங்கள்.

4.2 நல்ல உடல்தோற்றத்தைப் பேணுவோம்

அன்றாட வாழ்க்கையில் எமது உடலை வைத்திருக்கும் வெவ்வேறு முறைகள் மெய்ந்நிலைகள் எனப்படுகின்றன. சரியான மெய்ந்நிலைகளை எவ்வாறு பேணலாம்? தவறான மெய்ந்நிலைகளுக்குத் தசைகளும் மூட்டுக்களும் பழக்கப்பட்டபின் அவற்றைத் திருத்தியமைப்பது கடினமானது. தவறான மெய்ந்நிலைகளைத் திருத்திக் கொள்வதற்கு உடற்பயிற்சி துணையாக அமையும்.



4.1 உடல்நலப் பழக்கவழக்கங்களை கட்டியெழுப்ப விளையாடுவோம்

சரியான மெய்ந்நிலையைப் பேணுதலின் மூலம்,

- உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கலாம்.
- அன்றாட வாழ்க்கையில் குறைந்த பிரயாசத்துடன் வேலைகளைச் செய்யலாம்.
- உடலின் தோற்றத்தையும் ஆற்றலையும் விருத்தி செய்துகொள்ளலாம்.

நீங்கள் எப்போதும் சரியான மெய்ந்நிலைகளைப் பேண முயற்சி செய்யுங்கள்.

அன்றாட வாழ்வில் நின்றல், நடத்தல், கதிரையில் அமர்தல், நித்திரை செய்தல் ஆகிய சந்தர்ப்பங்களில் சரியான மெய்ந்நிலையைப் பேணுதல் வேண்டும். நிமிர்ந்து நிற்கும்போது தலையையும் முள்ளந்தண்டையும் நேராக வைத்திருத்தல் வேண்டும். நடக்கும்போது, அடியெடுத்து வைக்கும்போது தலை, முண்டம், கைகள் ஆகியவற்றினால் உடலின் சமநிலை பேணப்படுதல் வேண்டும். கதிரையில் அமர்ந்திருத்தலின்போது முள்ளந்தண்டை நேராக வைத்திருக்க வேண்டும். உள்ளங்கால்களை தரையில் நன்கு தொடுகையடையும் வகையிலும் வைத்திருக்க வேண்டும். நித்திரை செய்வதற்காகப் பயன்படுத்தும் மெத்தையின் அல்லது படுக்கையின் மேற்பரப்பு மிக இறுக்கமானதாகவோ தொய்வானதாகவோ இருத்தலாகாது. உடம்பை வளையாதவாறு நேராக வைத்து நித்திரை செய்தல் வேண்டும்.

அடிப்படையான மெய்ந்நிலைகள்:

1. **கவனமாக நின்றல்:** முண்டத்தை நேராக வைத்திருங்கள். தாடையை சற்று உயர்த்தி தலையை நேராக வைத்து முன்புறம் நோக்கி, குதிக்கால்களை அருகருகே 30° யில் அமையுமாறு வைத்திருங்கள். கைப் பெருவிரல்கள் முன்னோக்கி இருக்குமாறு விரல்களை மடித்து உடலின் இருபுறத்திலும் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உடலின் நிறையை இரு கால்களிலும் தாங்கி முழங்கால்களை மடிக்காது நில்லுங்கள் (படம் 4.2A). தேசிய கீதம் இசைக்கும் சந்தர்ப்பங்களில் நாம் கவனமாக நிற்க வேண்டும்.



2. **இலகுவாக நின்றல்:** கைகளைப் பின்புறமாகக் கொண்டு சென்று இடது உள்ளங்கையின் மீது வலது புறங்கைகளை வைத்துக் கொள்ளுங்கள். கால்களைச் சற்று விலக்கி வைத்து, உடலின் நிறையை இரு கால்களிலும் தாங்கி இலகுவாய் நில்லுங்கள் (படம் 4.2B). சில விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளின்போது இலகுவாக நிற்க வேண்டி ஏற்படுவதுண்டு.



3. **இயல்பாக நின்றல்:** கால்களைச் சற்று விலக்கி வைத்து முண்டத்தை தளர்வாக வைத்திருக்கலாம். உடலை வசதியான வகையில் வைத்திருங்கள் (படம் 4.2C). அன்றாடம் சில பணிகளின்போது இயல்பாக நிற்க வேண்டி ஏற்படுவதுண்டு.



செயற்பாடு 4.2 சரியாக மெய்ந்நிலையை பேணுவதால் கிடைக்கும் அனுபவங்களையும், அவ்வாறு பேணாமையால் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகளையும் உள்ளடக்கி, ஒரு அறிக்கையை எழுதுங்கள். உங்களது அறிக்கையைச் சுவரொட்டியில் காட்சிப்படுத்துங்கள்.

5.0 ஓய்வைப் பயனுடையவாறு கழிப்போம்

இந்த அலகைக் கற்பதன் மூலம்
உங்கள் ஓய்வு நேரத்தை வெவ்வேறு விளையாட்டுக்கள் மூலம் இன்பமாகக் கழிக்க முடியும்.

5.1 விநோத விளையாட்டு என்பது யாது என இனங்காண்போம்

உங்களது ஓய்வு நேரத்தில் நீங்கள் விளையாடும் விளையாட்டுக்கள் எவை? அவ்வாறு விளையாடும்போது நீங்கள் பெரும் மகிழ்ச்சியடைகிறீர்கள் அல்லவா? அவ்விளையாட்டுக்கள் உங்களது நண்பர்கள் குறிப்பிடுகின்ற ஒரு விளையாட்டாகவும் இருக்கக்கூடும். விளையாடுவதற்கான இடவசதி, விளையாடுவோரின் எண்ணிக்கை, விளையாட்டு உபகரணங்கள், விளையாட்டுக்குரிய நேர அளவு, தருணத்துக்குப் பொருத்தமான சட்டதிட்டங்கள் என்பவற்றைத் தீர்மானித்திருப்பீர்கள். விளையாட்டுக்கு ஒரு பெயர் இட்டிருப்பீர்கள். தேவையானபோது சந்தர்ப்பத்துக்கு ஏற்றவாறு அவற்றை மாற்றியமைத்துக் கொள்ளலாம். இவ்வாறான விளையாட்டுக்களே விநோத விளையாட்டுக்கள் எனப்படுகின்றன.

5.2 விநோத விளையாட்டுக்களின் முக்கியத்துவத்தைக் கற்போம்

சிறுபருவத்தில் நீங்கள் விநோத விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டிருப்பீர்கள். பின்னர் உங்களது திறமைக்கேற்ப ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடலாம். சிறுவர்களான நீங்கள், உங்களது அடிப்படைத் திறமைகளை விருத்தி செய்து கொள்ளல் வேண்டும். விநோத விளையாட்டுகளில் நீங்கள், ஓடுதல், பாய்தல், நுழைதல், தொங்குதல், வழக்கிச் செல்லல், திரும்புதல், புரளுதல், குனிதல், வளைதல், நீட்டி நிமிர்தல், ஏறுதல், பிடித்தல், போன்றவற்றைச் செய்திருப்பீர்கள். இவற்றைச் செய்வதற்கு ஏற்றவாறு உங்களது உடல் நன்கு தொழிற்படக்கூடிய நிலைமையிலுள்ளது. இதனால் உடலசைவுத் திறன்கள் விருத்தியடையும். இவ்வாறான செயற்பாடுகள் மூலம் உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியும் விநோதமும் ஏற்படும். அதுமட்டுமன்றி உங்களது திறமைகளை வெளிக்காட்டவும் உங்களது ஆற்றல்களை உணர்ந்து கொள்ளவும் அது ஒரு வாய்ப்பாகும். மேலும் உங்களது நண்பர்கள் தோழியர்களுடன் ஒற்றுமையாகச் செயற்படவும். சில சந்தர்ப்பங்களில் தலைவராகச் செயல்படவும் வாய்ப்புக் கிடைக்கும்.

5.3 விநோத விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவோம்

சில விநோத விளையாட்டுக்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. இவை, தனியாகவோ, சோடியாகவோ, குழுவாகவோ, உபகரணங்களுடனோ, உபகரணங்களின்றியோ விளையாடத்தக்கவை.



கைகளைப்
பின்பக்கமாக
வைத்துக்கொண்டு
போட்டிக்கு ஓடுதல்.



சமநிறையுடைய
பொருட்களை தலையில்
வைத்துக்கொண்டு
போட்டிக்கு ஓடுதல்
(உ+ம்: புத்தகம்)



பந்தைக் காலால்
தட்டியவாறு கம்பத்தைச்
சுற்றி குறிப்பிட்ட
இடத்திற்கு வந்தபின்
அடுத்தவரிடம் பந்தை
ஒப்படைத்தல்.



உள்ளங்கையைப்
பயன்படுத்தி
அடுத்தவரை
வட்டத்திற்கு
வெளியே
தள்ளுதல்.

5.1 விநோத விளையாட்டுக்கள்

5.4 ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களை இனங்காண்போம்

ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களுக்கு அங்கீகரிக்கப்பட்ட விதிகள் உள்ளன. அங்கீகரிக்கப்பட்ட விளையாட்டு உபகரணங்களையே பயன்படுத்த வேண்டும். கர்ப்பந்து, வலைப்பந்து, எல்லே, கிரிக்கெட், உதைப்பந்து போன்றன அவ்வாறான சில விளையாட்டுக்களாகும். இந்த விளையாட்டுக்களுக்கு அடிப்படைத் திறன்கள் உள்ளன. அவற்றுள் சில விளையாட்டுக்களைக் கவனிப்போம்.

1. கர்ப்பந்து (Volley Ball): இவ்விளையாட்டு எமது நாட்டில் தேசிய விளையாட்டாகும். அமெரிக்காவின் ஹோலியோக் நகரில் ஆரம்பமாகியது. ரொபர்ட் வோல்டர் என்பவரால் 1916 இல் இலங்கையில் அறிமுகம் செய்யப்பட்டது. ஒரு அணியில் ஆறுபேர் கொண்ட இரண்டு அணிகளுக்கு இடையே போட்டி இடம்பெறும். நீங்கள் போட்டி ஒன்றை பார்க்கும்போது விளையாட்டு வீரர்கள் பந்தை அனுப்பும் விதம், தம்மை நோக்கிவரும் பந்தைப் பெறும் விதம், ஓங்கி அறைவதற்காக தமது குழு அங்கத்தவர்கள் பந்தை வசதியாக மேலே அனுப்பும் விதம், பந்தை ஓங்கி அறையும் விதம், என்பனவற்றை அவதானியுங்கள். இவ்வாறான விளையாட்டுக்களை குறுகிய காலத்தில் பயிலுவது கடினமானது. அடிப்படைத் திறன்களை விருத்தி செய்துகொள்வதற்காக பயிற்சிகளில் ஈடுபடுதல் வேண்டும். இப்படியான பயிற்சிகளுக்கு உங்கள் ஆசிரியர் வழிகாட்டுவார்.

2. **வலைப்பந்து (Net Ball):** இவ்விளையாட்டு 1891ல் அமெரிக்காவில் ஆரம்பமாகியது. ஜெஸி கிரின் எனும் பெண்மணியால் 1921 இல் இலங்கையில் அறிமுகம் செய்யப்பட்டது. இவ்விளையாட்டு ஓர் அணியில் ஏழு வீரர்களைக் கொண்ட இரு அணிகளுக்கு இடையில் நடைபெறும். வலைப்பந்து விளையாட்டிலும் சில அடிப்படைத் திறன்கள் உள்ளன. முதலில் அவற்றில் பயிற்சி பெறுதல் வேண்டும். பந்தைக் கட்டுப்படுத்தல், பந்தைப் பிடித்து அனுப்புதல், பாதவசைவு, பேற்றுக்கு எய்தல் ஆகியவை அடிப்படைத் திறன்களாகும். ஓர் அணியில் ஏழுபேர் அடங்குவர். விளையாடுவோர் திடலில் செல்லக்கூடிய எல்லை வரையறைக்குட்பட்டதாகும். கால்களை சமநிலைப்படுத்தல், ஆக்கிரமித்தல் போன்ற அடிப்படைத் திறன்கள் பற்றிக் கேட்டறிந்து அவற்றில் பயிற்சி பெறுவதால் நீங்கள் திறமையான வலைப்பந்து வீராங்கனை ஆகலாம்.
3. **எல்லே:** 'எல்லே' என்பது இலங்கையில் தோன்றிய ஒரு விளையாட்டாகும். இலங்கை எல்லே விளையாட்டு கழகங்கள் 1962 இல் தாபிக்கப்பட்டன. பாடசாலைகளுக்கு இடையிலான எல்லே போட்டிகள் 1968 இல் ஆரம்பிக்கப்பட்டன. எல்லே அணியில் 16 வீரர்கள் அடங்குவர். ஒரு வட்டத்துள் நின்று சுயாதீனமாக பந்தைச் செலுத்தியதும், இலக்கு வைத்து இடமாக - வலமாக திரும்பி துடுப்பினால் பந்தை அடிப்பார்கள். பயிற்சியாளர்கள் வெவ்வேறு பக்கங்களில் இருந்து தம்மை நோக்கி வரும் பந்தைப் பிடிப்பதற்கு பயிற்சி பெறல் வேண்டும். பிடித்தவுடன் பந்தை இலக்கு நோக்கி எறிவதிலும் பயிற்சி பெறுதல் வேண்டும்.

செயற்பாடு 5.1 நண்பர்களுடன் சேர்ந்து விநோத விளையாட்டுக்களை உருவாக்குங்கள். அவ்விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டு பயிற்சியும் அறிவும் பெறுங்கள்.

ஒப்படை 5.1 உங்களது வீட்டுக்கு அருகில் வாழும் நண்பர்களுடனும் நண்பிகளுடனும் சேர்ந்து ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுத் திறன்களில் பயிற்சி பெறுங்கள்.

பயிற்சி:

1. விநோத விளையாட்டு என்பது யாது?
2. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட இரண்டு விளையாட்டுகளைப் பெயரிடுங்கள்.

விநோத விளையாட்டு - Fun Game
ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட - Organised Game
விளையாட்டு

6.0 மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுத் திறன்களை விருத்தி செய்து கொள்வோம்

இந்த அலகைக் கற்பதன் மூலம் . . .

நடத்தல், ஓடுதல், பாய்தல், எறிதல் போன்ற செயற்பாடுகளின் அடிப்படைத் திறன்களை விருத்தி செய்துகொள்ள முடியும்.

6.1 சரியான முறையில் அழகாக நடப்போம்

சரியாக அழகாக நடப்பதற்காக எமது மெய்ந்நிலைகளைச் சரியாகப் பேண வேண்டியது அவசியமாகும். அதற்காக என்ன செய்ய வேண்டும்? உங்களது ஆசிரியர் அல்லது ஆசிரியை இதற்காக காலங்குறித்தல், அணிநடையில் செல்லல், அணிநடையில் திரும்புதல், தரித்தல் ஆகியவற்றுக்கான சரியான மெய்ந்நிலைகளைப் பயிற்றுவார். முதலில் விநோத விளையாட்டுக்களிலும் எளிய செயற்பாடுகளிலும் உடலை ஈடுபடுத்தித் தயார்ப்படுத்துவார். சரியாக நடந்து செல்லப் பழகியிருந்தால், நீங்கள் 6.1 படத்தில் காட்டியுள்ளதைப் போன்று பாதங்களை வைத்து நடப்பீர்கள்.



6.1 சரியான முறையில் அழகாக நடப்போம்.

பாதங்களை நனைத்து, சீமெந்துத் தரையில் நடந்து செல்லுங்கள். வேறுபாடுகள் இருப்பின் கவலைப்பட வேண்டாம். குறைபாடுகளை நிவர்த்தி செய்து கொள்வதற்காக உங்களது ஆசிரியரால் உங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கப்படும்.

6.2 சரியாக ஓடுவோம்

சரியான முறையில் ஓடப்பழகுவதன் மூலம் உங்களால் வேகமாக ஓட முடியும். பாடசாலைமட்ட விளையாட்டுப் போட்டிகளிலும், தேசியமட்ட விளையாட்டுப் போட்டிகளிலும் சர்வதேச விளையாட்டுப் போட்டிகளிலும் நீங்கள் ஓட்டப் போட்டிகளைப் பார்த்திருப்பீர்கள். இவ்வாறான ஓட்டங்களுக்கு இடையே வேறுபாடு உள்ளது என்பதை நீங்கள் விளங்கியிருப்பீர்கள்.



6.2

சரியாக ஓடுவோம்

ஓடுதல், முறைமையாகச் செய்ய வேண்டியதொன்றாகும்.

அவ்வாறின்றேல் அது உங்களுக்கு தீங்கு பயக்க

இடமுண்டு. போட்டிகளின்போது அது பிரதிகூலமாகவும் அமையும். பாதங்களை நீட்டி வைத்து ஓடுவது கடினமானது. அருகருகே பாதங்களை வைத்து ஓடுவதும் கடினமானது. ஓடும்போது பாதங்களை நீட்டி வைக்க வேண்டிய ஓர் அளவு உண்டு. அது ஆளுக்கு ஆள் வேறுபடும். அவரவரது உடலுக்கு அமைய அது வேறுபடும்.

நடக்கும்போதும் ஓடும்போதும் எதிர்க்காலும் எதிர்க்கையுமே முன்னோக்கிச் செல்லும். கைகளும், கால்களும் சம வேகத்துடனேயே அசைக்கப்படும். இதுவே ஓட்டத்தின் சந்தம் ஆகும். மேலே தரப்பட்ட படத்தைக் கவனியுங்கள்.

முழங்கை ஏறத்தாழ தொண்ணூறு பாகை (90°) மடித்து வைக்கப்பட்டுள்ளது. உங்களது ஆசிரியரின் உதவியுடன் சரியான ஓட்ட மெய்ந்நிலைகளில் பயிற்சி பெறுங்கள்.

6.3 சரியான முறையில் பாய்வோம்

படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு சில வட்டங்களை வரைந்துகொள்ளுங்கள். பாதங்களை மாற்றியவாறு ஒரு வட்டத்தில் இருந்து அடுத்த வட்டத்திற்குப் பாயுங்கள். உங்களது பாயும் திறன் உங்களுக்குப் புரியும். எவ்வளவு தூரம் பாய முடியும் என்பதை அவதானியுங்கள். தூரத்தில் நின்று ஓடிவந்து பாயுங்கள். பின் ஓடிவந்து ஒரு காலூன்றி அல்லது இரு கால்களையும் ஊன்றிப் பாய எத்தனியுங்கள். பாயும்போது முறையே குதிக்கால், உள்ளங்கால், விரல்கள் தரையைத் தொடும்படி இருத்தல் வேண்டும். ஆசிரியரின் வழிகாட்டலுடன் இப்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.



6.3 சரியான முறையில் பாய்வோம்

6.4 சரியான முறையில் எறிவோம்

அன்றாட வாழ்க்கையில் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் பலவற்றை எறிய வேண்டி நேர்வதுண்டு. அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் சரியாகச் செயற்படுத்துவதற்காக எறிதலில் பயிற்சி பெறுதல் அவசியமாகும். கீழ் வகுப்புக்களில் நீங்கள் சிறிய பந்துகளை எறிந்து விளையாடியிருப்பீர்கள். இப்போது வெவ்வேறு பொருட்களை எறிந்து, சரியாக எறியும் திறனை விருத்தி செய்துகொள்ள முயற்சிப்போம். எறியும்போது உங்களது வளமான கையைப் பயன்படுத்துவது பொருத்தமானது. ஒரு நண்பனுடன் சேர்ந்து பந்தை எறிந்தும் பிடித்தும் பழகுங்கள்.

செயற்பாடு 6.1 பின்வருவனவற்றில் பயிற்சி பெறுங்கள்.

1. நடத்தல்
2. ஓடுதல்
3. பாய்தல்
4. எறிதல்

செயற்பாடு 6.2 இப்பந்து விளையாட்டுக்கான வெவ்வேறு எறிதல் உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தி எறிதலில் பயிற்சி பெறுங்கள்.

பயிற்சி:

கீழே தரப்பட்ட கூற்றுக்கள் சரியாயின் ✓ எனவும்.

பிழையாயின் X எனவும் அடைப்புக்குறியினுள் இடுங்கள்.

(அ) எல்லோரும் ஒரே விதமாகவே நடப்பார்கள். ()

(ஆ) சரியான முறையில் நடக்கும்போது முதலில் நிலத்தில் படுவது குதிக்கால் ஆகும். ()

(இ) சரியான முறையில் எறிதலுக்குப் பயிற்சி அவசியமில்லை. ()

2. கீழே காணப்படும் பொருத்தமான சொற்களைக் கொண்டு இடைவெளியை நிரப்புக:- முழங்கை, கால் விரல்கள், கால்.

(அ) சரியான முறையில் நடக்கும்போது இறுதியாக நிலத்தில் படும்.

(ஆ) நடக்கும்போது எதிர் கையும் எதிர் முன்னே வரும்.

(இ) ஓடும்போது 90° யில் இருக்கவேண்டும்.

சரியாக - Accurately
முன்னால் - Forward

7. விளையாட்டின் சட்டதிட்டங்களையும் ஒழுக்க விதிகளையும் மதிப்போம்

இந்த அலகைக் கற்பதன் மூலம் . . .
உங்களுக்கு சட்டதிட்டங்களை மதித்து ஒழுக்கவிதிகளைப் பேணி விளையாடுவதற்கான ஆற்றல் கிடைக்கும்.

7.1 விளையாட்டின் சட்டதிட்டங்களையும் ஒழுக்க விதிகளையும் இனங்காண்போம்

விளையாட்டு வீரர்கள் கொண்டிருக்க வேண்டிய பண்புகள் யாவை? ஒவ்வொரு விளையாட்டுக்கும் குறிப்பான சட்டதிட்டங்கள் உள்ளன. போதைப் பொருள்களைப் பயன்படுத்திய பின் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவது சட்டவிரோதமானது. உரிய நேரத்தில் விளையாட்டில் ஈடுபடுவதும் ஒரு விதியாகும். வெற்றி தோல்வியைச் ஏற்றுக்கொள்ளல் ஒழுக்க விதியில் அடங்கும்.

7.2 விளையாட்டின் சட்டதிட்டங்கள், ஒழுக்க விதிகளின் முக்கியத்துவத்தை அறிவோம்

விளையாட்டில் பெரும்பாலும் வெற்றியாளர் தெரிவு செய்யப்படுவர். ஒவ்வொரு விளையாட்டு வீரரும், விளையாட்டு வீராங்களையும் வெற்றி பெறும் நோக்குடனேயே விளையாட்டில் ஈடுபடுவார். விளையாட்டில் ஈடுபடுவோர் நல்ல மனநிலையைக் கொண்டிருத்தல் வேண்டும். அநியாயங்கள் நிகழும் சந்தர்ப்பங்களில் விளையாட்டு வீரர்களின் ஆர்வம் குறைவடையும். விளையாட்டில் ஏனையோரின் நம்பிக்கை குறைவடைந்தால், விளையாட்டின்போது தனிப்பட்ட பண்புகளின்படி செயற்படுவது பொருத்தமற்றது. விளையாட்டு வீரர்கள், வீராங்கனைகள் யாவரும் சட்டதிட்டங்களையும் ஒழுக்க விதிகளையும் பேணி விளையாட வேண்டும். மேலும் தருணத்துக்கு அமைய இசைந்து கொடுக்கும் தன்மையும் இருத்தல் வேண்டும். இது தமது திறன்களை விருத்தி செய்து கொள்வதற்கும், சட்டத்தைப் பேணி வாழும் பிரசையாவதற்கும் உதவும். மேலும் உடல், உள, சமூக ஆரோக்கிய விருத்திக்கும் உதவும்.

இவ்வருடம் தேசிய விளையாட்டுப் போட்டியில் பங்கு கொண்ட சில விளையாட்டு வீரர்கள், வீராங்கனைகள் எப்படியேனும் வெற்றி பெற்று விட வேண்டும் எனும் நோக்கத்தில், விளையாட்டுச் சட்டதிட்டங்களை மீறிச் செயற்பட்டமையால் விளையாட்டின் கௌரவம் பாதிக்கப்பட்டது. எனவே அவர்களுக்கு 10 வருடகால விளையாட்டுத் தடை விதிப்பதற்கு, அதிகாரிகள் நடவடிக்கை எடுத்து வருகின்றனர்.

- செய்தி

விளையாட்டின் சட்டதிட்டங்களை மீறுவதால் எவ்வாறான நிலை ஏற்படும் என்பது இச்செய்தி மூலம் தெளிவாகின்றது. அவ்வாறான நிலைமைகள் ஏற்படாதவாறு வெற்றி தோல்வியைச் சமமாக மதித்துச் சகிக்கும் நல்ல மன நிலையை நாம் விருத்தி செய்துகொள்ள வேண்டும். விளையாட்டுக்களின்போது

ஏற்படத்தக்க விபத்துக்களைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்கும் சட்டதிட்டங்களும் ஒழுக்கவிதிகளும் இன்றியமையாதவையாகும். விளையாட்டின் சட்டதிட்டங்களையும் ஒழுக்கவிதிகளையும் பேணுவதால் விளையாட்டு வீரர்களின் உரிமைகள் காக்கப்படுகின்றன. விளையாட்டின் இடையே ஓய்வு எடுத்தல், பந்து, குறுங்கோல் போன்ற விளையாட்டு உபகரணங்களின் குறைபாடுகள் பற்றி நடுவருக்கு அறிவித்தல் வேண்டும். அவ்வாறானவை குறித்து அவர்கள் பொருத்தமானவாறு செயற்படுவர். அது விளையாட்டு வீரர்களின் உரிமையாகும்.

மேலும் விளையாட்டுச் சட்டதிட்டங்கள், ஒழுக்க விதிகளின்படி, திறமைமிக்க பயிற்றுநர்களிடம் விளையாட்டு பயிற்சி பெறும் வாய்ப்பைப் பெறுவதும் அவர்களது உரிமையாகும். அத்தோடு, போசாக்குள்ள உணவு, விளையாட்டின் அபிவிருத்திக்குத் தேவையான ஏனையவை ஆகியவற்றையும் பெறும் உரிமை அவர்களுக்கு உண்டு. விளையாட்டு வீரர்களைத் தெரிவு செய்தல், விளையாட்டுப் பிரச்சினைகளைத் தீர்த்து வைத்தல் போன்றவற்றுக்கும் விளையாட்டுச் சட்டதிட்டங்கள் உதவும். உண்மையான வெற்றியாளரைத் தெரிவு செய்வதற்கும் அது வழிகோலும்.

7.3 விளையாட்டின் மேம்பாட்டுக்கு மாணவர் செய்யத்தக்கது யாது?

நீங்கள் விளையாட்டுத் திறன்களை ஒரு குறித்த அளவுக்குக் கொண்டிருப்பீர்கள். அத்திறன்களை விருத்தி செய்து கொள்வதும், விளையாட்டில் பங்குபற்றுவதும் உங்கள் பொறுப்பாகும். உங்களது விளையாட்டு ஆற்றல்களை நீங்கள் வெளிக்காட்டத் தவறுதலாகாது. விளையாட்டில் ஈடுபடும் எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் அதன் சட்ட திட்டங்களையும் ஒழுக்க விதிகளையும் மதித்தல் வேண்டும். உங்களது திறன்களை விருத்தி செய்து கொள்ள எப்போதும் முயற்சிக்க வேண்டும். அது ஏனையோரின் பாராட்டைப் பெறவும் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வதற்கும் வழிவகுக்கும்.

செயற்பாடு 7.1 "இவ்வருட விளையாட்டுப் போட்டிகளில் பங்கு பெறுவதற்காக நாம் செய்யத் தக்கவை" எனும் தலைப்பில் காலைக் கூட்டத்தில் உரையாற்றுவர்கள்.

ஒப்படை 7.1 நீங்கள் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும் நாட்கள், அப்போது எதிர்கொண்ட பிரச்சினைகள், ஆகியவற்றை அறிக் கைப்படுத்துங்கள். அப்பிரச்சினைகளை நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் விதத்தைப் பற்றிய கலந்துரையாடலை நடத்துங்கள்.

7.4 மாணவரது பொறுப்புகள் பற்றி அறிவோம்

விளையாட்டின் சட்டதிட்டங்களையும் ஒழுக்க விதிகளையும் அனைவரும் அறிந்து வைத்திருக்க வேண்டும். நடுவர்கள், மத்தியஸ்தர்கள், அதிகாரிகள் உட்பட பார்வையாளர்களும் இவற்றை அறிந்து கொள்ள வேண்டும். சிறுவயது முதற்கொண்டு இவற்றை அறிய முனைதல் வேண்டும். விளையாட்டுச் சட்டதிட்டங்களும் ஒழுக்க விதிகளும் உங்களுக்கு வாழ்க்கையின் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் துணையாக அமையும்.

நாம் அறிந்துவைத்துள்ள விளையாட்டுச் சட்ட திட்டங்கள், ஒழுக்க விதிகள் ஊடாக சமுதாயத்திற்கு எவ்வாறு அறிவூட்டலாம்? விளையாட்டுப் போட்டிகளின்போது நீங்கள் விளையாட்டின் மகிமையை மதித்து விளையாட வேண்டும். சட்டதிட்டங்களை, ஒழுக்கவிதிகளை மதித்து விளையாட வேண்டும். திறமைமிக்க விளையாட்டு வீரர்கள் வீராங்கனைகளின் நடவடிக்கைகளை எமது வாழ்க்கையில் பின்பற்ற வேண்டும். அதுகுறித்து அவர்களின் அறிவுறுத்தலுக்கு விழிப்பூட்ட வேண்டும். இதற்காக விளையாட்டுச் சட்டதிட்டங்கள், ஒழுக்க விழுமியங்கள் எழுதப்பட்ட சுவரொட்டிகளைப் பயன்படுத்தலாம். அவற்றைக் கண்காட்சிகளில் காட்சிப்படுத்தலாம்.

செயற்பாடு 7.2 விளையாட்டுச் சட்டதிட்டங்கள் ஒழுக்க விதிகள் பற்றிச் சமூகத்துக்கு அறிவூட்டுவதற்காக சுவரொட்டிக் கண்காட்சியொன்றை நடத்துங்கள்.

ஒப்படை 7.2 விளையாட்டுத் தகவல்களை உள்ளடக்கி ஒரு புத்தகத்தை ஆக்குங்கள். பத்திரிகைகள், சஞ்சிகைகளில் வெளிவந்த ஆக்கங்களை வெட்டி ஒட்டுங்கள். நீங்கள் ஆக்கிய புத்தகத்தை நூலகத்தில் ஒப்படையுங்கள்.

பயிற்சி:

பொருத்தமான சொல்லைத் தெரிவு செய்து இடைவெளியை நிரப்புங்கள்.

1. விளையாட்டுகளுக்கென சட்ட திட்டங்கள் உள்ளன. (விசேடமான / நெகிழ்ச்சியான)
2. விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவோர் சட்ட திட்டங்களையும் மதிப்பது முக்கியமானது. (ஒழுக்க விதிகளையும் / தண்டனைகளையும்)
3. ஒவ்வொரு மாணவியும் மாணவனும் விளையாட்டில் தமது வெளிக்காட்டுதல் வேண்டும். (குறைபாடுகளை / திறன்களை)
4. விளையாட்டின்போது செயற்பட வேண்டும். (கடுமையாக / நெகிழ்வாக)
5. விளையாட்டுப் பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கு இன்றியமையாதவை. (தண்டனை / சட்டதிட்டங்கள்)

8.0 ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்குப் பொருத்தமான உணவுகளைத் தெரிவு செய்து கொள்வோம்

இந்த அலகைக் கற்பதன் மூலம் . . .

- ஆரோக்கியமான உணவு என்பது யாது என விளங்கிக் கொள்வதற்கும்,
- நல்வாழ்க்கைக்கு ஆரோக்கியமான உணவின் முக்கியத்துவத்தை விபரிப்பதற்கும்,
- எமது பழமை வாய்ந்த உணவுகளின் முக்கியத்துவத்தை விளக்குவதற்கும்,
- ஆரோக்கியமான வேளையுணவைத் தெரிவு செய்வதற்கும்,
- போசணைப் பிரச்சினைகள் உருவாகும் விதத்தை விளக்குவதற்கும்,
- ஆரோக்கியமான வேளையுணவைத் தயாரிப்பதில் பங்கு கொள்ளவும் ஆற்றல் கிடைக்கும்.

8.1 நல்லதொரு வேளையுணவைத் தெரிவு செய்வோம்

நீங்கள் தினமும் வெவ்வேறு வேளையுணவுகளை உட்கொள்கிறீர்கள். இவ்வாறாக உணவில் பல உணவு வகைகள் காணப்படுவதால் அதில் உங்களது விருப்பு அதிகரிக்கும். ஒரு குறித்த உணவுப் பொருளைக் கூட வெவ்வேறு விதமாகத் தயார்ப்படுத்துவதால் பல வகையான உணவுகளைப் பெற முடிகிறது. உணவு புதியதாக இருப்பதும் முக்கியமானது. புதிய உணவு கண்ணுக்கும் நாவுக்கும் விருப்பத்தை உண்டாக்கும். அதில் நோய்க்கிருமிகள் இருக்கவும்மாட்டா.

உணவுப் பொருள்களின் தன்மையின்படி அவற்றை இயற்கையான உணவுகள் எனவும் செயற்கையாகப் பதப்படுத்திய உணவுகள் எனவும் வகைப்படுத்தலாம். உணவின் சுவையை அதிகரிப்பதற்காகவும் பேணுவைக்கத்தக்க காலத்தை நீடிப்பதற்காகவும், உணவுப் பொருள்களுடன் பல்வேறு இரசாயனப் பொருள்கள் சேர்க்கப்படுகின்றன. அவ்வாறான உணவுடன் சேர்க்கப்படும் இரசாயனப் பொருள்கள் காரணமாக எமது உடலினுள் தேவையற்ற பதார்த்தங்கள் சேர இடமுண்டு. இவ்வாறாக சேர்க்கப்படும் சில இரசாயனப் பொருள்கள் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தவும் கூடும்.

இயற்கையான உணவுப் பொருட்களில் இவ்வாறான இரசாயனப் பொருட்கள் கிடையாது. எனவே அவை உடலுக்கு தீமை பயக்கமாட்டா. உணவின் மூலம் எமது உடலுக்குத் தேவையான போசணைக் கூறுகள் கிடைக்கின்றன. காபோவைதரேற்று, புரதம், இலிப்பிட்டு, கனிப்பொருட்கள், விற்றமின்கள் ஆகியவை உணவில் அடங்கியுள்ள பிரதானமான போசணைக் கூறுகளாகும். இவை பற்றி அடுத்த வகுப்புகளில் விரிவாகக் கற்பீர்கள்.

8.2 நல்வாழ்க்கைக்கு ஆரோக்கியமான உணவின் அவசியத்தை இனங்காண்போம்

அன்றாட வேலைகளைச் செய்வதற்கும், சக்தியை பெறுவதற்கும், வளர்ச்சிக்கும், உடலை நோய்களின்றி பேணுவதற்கும் எமக்கு உணவு தேவை. உடலுக்குத் தேவையான யாதாயினும் போசணைக்கூறு உணவின் மூலம் கிடைக்காமற் போவதால் போசணைக் குறைபாடுகள் உருவாகும். தோல் சொரசொரப்பாதல், இரவில் கண்பார்வை அற்றுப் போதல், உடலின் செயற்பாடுகள் சீராக நிகழாமை போன்றவை போசணைக் குறைப்பாட்டினால் ஏற்படும் சில நோய்களாகும்.

8.3 பழமைமிக்க ஆரோக்கிய வேளையுணவுகளை மதிப்போம்

தற்காலத்தில் செயற்கையாகப் பதப்படுத்திய பல்வேறு உணவுகள் உள்ளன. எனினும் எமது பிரதான வேளையுணவுகளிலும், இடையுணவுகளிலும், பழமைமிக்க ஆரோக்கிய வேளையுணவுகள் இடம்பெறுவதைக் காண முடிகின்றது. பாரம்பரியமான உற்சவங்களில் பெரும்பாலும் பாரம்பரிய வேளையுணவுகளே பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இவ்வுணவுகளைக் கையில் மாசுக்கள் கிடையாது. அத்துடன் போசணைக்கூறுகள் செறிந்திருக்கும். சர்க்கரைப் பொங்கல், ஒடியற்கூழ், இலைக்கஞ்சி, பாற்சோறு, சாம்பார், எள்ளுப்பாகு, வடை, தோசை, இட்லி, வட்டிலப்பம் போன்ற உணவுகள் போசணை செறிந்தவை, சுவைமிக்கவை.

8.4 நல்ல உணவைத் தெரிவு செய்வதில் பங்குகொள்வோம்

பிரதான சந்தையிலோ, ஞாயிற்றுச் சந்தையிலோ, கடைவீதியிலோ பொருள்கள் வாங்கச் சென்றிருப்பீர்கள் அல்லவா? அங்கு இயற்கை உணவுகளும், செயற்கையாகப் பதப்படுத்திய உணவுகளும் இருக்கக் கூடும். எமக்குத் தேவையான உணவுப் பொருள்களைத் தெரிவு செய்வதற்காக நாம் பயன்படுத்தும் அளவுகோல் யாது?

நீங்கள் புத்தம்புது உணவுகளையே தெரிவு செய்தல் வேண்டும். காய்கறிகள், பழவகைகள், மீன் போன்ற எந்த உணவுப் பொருளும் புத்தம் புதியதாக இருக்கும்போது கவர்ச்சியான தோற்றத்தைக் கொண்டிருக்கும். அவற்றின் சுவையும் இயல்பானதாக இருக்கும். மேலும் அவற்றில் நோய்க்கிருமிகள் இருக்க மாட்டாது. தூசு படிதல், ஈக்கள் மொய்த்தல் போன்றவை உணவை மாசடையச் செய்யும் இரண்டு காரணிகளாகும். சுவையூட்டுவதற்காகப் பயன்படுத்தப்படும் பல்வேறு இரசாயனப் பொருள்கள், கவர்ச்சியூட்டுவதற்காகப் பயன்படுத்தப்படும் நிறமூட்டிகள், உணவின் தரத்தைக் குறைக்கும் பல்வேறு கலப்படப் பொருள்கள் போன்றவை காரணமாகவும் உணவு மாசடையும்.



குறிப்பாக செயற்கையாகப் பதப்படுத்திய உணவு வகைகள், தகரப் பேணிகளில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகள், பொதி செய்யப்பட்ட உணவுகள், போன்றவற்றைத் தெரிவு செய்யும்போது அவற்றின் மீது காட்சிப்படுத்தப்பட்டுள்ள 'டி' இலச்சினை மூலம் அவ்வுணவு எவ்வளவுக்குப் பாதுகாப்பானது என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளல் வேண்டும். எனவே உணவுகளின் பொதி மீது 'டி' இலச்சினை காணப்படுவது உணவுத் தெரிவின்போது பயன்படுத்தக்கூடிய சரியான ஓர் அளவு கோலாகும்.

8.5 போசணைப் பிரச்சினைகளைத் தவிர்ப்போம்

நாம் உண்ணும் உணவு காரணமாக நமக்குப் பல்வேறு போசணைப் பிரச்சினைகள் ஏற்பட இடமுண்டு. உணவு காரணமாக நாம் நோய்வாய்படலாகாது. குறையூட்டம், மிகையூட்டம் ஆகியன தற்போது காணப்படும் பிரதானமான இரண்டு போசணைப் பிரச்சினைகளாகும். நீங்கள் அன்றாடம் உங்களுக்கு தேவையான அளவிலும் கூடுதலான அளவு உணவை உட்கொள்வீர்களானால் உங்கள் உடலின் தொழிற்பாடுகள் அளவுக்கதிகமாக அதிகரிக்கும். இது உடல் பருத்தல் (Obesity) எனப்படும்.

அதிகம் பருத்த உடலை ஆரோக்கியமானதாகக் கருத முடியாது. அதிகம் பருத்த உடலைக் கொண்டோர் உட்கொள்ளும் உணவின் அளவைக் குறைத்தல் வேண்டும். உடற்பயிற்சி செய்தல் வேண்டும். உணவுடன் கூடுதலான அளவு காய்கறிகளையும் பழங்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும். கொழுப்பு, சீனி, உப்பு போன்றவை அடங்கியுள்ள உணவுகளை அளவுக்கதிகமாக உண்ணுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

எமது உடலுக்குத் தேவையான அளவு போசணை உணவு தினமும் கிடைக்காமற் போவதால் குறையூட்ட நிலை ஏற்படும். இதனால் உடலின் வேலை செய்யும் ஆற்றல் குறைவடையும். பல்வேறு குறைபாட்டு நோய்களும் ஏற்படும்.

நல்ல உணவுப்பழக்கங்களை ஏற்படுத்திக்கொள்வதால் இவ்வாறான நிலைமைகளைத் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம். அவ்வாறான நல்ல பழக்கங்கள் சில வருமாறு:

- பொருத்தமான உணவுகளைத் தேவையான அளவுக்கு மாத்திரம் உட்கொள்ளல்.
- போசணைகளடங்கிய உணவை அளவாக, உரிய வேளைகளில் உட்கொள்ளல்.
- தேவையின்றி உணவு உட்கொள்வதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளல்.

9.0 விந்தை மீது உடலால் வினைத்திறனுடன் வாழ்வோம்

இந்த அலகைக் கற்பதன் மூலம் . . .

- ஓர் உயிர் என்ற வகையில் எமது இயல்புகளை விளக்குவதற்கும்,
- உடலில் உள்ள பல்வேறு பகுதிகளின் புதுமையை விளக்குவதற்கும்,
- உடல் செயற்படும்போது அச்செயற்பாடு நிகழும் விதத்தை விளங்கிக் கொள்வதற்கும்,
- வினைத்திறன்மிக்க வாழ்க்கைக்கு பற்களின் முக்கியத்துவத்தை விளங்கிக் கொள்வதற்கும்,
- பிறப்புத் தொடக்கம் இறப்பு வரை உடலில் நிகழும் மாற்றங்களை விளங்கிக்கொள்வதற்கும்,
- எதிர்காலத்தில் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் குறித்து கவனம் செலுத்துவதற்கும் தேவையான ஆற்றல்கள் கிடைக்கும்.

9.1 நீங்கள் சூழலில் வாழும் ஓர் உயிர்

கமலம், விடுமுறை காலத்தில் பெற்றோருடன் மாமா வீட்டுக்குச் சென்றாள். அவள் பல வருடங்களின் பின்னரே மாமா வீட்டுக்கு வந்துள்ளாள். அவளைக் கண்ட மாமாவும் மாமியும் சிரித்தவாறு "இவ்வளவு உயரமாக வளர்ந்து விட்டீரே" என வியப்புடன் கூறினர். "மகள் இப்போது தாயின் உயரத்தை தாண்டிவிட்டாள்" என மாமி பெருமைப்பட்டாள்.

இது கமலத்துக்கு மாத்திரம் உரிய ஒன்றல்ல. மாறாக எல்லா உயிர்களுக்கும் பொதுவான ஓர் இயல்பாகும். நீங்கள் உங்கள் இளமைக்காலப் புகைப்படங்கள் பற்றிச் சிந்தித்து பாருங்கள். அந்தப் புகைப்படங்களில் உள்ளதை விட இப்போது எவ்வளவு தூரம் மாற்றமடைந்து விட்டீர்கள். உயிரினங்கள் யாவும் வளர்ச்சியடைவனவாகும். இவ்வாறாக பல இயல்புகள் உங்களுக்கும் உண்டு. அவை பற்றிக் கவனிப்போம்.

நீங்களும் உங்களது வீட்டுச் சூழலில் காணப்படும் பிராணிகளும் மரஞ்செடி கொடிகளும் உயிரிகளாகும். உயிரிகளுக்கேயுரிய பல இயல்புகள் உள்ளன. அவையாவன.

- (1) வளர்ச்சியடைதல் - நாம் பிறப்பு தொடக்கம் படிப்படியாக வளர்ச்சியடைகிறோம். எமது நிறையும் உயரமும் அதிகரிக்கும். வளர்ச்சி காரணமாக நமது உடல் பல்வேறு வேலைகளைச் செய்யத்தக்க நிலையை அடையும்.
- (2) சுவாசம் - சுவாசத்தின்போது நாம் பெறும் வளியினால் எமது உடலுக்குத் தேவையான சக்தி உடலினுள்ளேயே உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றது.

- (3) போசணை - நாம் உண்ணும் உணவு காரணமாக உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான போசணைப் பதார்த்தங்கள் வழங்கப்படுகின்றன.
- (4) அசைதல் - நாம் எமது பல்வேறு செயற்பாடுகளுக்காக உடலை அசைக்கின்றோம்.
- (5) இனப்பெருக்கம் - உயிரினங்கள் ஒரு குறித்த அளவுக்கு வளர்ந்த பின்னர் அவற்றுக்கு தமது இனத்தைப் பெருக்கும் ஆற்றல் கிடைக்கின்றது.
- (6) கழிவகற்றல் - உயிரிகளில் உடலினுள் உற்பத்தியாகும் சிறுநீர், வியர்வை போன்ற கழிவுப் பொருள்களைப் புறச்சூழலுக்கு வெளியேற்றுவதே கழிவகற்றலாகும்.
- (7) உணர்திறன் - ஓர் உயிரி என்ற வகையில் சூழலில் நிகழும் மாற்றங்களை இனங்காண்பதே உணர்திறனாகும். உணர்திறன் காரணமாகவே எமது உடலினால் குளிர், சூடு, நோவு போன்ற பல்வேறு உணர்வுகள் உணரப்படுகின்றன.

மேலே குறிப்பிட்ட சகல இயல்புகளும் உங்களுக்குப் பொதுவானவையாகும். உங்களது சூழலில் வாழும் பிராணிகளுக்கும் இந்த இயல்புகள் உள்ளன. சூழலில் வாழும் மரஞ்செடி கொடிகளும் இவற்றுள் பெரும்பாலான இயல்புகளைக் கொண்டுள்ளன.

ஒப்படை 9.1 உங்களுக்கும், உங்கள் பெற்றோருக்கும் இடையிலான உடல் சார்ந்த வேறுபாடுகளை இயன்றவரை எழுதுங்கள்.

9.2 உடலின் விந்தைக்குரிய தகவல்கள் சீலவற்றை ஆராய்வோம்

உங்களது உடலைக் கவனமாகப் பாருங்கள். உடல் முழுவதும் தோலினால் மறைக்கப்பட்டுள்ளது. உங்கள் தோலினால் நீங்கள் பெறும் பயன்கள் யாவை? புறச் சூழலின் குளிர், சூடு போன்றவற்றில் இருந்து உடலைப் பாதுகாப்பது தோலாகும். உடலினுள் உள்ள குருதி போன்ற பாயங்கள் வெளியேறவிடாது பாதுகாப்பது தோலாகும். புறச் சூழலில் இருந்து உங்களது உடலை நோக்கிவரும் நோய்க்கிருமிகளில் இருந்து உடலைப் பாதுகாக்கும் கவசமாகவும் தோல் தொழிற்படுகிறது.

நகங்கள் விரல்நுனிகளைப் பாதுகாக்கின்றன. விரல்நுனிகளால் பொருள்களைப் பிடிப்பதற்கும் நகம் துணையாகின்றது. சொறிவதற்கும் நகங்கள் உதவுகின்றன. உங்களது உடலுக்கு வடிவத்தையும் நல்ல தோற்றத்தையும் தருவதும் தோலாகும்.

செயற்பாடு 9.1 நகங்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதற்காகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய உத்திகள் யாவை? இது தொடர்பான விடயங்களைத் தேடியறியுங்கள். இவ்விடயங்களை உள்ளடக்கி வகுப்பில் இரண்டு நிமிட நேரம் உரையாற்றுங்கள்.

நகம், மயிர்கள் என்பன தோலின் பகுதிகளாகும். மயிரின் வேர் தோலினுள் அமிழ்ந்திருக்கும். அது உயிர்ப்பான ஒரு பகுதியாகும். எனினும், மயிர் வேரிலிருந்து உருவாகும் மயிருக்கு, உயிர் கிடையாது. எனவே தலைமயிரைக்

கத்தரிக்கும்போது எமக்கு நோவதில்லை. தலைமயிர் எமது தலைக்குப் பாதுகாப்பளிக்கிறது. எமக்கு அழகையும் தருகிறது.

9.3 உடல் தொழிற்படும் விதத்தை நோக்குவோம்

நீங்கள் தினமும் செய்யும் பல்வேறு வேலைகளை நினைவு கூருங்கள். பயணஞ்செய்தல், விளையாடுதல், படித்தல் போன்ற பல வேலைகளைத் திறம்படச் செய்கின்றீர்கள். இந்த வேலைகளின்போது நீங்கள் உங்களது உடலை வெவ்வேறு விதமாக வளைப்பீர்கள், நிமிர்த்துவீர்கள், நீட்டுவீர்கள். இவை யாவும் உடலின் அசைவுச் செயற்பாடுகளாகும். உயிர்களாய் இருந்தபொழுதிலும் மரஞ்செடிகொடிகளுக்கு இந்தச் செயலை செய்ய முடியாது.

உடலை அசைப்பதற்கு உங்களது உடலில் என்புத்தொகுதியே உதவுகின்றது. என்புகளை அசைப்பதற்கு அவற்றுடன் இணைத்துள்ள தசைகள் உதவுகின்றன. வெவ்வேறு வேலைகளுக்காக உடலை வெவ்வேறு இடங்களில் மடித்தலுக்காக பிணையல்கள் போன்ற பல மூட்டுக்கள் உடலில் உள்ளன.

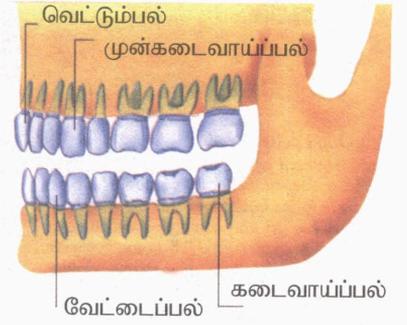


உங்களுக்குத் தெரியுமா? வளர்ந்த ஒருவரின் உடலில் 206 என்புகள் உள்ளன. என்புகளுடன் இணைந்த 656 தசைகளும் உடலில் உள்ளன.

9.4 பற்களின் பயன்களை அறிவோம்

பற்களால் நீங்கள் பெறும் பயன்கள் எவை எனும் வினாவிற்கு நீங்கள் அளிக்கும் விடையாது? உணவுப் பொருள்களை நன்கு அரைப்பதற்கு உதவுகிறது என நீங்கள் பதில் கூறக்கூடும்.

உணவுப் பொருள்களை நறுக்குதல், அரைத்தல், கிழித்தல் தவிர மேலும் பல பயன்களை பற்கள் எமக்குத் தருகின்றன. சரியான உச்சரிப்புக்கு உதவுதல், முகத்திற்கு உரிய வடிவத்தை அளித்தல் இவற்றுள் சிலவாகும். மேலும் ஆரோக்கியமான பற்கள் கவர்ச்சியாகச் சிரிப்பதற்கும் உங்களுக்கு உதவும்.



9.1 பல் வகைகள்

செயற்பாடு 9.2 உணவுப் பொருள்களை வெட்டுதல், அரைத்தல், கிழித்தல் தவிர பற்களால் உங்களுக்கு கிடைக்கும் வேறு இரண்டு பயன்களைக் குறிப்பிடுங்கள்.

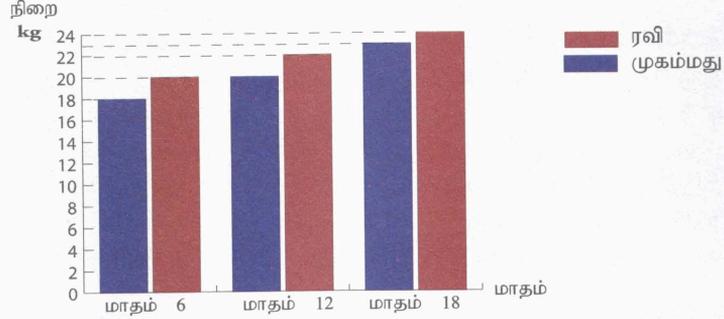
பிறந்து சில மாதங்கள் கழிந்த பின்னர் பாற்பற்கள் முளைக்கும். சில வருடங்களின் பின்னர், பாற்பற்கள் உதிர்ந்து நிலையான பற்கள் முளைக்கும். நிலையான பற்களை வாழ்நாள் முழுவதிலும் ஆரோக்கியமாகப் பேணிக்காப்பது எவ்வளவு நல்லது?

மனிதனில் பாற்பற்கள் எத்தனை என்பதையும், பின்னர் முளைக்கும் நிலையான பற்கள் எத்தனை என்பதையும் அறியுங்கள். நிலையான பற்களின் வெவ்வேறு

வகைகளை வரைந்து பெயரிடுங்கள். நீங்கள் வரைந்த படத்தை வகுப்பில் பொருத்தமான ஓர் இடத்தில் காட்சிப்படுத்துங்கள்.

9.5 பிறப்பு முதல் உங்களது உடல் மாற்றமடையும் விதத்தைக் கவனிப்போம்

ரவி, முகம்மது ஆகியோரின் வீடுகள் அருகருகே அமைந்திருந்தன. அவர்களது நிறை ஆறு மாதங்களுக்கு ஒரு தடவை அளக்கப்பட்டு, நிறை வேறுபடும் விதத்தைக் காட்டும் இரண்டு வரைபுகள் தயாரிக்கப்பட்டன. ஒன்றரை வருடகாலம் நிறைகளை அளந்து அவற்றைக் கொண்டு வரையப்பட்ட வரைபுகள் பின்வருமாறு இருந்தன. வரைபுகளைக் கொண்டு பின்வரும் விபரங்களை அறியுங்கள்.



1. 18 மாதங்களின் பின்பு முகம்மதின் மொத்த நிறை யாது?
2. 18 மாத காலத்துள் அவனது நிறை எவ்வளவு அதிகரித்துள்ளது?
3. 18 மாதங்களின் பின்பு ரவியின் மொத்த நிறை யாது?
4. 18 மாத காலத்துள் அவனது நிறை எவ்வளவு அதிகரித்துள்ளது?

உங்களது உயரமும் நிறையும் மாத்திரம் தான் அதிகரித்தனவா? இல்லை, வயது அதிகரிப்புடன் உங்களது ஆற்றல்களும் விருத்தியடைந்துள்ளன. கணித ஆற்றல், இசையாற்றல், நடிப்பாற்றல், பல்வேறு விளையாட்டுத்திறன்கள், ஆக்கத்திறன்கள் போன்ற அனைத்தும் விருத்தியடைந்துள்ளன. உங்களது பல்வேறு ஆற்றல்களை நீங்கள் அறியாதிருக்கக் கூடும். எனினும் அது குறித்து கவனம் செலுத்தி அவற்றை நீங்கள் இனங்கண்டு கொள்ளலாம். காலவோட்டத்துடன் சுயமாக முயற்சி செய்து அவற்றை விருத்தி செய்து கொள்ளலாம். அவற்றுடன் நீங்கள் சமூகத்தில் பயன்படும் ஒருவராக உருவாகலாம்.

பயிற்சி:

1. மனித உடலில் தோலினால் ஆற்றப்படும் இரண்டு தொழில்களை எழுதுக.
2. உங்களது பற்களை ஆரோக்கியமாகப் பேணுவதற்கு கையாளத்தக்க இரண்டு உத்திகளைக் குறிப்பிடுக.
3. உங்களது தோலில் காயமேற்பட்டால், அதன் விளைவாக உங்களுக்கு ஏற்படத்தக்க ஒரு தீங்கைக் குறிப்பிடுக.

10.0 தகைமைகளைப் பேணி வாழ்வோம்

இந்த அலகைக் கற்பதன் மூலம் . . .

- தகைமை என்பது யாது என விளக்குவதற்கும்,
- நல்வாழ்க்கைக்குத் தகைமை பயன்படும் விதத்தை விளக்குவதற்கும்,
- தேவைக்கேற்ப தகைமையை வளர்த்துக்கொள்வதற்கும்,
- நல்வாழ்க்கைக்குத் தகைமை உதவும் விதத்தை விளக்குவதற்கும், தேவையான ஆற்றல்களை விருத்தி செய்து கொள்ளலாம்.

10.1 தகைமை என்பதை விளங்கிக்கொள்வோம்

இவ்வருடம் பாடசாலை ஆரம்பித்த ஒரு வாரத்தில், ஆறாந்தரத்திற்கு வகுப்புத் தலைவர் ஒருவரை நியமிக்க வேண்டியிருந்தது. நன்கு ஆராய்ந்தறிந்து மிகப் பொருத்தமான ஒருவரைப் பெயரிடுமாறு வகுப்பாசிரியை வகுப்பில் அறிவித்தார். இது குறித்து இடைவேளையின்போது கூடிக் கலந்துரையாடுவற்காக ஒழுங்குகள் செய்யப்பட்டன. அங்கு மாணவருக்கிடையில் இடம் பெற்ற உரையாடலின் ஒரு பகுதி கீழே தரப்பட்டுள்ளது. அதனை வாசியுங்கள்.

சரவணன்: தலைவராவதற்கு பொருத்தமானவன் விஜயன். விளையாட்டிலும் கெட்டிக்காரன். உயரத்துக்கு ஏற்ற நிறை, கவர்ச்சியான நடை, ஆரோக்கியமானவன், தினமும் பாடசாலைக்கு வருவான். கராத் தே விளையாட்டிலும் திறமை காட்டுவான்.

கமால்: ஐயோ விஜயனா? வேண்டாம் வேண்டாம். சின்ன விசயத்துக்கும் சிரிப்பான், அருகில் சென்றாலோ உதைப்பான்.

ராமு: கமால் தான் மாணவர் தலைவருக்குப் பொருத்தமானவர். எல்லோருடனும் நட்புடன் பழகுவார். அடக்கமானவர். ஒப்படைக்கப்படும் வேலைகளைச் சீராக செய்து முடிப்பார். ஏனையோரின் குறைகளைச் சுட்டிக் காட்டித் திருத்துவார். ஒரேயோரு குறை அவர் விளையாட்டில் ஆர்வம் காட்டுவதில்லை.

ரமணன்: இந்த வருடம் தலைவன் வேண்டாம். நாம் ஓர் வகுப்புத் தலைவியைத் தெரிவு செய்வோம். சாந்தினிதான் அதற்கு பொருத்தமானவள். படிப்பில் கெட்டிக்காரி, விளையாட்டிலும் திறமைசாலி, சங்கங்களிலும் கழகங்களிலும் அங்கம் வகிக்கிறாள். சுற்றாடல் வேலைகளில் கரிசனை காட்டுபவர். எல்லோர் மீதும் அன்பு காட்டுபவர். அதிகமாக சினப்பது இல்லை. எப்போதும் சிரித்துக்கொண்டே இருப்பார். அவரே மிகவும் பொருத்தமானவர்.

வகுப்புமாணவரின் வெவ்வேறு விருப்புகளும் பண்புகளுமே மேலே கூறப்பட்டன. பொதுவாக நோக்கும் போது இவற்றை பிரதானமாக மூன்று பிரிவுகளாக வகுக்கலாம்.

1. உடல் தகைமை
2. உளத் தகைமை
3. சமூகத் தகைமை

ஒருவர் பரிபூரணமடைவதற்கு இந்த மூன்று தகைமைகளும் இன்றியமையாதவை. ஆரோக்கியம், வயதுக்குப் பொருத்தமான நிறை, வயதுக்குப் பொருத்தமான உயரம், சுறுசுறுப்பு, விளையாடவும் வேலை செய்யவும் தேவையான தகைமை இருத்தல் போன்றவையே உடல் தகைமையில் அடங்கும். சமூகத்தில் ஏனையோருடன் நட்புறவுடன் வாழ்தல். பிரச்சினைகள், இடர்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளல், உணர்வுகளுக்கு அடிமைப்படாது செயற்படல் போன்றவை உள, சமூகத் தகைமையின் பண்புகளாகும்.

செயற்பாடு 10.1 பூரண ஆரோக்கியமுடைய ஒருவரின் உடல், உள, சமூகத் தகைமைப் பண்புகள் சிலவற்றை உங்களது குறிப்பு புத்தகத்தில் எழுதுங்கள். உங்களது நண்பர் எழுதியவற்றுடன் அவற்றை ஒப்பிடுங்கள்.

10.2 தகைமையின் முக்கியத்துவத்தை இனங்காண்போம்

தகைமையுடையோராயின் உடலில் தசைகள் வலிமை மிக்கவையாக இருக்கும். அவர்களது இதயம் உறுதியானதாக இருக்கும். உடலில் அதிகளவு கொழுப்பு படிந்திருக்க மாட்டாது. அதாவது உடல் அளவுக்கதிகமாகப் பருத்திருக்க மாட்டாது. உடல் எடுப்பான தோற்றத்தைக் கொண்டிருக்கும். அவர்கள் விரைவில் களைப்படைய மாட்டார்கள். சுறுசுறுப்பாக வேலை செய்வார்கள். மேலும் ஒருவர் ஆரோக்கியமான தகைமை கொண்ட ஒருவராவதற்கு நல்ல உணவுப் பழக்கங்களும் உதவுகின்றன.

10.3 தகைமையை விருத்தி செய்துகொள்வோம்

தகைமைகளை விருத்தி செய்ய முடியுமா? தகைமைகளை விருத்தி செய்வதற்காக மேற்கொள்ளப்படும் முயற்சிகள் வெற்றியளிக்குமா? தகைமைகளை விருத்திசெய்யத்தக்க பல முறைகள் உள்ளன. உடற்பயிற்சி செய்தலே அவற்றுள் பிரதானமானது. எமது அன்றாட வேலைகளை வெற்றிகரமாகச் செய்யத்தக்க ஆற்றலை உடற்பயிற்சி மூலம் விருத்தி செய்து கொள்ளலாம்.

பெரும்பாலானோர்கள், நடத்தல், நீந்துதல், ஒரு குறித்த அளவு நேரம் உடற்பயிற்சி செய்தல். சைக்கிள் ஓட்டுதல் போன்ற செயற்பாடுகளை வாழ்க்கைக் காலம் முழுவதும் செய்யத்தக்க உடலசைவுச் செயற்பாடுகளாகத் தெரிவு செய்து கொண்டுள்ளனர்.

செயற்பாடு 10.2 உங்களது வாழ்க்கைக் காலம் பூராவும் ஈடுபடத்தக்க உடற் செயற்பாடுகள் மூன்றை எழுதுங்கள்.

10.4 தகைமை விருத்தி வேலைத்திட்டத்தின் அம்சங்களை ஆராய்வோம்

நீங்கள் தகைமை விருத்திக்காக ஒரு குறித்த செயற்பாட்டை தெரிவு செய்துள்ளதாகக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் தெரிவு செய்த செயற்பாடு எதுவாக இருப்பினும் அதனைக் கீழே தரப்பட்டுள்ள விதத்திலேயே செய்ய வேண்டும்.

- உடலைத் தயார் செய்யுங்கள் (warm up). இது உங்களை மெதுமெதுவாக செயற்பாட்டில் ஈடுபடத் தூண்டும்.
- நீங்கள் செய்ய விரும்பும் பிரதான செயற்பாட்டில் ஒரு குறித்த அளவு நேரம் ஈடுபடுங்கள்.
- ஒவ்வொருவரும் ஒரு குறித்த அளவு நேரம் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள். பயிற்சிக்காகச் செலவிடும் நேரத்தைப் படிப்படியாக அதிகரிப்பீர்கள்.
- காலப்போக்கில் நீங்கள் ஈடுபடும் கடினமான செயற்பாடுகளில் கூடுதலான கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- இறுதியில் நிறைவு செய்தல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டு, படிப்படியாக ஓய்வை அடையுங்கள்.

- ஒப்படை 10.1**
1. ஒருவருக்கு தகைமைச் செயற்பாடுகள் முக்கியமாக அமைவதைக் காட்டுவதற்காக பொருத்தமான தகவல்களை உள்ளடக்கிய ஒரு சுவரொட்டியைத் தயாரியுங்கள். உங்களது சுவரொட்டியை வகுப்பில் காட்சிப்படுத்துங்கள்.
 2. வாழ்க்கைக் காலம் முழுவதும் ஈடுபடத்தக்க தகைமைச் செயற்பாடுகள் அடங்கிய மூன்று வேலைத்திட்டங்களைப் பெயரிடுங்கள்.

பயிற்சி:

1. உங்களுக்கு மகிழ்ச்சி தரும் உடற் செயற்பாடொன்றைப் பெயரிடுக.
2. வாழ்க்கைக் காலம் முழுவதிலும் ஈடுபடத்தக்க தகைமைச் செயற்பாடுகளால் கிடைக்கும் நன்மைகள் யாவை?
3. உங்களது கால்களின் தசைகளை விருத்தி செய்வதற்குப் பொருத்தமான ஒரு செயற்பாட்டைக் குறிப்பிடுக.

11.0 நோய்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வோம்

இந்த அலகைக் கற்பதன் மூலம் . . .

- நோய்கள் காரணமாக ஏற்படத்தக்க இடைஞ்சல்களை விளக்குவதற்கும்,
- நோய்களைத் தவிர்ப்பதற்காக சுய சுத்தத்தின் முக்கியத்துவத்தை வெளியிடுவதற்கும்,
- சரியான வாழ்க்கைக் கோலத்தினூடாக ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான அனுபவங்களைப் பெறுவதற்கும்,
- சுற்றாடலை நேர்த்தியாகவும், சுத்தமாகவும் பேணுவதால் மகிழ்ச்சியைப் பெறுவதற்கும்,
- நோய்களைத் தவிர்ப்பதற்காகப் பிரயோகிக்கப்படும் செயற்கையான முறைகளைக் கையாள வேண்டிய விதத்தினை விபரிப்பதற்கும் தேவையான ஆற்றல் கிடைக்கும்.

11.1 நோய்கள் உங்கள் மீது ஆதிக்கம் செலுத்தும் விதத்தை நோக்குவோம்

சித்ரா இரண்டு வாரங்களின் பின் அன்று பாடசாலைக்கு வந்திருந்தாள். அவள் சின்னமுத்து நோய் காரணமாக இரண்டு வார காலம் பாதுகாப்பாகவும், ஓய்வாகவும், வீட்டில் இருந்த பின்னர் பாடசாலைக்கு வந்துள்ளாள். அவளுக்கும் நண்பிகளுக்கும் இடையில் இடம் பெற்ற உரையாடலின் ஒரு பகுதி கீழே தரப்பட்டுள்ளது.

சித்ரா: சின்னமுத்து காரணமாக நான் பெரிதும் அவதியுற்றேன். பாடப்புத்தகங்களை தொட்டுப் பார்க்கக் கூட முடியவில்லை. இரண்டு வாரகால பாடங்கள் முழுக்கத் தவறிப் போய்விட்டன.

பாத்திமா: சின்னமுத்து தடுப்பு மருந்து ஏற்றியோருக்கு சின்னமுத்து நோய் ஏற்பட மாட்டாதல்லவா?

உங்களுக்கு சின்னமுத்து தடுப்பு மருந்து ஏற்றப்படவில்லை போல தெரிகிறது.

சித்ரா: அது எனக்குத் தெரியாது. சின்னமுத்து நோய்க்கு தடுப்புமருந்து உள்ளது என்பதும் எனக்குத் தெரியாது.

பாத்திமா: நோய் பற்றி விசாரிக்க உங்கள் வீட்டுக்கு வர நான் ஆயத்தமானேன். சின்னமுத்து ஒரு தொற்று நோய். அதனால் போக வேண்டாம் என எனது தாயார் தடுத்து விட்டார். அதனால் நான் வரவில்லை.

பொதுவாக எல்லோரும், நோய்கள் தொல்லை தருவன என்றே கருதுகிறார்கள். தாம் நோய்வாய்ப்படுவதை எவரும் விரும்புவதில்லை. எமக்கு அடிக்கடி ஏற்படும் தடிமன் அல்லது பிடிசுரம் கூட ஒரு நோயாகும். அது எமக்கு ஒரு குறுகிய காலத்துக்கு தொல்லை தரத்தக்கது. வேறு சில நோய்கள் எமக்கு நீண்ட காலத்திற்கு தொல்லைத் தரத்தக்கவை. நோய் என்பது நலமற்ற நிலை என்பதைக் குறிக்கும் ஒரு பதமாகும். நோய் காரணமாக உங்களது ஆரோக்கியமற்ற உடலின் சீரான தொழிற்பாட்டுக்குத் தடங்கல் ஏற்படும். நோய் காரணமாக மகிழ்ச்சி குன்றும். வேலை செய்யும் ஆற்றல் குறைவடையும். நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு பங்களிக்கும் பல காரணங்கள் உள்ளன. நோய்கள் காரணமாக ஏற்படும் சில அசௌகரியங்களின் அட்டவணை கீழே தரப்பட்டுள்ளது.



☺ உங்களது தோல், மூக்கு, வாய்க்குழி, நுரையீரல்கள், உணவுப்பாதை, தொண்டை போன்ற வெவ்வேறு பகுதிகளில் பற்றீரியாக்கள் போன்ற நுண்ணணங்கிகள், பில்லியன் கணக்கில் காணப்படுகின்றன.

ஒப்படை 11.1 நோய்வாய்ப்படுவதால் உங்கள் உடலில் ஏற்படும் அசௌகரியங்களைப் பெயரிடுங்கள். அவை காரணமாக உங்களுக்கு ஏற்படும் பாதிப்புக்களை உள்ளடக்கி ஒரு சில வரிகளில் கட்டுரை ஒன்றை எழுதுங்கள்.

11.2 நோய்கள் ஏற்படும் விதத்தை நோக்குவோம்

தீங்கு பயக்கத்தக்க நுண்ணணங்கிகள் சூழலில் பெருந்தொகையில் காணப்பட்ட போதிலும் அவை உடனடியாக எமக்கு நோய்களை ஏற்படுத்திவிடுவதில்லை. நோய்கள் ஏற்படுவதை தவிர்ப்பதற்காக எமது உடல் பல்வேறு வழிகளில் இசைவடைந்துள்ளது. உங்களது தோல், சுவாசப்பாதை, உணவுப்பாதை போன்றவற்றின் ஊடாக நோயாக்கிகள் எளிதாக உடலினுள் புக முடியாது.

செயற்பாடு 11.1 நோய்கள் பரவுவதை தவிர்ப்பதற்காகக் கையாளப்படும் பல்வேறு முறைகளை இயன்ற அளவுக்கு எழுதுங்கள்.

11.3 நோய்களில் இருந்து தவிர்ந்திருப்போம்

- நோயாளிகளுடன் நெருங்கிப்பழகுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- சரியான வாழ்க்கைக்குத் தேவையானவற்றைப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்களது சூழலைச் சுத்தமாக வைத்திருங்கள்.
- நோய்களைத் தவிர்ப்பதற்காக செயற்கை முறைகளைக் கையாளுங்கள்.

ஒப்படை 11.2 தற்காலத்தில் பயன்படுத்தப்படும் நோய்த்தடுப்பு மருந்துகள் பற்றிய விபரங்களை திரட்டுங்கள். குறித்த தடுப்புமருந்தினால் தவிர்க்கப்படும் நோய், அத்தடுப்பு மருந்தை ஏற்றும் வயது, ஏற்றும் முறை போன்றவற்றைப் பதிவு செய்யுங்கள். இவ்விபரங்களை உள்ளடக்கிய ஓர் அட்டவணையைத் தயாரித்து வகுப்பில் காட்சிப்படுத்துங்கள்.

பயிற்சி:

1. பாடசாலை மாணவரிடையே பரவலாகக் காணப்படும் இரண்டு நோய்களைக் குறிப்பிடுக.
2. தடுமன்/பிடிசுரம் ஏற்படுவதை தவிர்ப்பதற்காக கையாளத்தக்க வழிகளைக் குறிப்பிடுக.
3. இலங்கையில் அல்லது உலகில் அவ்வப்போது பரவும் கொள்ளை நோயைப்பற்றி விபரிக்கുക.

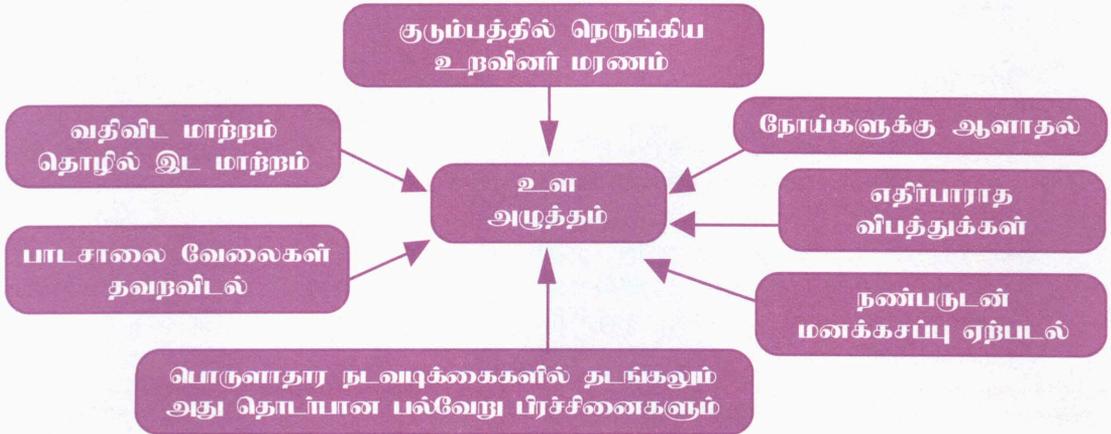
12.0 மனவெழுச்சிச் சமநிலையை சீரான உடல், உளச் சுகத்துக்காகப் பயன்படுத்துவோம்

இந்த அலகைக் கற்பதன் மூலம் . . .
உங்களுக்கு மனவெழுச்சிக்களைக் கட்டுப்படுத்தி ஆரோக்கியமாக வாழும் ஆற்றல் கிடைக்கும்.

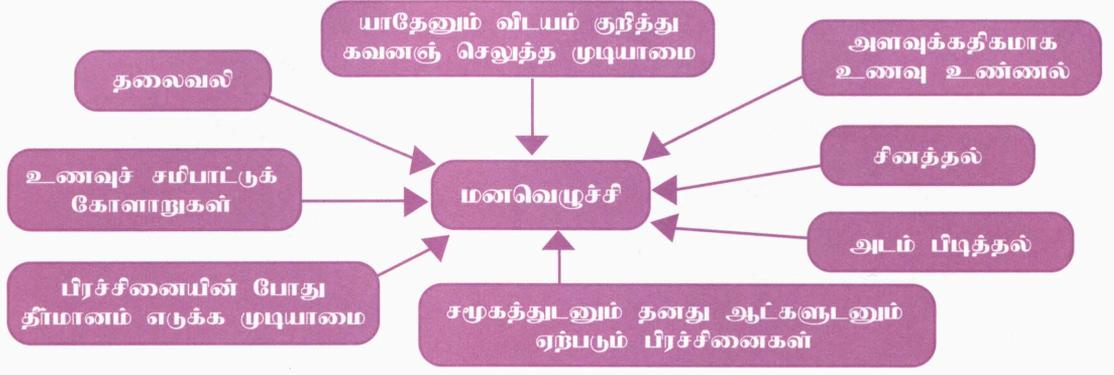
12.1 பரபரப்பான உலகில் வாழும் உங்களுக்கு ...

தற்கால உலகில் பெரும்பாலானோர் பரபரப்பான வாழ்க்கையே நடத்துகின்றனர். காலையில் பாடசாலைக்குச் செல்வது தொடக்கம் இரவில் நித்திரைக்குச் செல்வது வரை நீங்கள் செய்யும் வேலைகளை எண்ணிப்பாருங்கள். பாடசாலை வேலைகளைத் தவற விடும்போது நீங்கள் பெரிதும் கவலைப்படுவீர்கள் அல்லவா? நீங்களோ உங்களது குடும்பத்தில் ஒருவரோ நோய்வாய்ப்படும்போது உங்கள் குடும்பத்தினர் அமைதியிழப்பார்கள். நீங்கள் பாடசாலைக்குப் போகத் தவறிய நாட்களில், வீட்டு வேலைகளைச் செய்து முடிக்கத் தவறிய நாட்களில் உங்களுக்கு ஏற்பட்ட அசௌகரியங்களை எண்ணிப்பாருங்கள்.

அன்றாடம் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் காரணமாக பலர் மனவழுத்தத்திற்கு ஆளாகின்றனர். இதன் விளைவாக அன்றாட வேலைகள் சீராக நிறைவு செய்ய முடியாத நிலை ஏற்படும். அது மேலும் பல பிரச்சினைகளுக்கு வழிகோலும். உள அழுத்தம் ஏற்படுவதில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் சில காரணிகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.



ஒருவரது மனஅழுத்தம் காரணமாக உடற்சமநிலையும், மனவெழுச்சிச் சமநிலையும் பாதிக்கப்படும். பெரும்பாலும் அது உடல், உளப் பிரச்சினைகளுக்கு வழிகோலும். உளச்சமநிலை கெடுவதால் ஒருவர் உடல் ரீதியிலும், உளரீதியிலும் நோய்வாய்ப்படுவார்கள். அவ்வாறான மனவெழுச்சி சீர்குலைந்த ஒருவரில் பின்வரும் இயல்புகளுள் ஒன்றோ ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவையோ காணப்படலாம். எனவே ஒருவரின் மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணுதலானது, அவரது உடல், உள ஆரோக்கியத்துக்கு வழிகோலும்.



12.2 மனவெழுச்சிச் சமநிலையில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகள்
உங்களது உடல், உள ஆரோக்கியம் மனவெழுச்சிச் சமநிலையில் தங்கியுள்ளது. சிறுவயது முதல் அவ்வாறான வாழ்க்கைக் கோலத்தின்படி வாழப் பழகிக் கொள்ளுங்கள்.

- உறவினர்கள், நண்பர்களுடன் மகிழ்ச்சியாக இருத்தல்
- அழுத்தங்களிலிருந்து விடுபடுதல்
- தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக்கொள்ளல்
- மூடநம்பிக்கைகளிலிருந்து விடுபடல்

12.3 மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பெறுவதன் முக்கியத்துவம்

சமநிலையான மனவெழுச்சியைக் கொண்ட ஒருவர் தம்மையும், அயற் சமூகத்தையும், சூழலையும் உடன்பாடான மனதுடனேயே நோக்குவார். நீங்களும் அவ்வாறான ஒருவராகுங்கள்.

மனவெழுச்சிச் சமநிலையுடையோர் சமூகத்தினரால் மதிக்கப்படுபவராக அங்கீகாரத்தைப் பெறுவார். அவர் நற்பண்புகளையும் சமமான விழுமியங்களையும் கொண்டிருப்பார். எனவே அவர் முன்மாதிரியான ஒருவராவார். மனவெழுச்சிச் சமநிலையுடையோர் எளிதில் முரண்படமாட்டார்கள். சினக்க மாட்டார்கள். அவர் சூழலையும் வாழ்க்கையையும் நடுநிலையாக நோக்குவார். மேலும் அவர் நீதி நியாயங்களைப் பற்றியே பார்ப்பார். முரண்பாடுகள் மூலம் பிரச்சினை தீர்க்க முனைய மாட்டார். மாறாக கலந்துரையாடல் மூலம் பிரச்சினைகள் தீர்க்கும் தன்மையை அவர் கொண்டிருப்பார்.

ஒப்படை 12.1 உங்களது வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சி ஏற்பட்ட சந்தர்ப்பங்கள் யாவை என எழுதுங்கள்.

பயிற்சி:

- சினப்பதால் ஏற்படத்தக்க பிரச்சினைகள் எனும் தலைப்பில் 10 வரிகளில் ஒரு சிறு கட்டுரை எழுதுங்கள்.
- மனவெழுச்சிச் சமநிலையை ஏற்படுத்தக்க முறைகள் பற்றிய வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களில், முன்வைக்கப்பட்டுள்ள கருத்துக்களை நண்பர்களுடன் கலந்துரையாடுங்கள்.

13.0 தடைகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வோம்

இந்த அலகைக் கற்பதன் மூலம் . . .
உங்களுக்கு, அன்றாட வாழ்வில் எதிர்நோக்கும் அறைகூவல்களை வெற்றிகொள்வதற்கான ஆற்றல் கிடைக்கும்.

13.1 அன்றாடம் எதிர்கொள்ள வேண்டிய சில அறைகூவல்களைப் பார்ப்போம்

விபத்துக்கள்

சந்திரனின் தந்தை நீண்ட தூரப் பயணத்துக்குப் பின்னர் வீடு திரும்பி வரும்போது பெரிய அன்னாசிப் பழமொன்று கொண்டு வந்திருந்தார். அன்னாசிப் பழம் சந்திரன் விரும்பி உண்ணும் பழம். சந்திரன் அன்னாசிப்பழத்தை வெட்டத் தொடங்கினான். எதிர்பாராத விதமாக அவனது விரலில் வெட்டுக் காயம் ஏற்பட்டது. வெட்டுக் காயத்தில் இருந்து இரத்தம் வழியத் தொடங்கியது. உடனடியாக வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லப்பட்டான். காயத்துக்கு சில தையல்கள் இட்டு மருந்து கட்டப்பட்டது. இவ்வாறான விபத்துக்கள் எந்த வேளையிலும் நடக்கலாம்.

செயற்பாடு 13.1 வெவ்வேறு சூழல்களில் ஏற்படத்தக்க விபத்துக்களை இனங்காண்போம்.
பின்வரும் சூழல்களில் ஏற்படத்தக்க விபத்துக்களைப் பெயரிடுங்கள். பெருந்தெருவில், வீட்டில், விளையாட்டுத் திடலில், நீர்த்தேக்கத்தில், காட்டில், ஆழ்கடலில்

சில விபத்துக்கள் பாரிய பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தாது இருக்கக்கூடும். எனினும் சிறு விபத்துக்கூட ஒருவனின் இயல்பு வாழ்க்கையைப் பாதிக்கவல்லது. சிலவேளைகளில் ஓரிரு வாரங்கள், ஓய்வாக இருக்க வேண்டிய நிலையும் ஏற்பட இடமுண்டு. மேலும் சில விபத்துக்கள் பாரதூரமானவையாக, பாரிய பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தக்கூடியனவாக அமையலாம்.

ஒப்படை 13.1 தினசரிப் பத்திரிகையொன்றினைப் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள். விபத்துக்கள் பற்றிய செய்திகளை வாசித்து வெவ்வேறு விபத்துக்களை இனங்காணுங்கள். அவற்றை பெரும்பாலும் நிகழும் விபத்துக்களில் ஆரம்பித்து அரிதாக நிகழும் விபத்துக்கள் வரை வரிசைப்படுத்திப் பட்டியல்படுத்துக.

விபத்துக்கள் மட்டுமன்றி பல்வேறு அனர்த்தங்களையும் நாம் எதிர்கொள்ள வேண்டி ஏற்படுவதுண்டு. வெள்ளப்பெருக்கு, மண்சரிவு, மின்னல்தாக்கு, சூறாவளி போன்றவை இலங்கை மக்கள் எதிர்நோக்கும் சில அனர்த்தங்கள் ஆகும். மிக அரிதாக சுனாமியின் கடுமையான தாக்கத்துக்கும் நாம் ஆளாகியுள்ளோம். உலகில் பல்வேறு பாகங்களில் பல வகையாக அனர்த்தங்கள் நிகழ்ந்த

வண்ணமே உள்ளன. இவற்றுள் சில அனர்த்தங்கள் இயற்கையானவை. மற்றும் சில மனிதனின் செயற்பாடுகளின் விளைவாக ஏற்படுபவை.

செயற்பாடு 13.2 பின்வரும் அனர்த்தங்களை இயற்கை அனர்த்தங்கள், மனிதனின் செயல்கள் காரணமாக நிகழும் அனர்த்தங்கள் என வகைப்படுத்தி எழுதுங்கள். நிலநடுக்கம், சுனாமி, யுத்தம், விமானங்கள் வீழ்தல், வெள்ளப்பெருக்கு, எரிமலை வெடிப்பு, காட்டுத்தீ, கடல் விபத்துக்கள், கட்டிடங்கள் தீப்பற்றிக்கொள்ளல், சூறாவளி, தொழிற்சாலை விபத்துக்கள், வாகன விபத்துக்கள், பனிக்கட்டிப் பாறைகள் உடைந்து வீழ்தல், கலவரங்கள்.

துர்நடத்தையும் துஷ்பிரயோகமும்

சிறுவர்களாக நீங்கள் தினமும் பல்வேறு புதுப்புது அனுபவங்களை எதிர்கொள்ள வேண்டி ஏற்படும். இவ்வாறான அனுபவங்கள் மூலம் உங்களது வாழ்க்கையைச் செழுமைப்படுத்திக் கொள்ளலாம். கற்றல், விளையாடுதல், புதிய நண்பர்கள், நண்பிகளுடன் தொடர்பு ஏற்படுத்தல், சமூகப்பணியில் ஈடுபடுதல் போன்றவற்றின் ஊடாக புதுப்புது அனுபவங்களைப் பெறலாம்.

இன்னும் உங்களுடன் பழகுவோர் சிலரின் தவறான பழக்கங்களால் நீங்கள் ஈர்க்கப்படலாம். உங்களுக்கு நன்கு அறிமுகமானோர் கூட இவ்வாறு உங்களை வழிநடத்த இடமுண்டு. புகைபிடிக்கப் பழக்குதல், போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்தப் பழக்குதல் போன்றவைகள் சிலவாகும். மேலும் உங்களது தொடர்பைத் தவறான வழிகளில் பயன்படுத்திக் கொள்ளவும் அவர்கள் முனையக் கூடும். அவ்வாறானோருடன் மிகக் கவனமாக நடந்துக்கொள்ளல் வேண்டும். அவ்வாறான நிலைமைகளின்போது அது குறித்து உங்களது பெற்றோருடன் அல்லது நம்பிக்கையான ஒரு முத்தவரிடம் நீங்கள் கூறுதல் வேண்டும்.

13.2 அறைகூவல்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளப்பழகுவோம்

நீங்கள் எதிர்நோக்கும் அறைகூவல்களை வெற்றிகொள்வதற்குத் தயாராக இருத்தல் அவசியமாகும். அறைகூவல்களை இனங்காணல் தொடர்பாக போதிய அறிவு இருத்தல் வேண்டும். அது அவ்வாறான நிலைமைகளில் இருந்து தவிர்த்துக் கொள்வதற்கு உங்களுக்கு உதவும். மேலும் வாழ்க்கையில் துன்பகரமான நிகழ்வுகள் இடம்பெறுவது தவிர்க்க முடியாததாகும். அவ்வாறான நிகழ்வுகளின்போது மனநிலை பாதிப்படையலாம். மனஅழுத்தம் ஏற்படலாம். அழுத்தத்தைச் சமனிலையாக எதிர்கொள்வதே அறைகூவல்களை எதிர்கொள்வதற்கு ஏற்ற ஒரு முறையாகும்.

அறைகூவல்களை எதிர்கொள்வதற்கு உங்களுக்கு பயிற்சி அவசியமாகும். பிரச்சினையை எதிர்கொள்ள அதனை இனங்காணல் முக்கியமாகும். மேலும் சில அறைகூவல்களின்போது பாதுகாப்பு உத்திகளைக் கையாள வேண்டியும் ஏற்படலாம். உதாரணமாக மின்சாரத்தினால் ஏற்படத்தக்க விபத்துக்களை தவிர்ப்பதற்காக அது பற்றிய போதிய விளக்கத்தை நீங்கள் பெற்றிருத்தல் வேண்டும்.

மேலும் விபத்துக்கள், அனர்த்தங்கள், துஷ்பிரயோகங்கள் போன்றவற்றின்போது அது குறித்து சரியாகத் தொடர்பாடுவதும் முக்கியமானது.

அவ்வாறான தொடர்பாடலுக்கான சில உதாரணங்கள் தரப்பட்டுள்ளன.

நஞ்சு

பாதை வழக்கும்
தன்மை உடையது

எளிதில்
தீப்பற்றக் கூடியது

தொழிலாளர்கள் மேலே
வேலை செய்கிறார்கள்

கதிரியக்கப்
பொருள்

உயர் அழுத்த
மின்கம்பி

ஒப்படை 13.2 நீங்கள் ஒரு சிறு காட்டினுள் வளரும் பறவைகள் பற்றிய தகவல்களைச் சேகரியுங்கள்.

ஆபத்துக்களைத் தவிர்ப்பதற்காக வீடுகளில் இருந்து பாதுகாப்புப்பெறுவதற்காக நீங்கள் வாழும் இடத்தையும் மேற்கொள்ளும் செயற்பாடுகளையும் எழுதுங்கள்.

செயற்பாடு 13.3 பாதையில் மாணவர் கவனயீனமாகச் செல்வதால் ஏற்படத்தக்க விபத்துக்களை நடித்துக் காட்டுங்கள்.

ஒப்படை 13.3 உங்கள் வீட்டில் மூத்தவர்கள் இல்லாத ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் குப்பி விளக்கு புரண்டு தீப்பற்றத் தொடங்கியுள்ளதாக கருதுங்கள். அவ்வாறான சந்தர்ப்பத்தில் நீங்கள் கையாளத்தக்க பாதுகாப்பு வழிவகைகளை எழுதுங்கள்.

விபத்துக்கள் தொடர்பாக தினசரிகளில் வெளிவந்துள்ள செய்திகளையும் புகைப்படங்களையும், கட்டுரைகளையும் சேகரியுங்கள். அவற்றை வகுப்பில் காட்சிப்படுத்துங்கள்.

பயிற்சி:

- பின்வரும் கூற்றுக்களை உங்களது பயிற்சித் புத்தகத்தில் எழுதி சரியாக இணையுங்கள்.
 - விரலில் வெட்டுக் காயம் ஏற்படல்
 - சூறாவளி ஏற்படல்
 - புகைக்கப் பழகுதல்
- மனஅழுத்தத்தை எதிர்கொள்வதற்காக மேற்கொள்ளத்தக்க இரண்டு வழிவகைகளை எழுதுங்கள்.



தோட்ட வேளைகளில் ஈடுபடும் பொழுது விபத்து ஏற்படாதவன்மம் மிகக் கவனமாகச் செயல்படவும்.

பாடத்திட்டம்

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - தரம் 6

- 1.0 ஆரோக்கியமான சமூகத்தைக் கட்டியெழுப்ப நமது பங்களிப்பு
 - சுய சுகாதாரத்தைப் பேணும் செயற்பாடுகள்
- 2.0 ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்
 - ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான தேவைகள்
 - தேவைகள், விருப்புகளுக்கிடையில் சமநிலையை நிறைவேற்றல்
- 3.0 அன்றாட வேலைகளைப் பயன்மிக்க வகையில் கவர்ச்சியாகச் செய்வோம்
 - சந்தத்துடனான செயற்பாடுகளின் முக்கியத்துவம்
 - சந்தத்தைக் கொண்ட வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்கள்
 - சந்தத்துடனான செயற்பாடுகள்
- 4.0 ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்காக சரியான மெய்நீலைகளைப் பேணுவோம்
 - உடல் தோற்றத்தில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகள்
 - உடற்தோற்றத்தை விருத்தி செய்வதற்கான அடிப்படைக் கொள்கைகள்
 - உபகரணங்களை சரியாகக் கையாளல்
- 5.0 ஓய்வைப் பயனுடையவாறு கழிப்போம்
 - விநோத விளையாட்டுக்கள்
 - ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள்.
- 6.0 மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுத் திறன்களை விருத்தி செய்து கொள்வோம்
 - சரியான நடை
 - சரியான ஓட்டம்
 - சரியான பாய்ச்சல்
 - சரியான எறிதல்
- 7.0 விளையாட்டின் சட்டதிட்டங்களையும் ஒழுக்க விதிகளையும் மதிப்போம்
 - விளையாட்டின் சட்டதிட்டங்கள், ஒழுக்க விதிகள்
 - விளையாட்டு வீரர் பங்களிப்பு, பொறுப்பு
- 8.0 ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்குப் பொருத்தமான உணவுகளைத் தெரிவு செய்து கொள்வோம்
 - ஆரோக்கிய உணவு, பாரம்பரிய சத்துணவு
 - போசணைப் பிரச்சினைகள்
- 9.0 விந்தை மிகு உடலால் வினைத்திறனுடன் வாழ்வோம்
 - விந்தைமிகு உடலும் உடற்தொழிற்பாடும்
 - பற்கள்
 - வினைத்திறனுடனான வாழ்வு
- 10.0 தகைமைகளைப் பேணி வாழ்வோம்
 - தகைமை - வரைவிலக்கணம், முக்கியத்துவம்
 - தகைமையை விருத்தி செய்தல்
- 11.0 நோய்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வோம்
 - நோய்கள்
 - நோய் நிவாரணமும், தவிர்க்கும் முறைகளும்
- 12.0 மனவெழுச்சிச் சமநிலையை சீரான உடல், உளச் சுகத்துக்காகப் பயன்படுத்துவோம்
 - மனவெழுச்சிச் சமநிலை
 - பிறர் தேவைகளை விளங்கிக் கொள்ளல்
- 13.0 தடைகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வோம்
 - அன்றாட வாழ்வின் அறைகூவல்கள்
 - அறைகூவல்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளல்

ஃஹல வர்ண மூலாவ

ஈ	ஈ	ஈ	ஈ	ஊ	ஊ
ஈ	ஈ	ஈ	ஈ	ஈ	ஈ
ஈ	ஈ	ஈ	ஈ	ஈ	ஈ
(ஈ)ஃ	(ஈ):				
ஈ	ஈ	ஈ	ஈ	ஈ	ஈ
ஈ	ஈ	ஈ	ஈ	ஈ	ஈ
ஈ	ஈ	ஈ	ஈ	ஈ	ஈ
ஈ	ஈ	ஈ	ஈ	ஈ	ஈ
ஈ	ஈ	ஈ	ஈ	ஈ	ஈ
ஈ	ஈ	ஈ	ஈ	ஈ	ஈ
ஈ	ஈ	ஈ	ஈ	ஈ	ஈ
ஈ	ஈ	ஈ	ஈ	ஈ	ஈ
ஈ	ஈ	ஈ	ஈ	ஈ	ஈ
ஈ	ஈ	ஈ	ஈ	ஈ	ஈ

நம் நாட்டு இளஞ் சந்ததியினரின் நலன் கருதி நம் அரசு உங்களுக்கு வழங்கும் இந்நூலை அடுத்த ஆண்டும் உங்கள் சகோதரர்களுக்கு வழங்கத்தக்க வகையில் வைத்துப் படியுங்கள்.

பாடசாலைப் பெயர்

ஆண்டு	புத்தகத்தைப் பெற்றுக் கொண்ட மாணவர் பெயர்	வகுப்பு	வகுப்பாசிரியரின் கையொப்பம்
-------	--	---------	----------------------------

2008
2009
2010
2011
2012



ப்ரின்க்யூர் பைகேஜிங் (தனியார்) நிறுவனம்