உடல்நல – உடற்பயிற்சிக் கல்வி

வகுப்பு

VI

செயல் ஏடு

Health Physical Education
Std VI
Activity Book
Tamil Medium

கேரள அரசு
பொதுக்கல்வித்துறை

தயாரிப்பு

மாநிலக் கல்வியாராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம் (SCERT) கேரளம்

2025

தேசிய கீதம்

ஜன கண மன அதிநாயக ஜய ஹே
பாரத பாக்ய விதாதா
பஞ்சாப சிந்து குஜராத மராட்டா
திராவிட உத்கல பங்கா
விந்திய ஹிமாசல யமுனா கங்கா
உச்சல ஜலதி தரங்கா
தவ சுப நாமே ஜாகே
தவ சுப ஆசிஸ மாகே
காகே தவ ஜய காதா
ஜன கண மங்கள தாயக ஜய ஹே
பாரத பாக்ய விதாதா
ஜய ஹே! ஜய ஹே! ஜய ஹே!
ஜய ஜய ஜய ஜய ஹே!

உறுதிமொழி

இந்தியா எனது நாடு. இந்தியர் அனைவரும் என் உடன்பிறந்தோர்.

எனது நாட்டை நான் உயிரினும் மேலாக மதிக்கிறேன். அதன் வளம் வாய்ந்த பல்வகைப் பரம்பரைப் புகழில் நான் பெருமைகொள்கிறேன். அதற்குத்தக நான் என்றும் நடந்துகொள்வேன்.

என் பெற்றோர், ஆசிரியர், மூத்தோர் இவர்களை நான் நன்கு மதிப்பேன்.

எல்லாருடனும் நான் பண்புடன் பழகுவேன். எனது நாட்டினிடமும் நாட்டு மக்களிடமும் பக்தியுடன் இருப்பேன் என உறுதி கூறுகிறேன். அவர்களின் நலத்திலும் வளத்திலும் எனது இன்பமும் அடங்கியிருக்கிறது.

உடல்நல –உடற்பயிற்சிக் கல்வி

6

Prepared by
State Council of Educational Research and Training (SCERT)
Poojappura, Thiruvananthapuram 695012, Kerala
Website : www.scertkerala.gov.in, e-mail : scertkerala@gmail.com
Typeset and design by : SCERT
First Edition : 2025
Printed at : KBPS, Kakkanad, Kochi
© Department of General Education, Government of Kerala

அன்பான நண்பர்களே,

கேரளப் பாட ஏற்பாட்டு வலைச் சட்டம் (KCF) 2023 மனம், உடல், உணர்ச்சி மற்றும் சமூகம் சார்ந்த முழுமை பெற்ற ஆரோக்கியமான ஓர் எதிர்கால சமுதாயத்தை உருவாக்குவதற்கான ஒரு கல்வி அணுகுமுறையை வடிவமைக்கத் திட்டமிடுகிறது. அறிவார்ந்த சமூகத்தைக் கட்டி எழுப்புவதன் ஒரு பகுதியாக உடல் நல –உடற்பயிற்சிக் கல்வியைப் பள்ளிக்கூடத்தில் ஆரம்ப நிலையிலிருந்து தொடங்க வேண்டும். பாடத்திட்டத்தின் முழுமையான கண்ணோட்டத்தில் ஆக்கபூர்வமான கற்றல் செயல்முறைகளை உருவாக்க வேண்டும். இது பள்ளிக்கூட பாட ஏற்பாட்டில் கட்டாய பாடம் என்ற நிலையில் உடல் நல – உடற்பயிற்சி கல்வியை உறுதிப்படுத்துவதற்காக வடிவமைக்கப்பட்ட ஆறாம் வகுப்பு செயல்பாட்டுப் புத்தகமாகும்.

விளையாட்டுகளுடன் ஓய்வு, மீட்பு, தூக்கம், உணவு ஆகியவற்றின் முக்கியத்துவத்தை அறிந்து கொள்ள நமது குழந்தைகள் திறமை அடைய வேண்டும். உடல் தகுதியை அடைந்து கொள்வதற்கும் சரியாக நிற்கவும் உட்காரவும் படுக்கவும் அதன் மூலம் உடல் சமநிலையை நிலை நிறுத்தவும் இயல வேண்டும். தனிநபர் பாதுகாப்பு, விளையாட்டுப் பாதுகாப்பு, பாதுகாப்புக் கருவிகள், விளையாட்டு மைதானங்களில் முதலுதவி போன்றவற்றிலும் குழந்தைகள் கருத்துத்தெளிவு பெற வேண்டும். மண்ணை விட்டு அழிந்து போன பல்வேறு நாட்டுப்புற விளையாட்டுகளை அறிந்து கொண்டு அவற்றை மீட்டெடுத்து புதுமையான விளையாட்டுக் கலாச்சாரத்தை உருவாக்க வேண்டும். மேலும் சுற்றுச்சூழலுக்கு இணக்கமான விளையாட்டுச் செயல்பாடுகள் குறித்த மனநிலையை உருவாக்க வேண்டும். இதற்கான பல்வேறு வாய்ப்புகள் இந்தச் செயல்பாட்டுப் புத்தகத்தில் தரப்பட்டுள்ளன. ஒவ்வொரு தனிநபரும் தங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் தன்னம்பிக்கையுடன் வாழ்க்கை நடத்த உதவும் வாழ்க்கை முறையை அமைத்துக் கொள்வதற்கான அடிப்படைத் தகவல்களும் இதன் மூலம் கிடைக்கின்றன. உடல்நலம் – உடற்பயிற்சித் தொடர்பாகக் குழந்தைகளின் தொடர் மதிப்பீட்டிற்குத் தேவையான ஊக்கம் அளித்து அனைத்துத் துறைகளிலும் வளர்ச்சியை உறுதிப்படுத்துவதற்கான நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்பட வேண்டும். பல்வேறு விளையாட்டுகளில் ஈடுபடும்போது உருவாகும் மதிப்புகளும் மனப்பான்மைகளும் உங்களைச் சிறந்த முறையில் வழிநடத்தும். கற்றலை மேலும் மகிழ்ச்சியாக மாற்றவும் அதன் மூலம் ஆரோக்கியமான சமுதாயத்தை உருவாக்குவதற்கும் இந்தப் பாடநூல் உதவி புரியும் என்று நம்புகிறேன்..

முனைவர். ஜெயபிரகாஷ் ஆர். கெ.
இயக்குநர்
எஸ் இ ஆர் டி, கேரளம்

TEXTBOOK DEVELOPMENT TEAM

Academic Advisor

Dr K.P. Manoj
University Director of Physical Education, University of Calicut

Chairperson

Dr. Jayakumar K.
Professor, Department of Physical Education,VTMNSS College, Dhanuvachapuram, Thiruvananthapuram

Experts

Dr Jayarajan David D.
Professor, Department of Physical Education, Govt. College for Women, Thiruvananthapuram

Dr Fraijo S.C.
Assistant Professor, Department of Physical Education, K.B.S. Government College, Chokli, Thalassery, Kannur

Dr Pradeep C.S
State School Sports Organiser Directorate of General Education Thiruvananthapuram

Participants

Giridhar V. R, Physical Education Teacher (HS), Trainer, BRC Tanur, Malappuram
Sarika Sajeevan, Physical Education Teacher (HS), GHSS Vadanappally, Thrissur
Clint. D. Valiyakulathil, Physical Education Teacher (HS), GHS Pazhayarikandam, Idukki
Sadikh I, Physical Education Teacher (U.P.), G.V.H.S.S. Kanjikkode, Palakkad
Athul Haridas, Physical Education Teacher (H.S.), G.H.S. Irulath, Wayanad
K.G. Vijayababu, Lecturer, DIET, Thiruvananthapuram.
Dr. Amrutha Raj M.G, Instructor in Physical Education, Government Polytechnic College, Pala, Kottayam
Ajith G. Krishnan, B.R.C. Kollangode, Palakkad
Harikrishnan G, LTA, Govt. VHSS for Girls, Kottarakkara
C.K. Kumaran, Art Teacher, B.R.C., Perambra, Kozhikode
Deepesh T, C.H.M.S.S., Kavumbady, Thillankeri, Kannur

Tamil Version

Experts

Dr. VIJAYAN A
Assistant Professor, Govt college chittur

Dr N Ramaprabha
Associate Professor, Govt Arts College, Udumalpet

Participants

Velankanni.I, P D Teacher (Tamil), GUPS Kannimallay, Idukki.
Ragupathy.M, Headmaster LP/UP (Rtd.), GTLPS Champakkad, Idukki.
Srinivasan .P, LPST(Tamil),ALPS Kalaar, Idukki.
M Jeyadharmaraj, LPST (Tamil), ALPS Nyamakad, Idukki.
Balasubramanian .P, LPST (Tamil), ALPS Chokanad, Idukki.
Dr Nagaraj G, Trainer BRC Parali.
Bindhu V, KKMHSS Vandithavalam, Palakkad Dt.
Dilshad Begum. A, PMGHSS Palakkad.
Parveen Sulthana M, HST Natural science, BGHSS Vannamada.
Dianadevakirubai H, LPST, St Sebastian's SB School, Palakkad
Dominic Savio J, St. Francis Xaver's High School, Parisakkal.
S.Durairaj, Headmaster, Govt.LP School, Cheenthalar
Baby. K, GHS Meenakshipuram.
Dr. Selvakumar, HSST, GTHSS Puthur.

Academic Coordinator

Dr P.T. Ajeesh
Research Officer, SCERT

மாநிலக் கல்வியாராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம் (SCERT)
வித்தியாபவன், பூஜப்புரை, திருவனந்தபுரம், 695 012

உள்ளடக்கம்

1. மீட்புத்திறனை அடையலாம் 07

2. விளையாட்டுகளின் வாயிலாக உடற்தகுதி 23

3. நமது பாதுகாப்பு நமது கடமை 42

4. விளையாட்டுக் கலாச்சாரம்...59

5. சுற்றுப்புறத்தை அறியலாம்.. விளையாடலாம்... 74

பிற்சேர்க்கை 85

அடையாளங்களின் விளக்கம்

தொடர் வாசிப்பு

செயல்பாடுகள்

விதிமுறைகள்

மதிப்பிடுதல்

இந்திய அரசமைப்பு

முகப்புரை

இந்திய மக்களாகிய நாம். இந்திய நாட்டினை இறையாண்மையும் சமநலச்சமுதாயமும் சமயச்சார்பின்மையும் மக்களாட்சிமுறையும் அமைந்ததொரு குடியரசாக நிறுவவும்.

அதன் குடிமக்கள் அனைவரும்

சமுதாய, பொருளியல், அரசியல் நீதி,
எண்ணம், அதன் வெளியீடு, கோட்பாடு,
சமயநம்பிக்கை, வழிபாடு இவற்றில் தன்னுரிமை,

சமுதாயப்படிநிலை, வாய்ப்புநலம் இவற்றில் சமன்மை
ஆகியவற்றை எய்திடச் செய்யவும்.

அவர்கள் அனைவரிடையேயும்
தனிமனிதனின் மாண்பு, நாட்டுமக்களின் ஒற்றுமை,
ஒருமைப்பாடு இவற்றை உறுதிப்படுத்தும்
உடன்பிறப்புரிமையினை வளர்க்கவும்

உள்ளார்ந்த உறுதியுடையராய்,

நம்முடைய அரசமைப்புப் பேரவையில், 1949 நவம்பர் இருபத்தாறாம் நாளாகிய இன்று, ஈங்கிதனால், இந்த அரசமைப்பினை ஏற்று, இயற்றி, நமக்கு நாமே வழங்கிக்கொள்கிறோம்.

1

மீட்புத்திறனை அடையலாம்...

படத்தில் என்ன காண்கிறீர்கள்?

- விளையாடிய பின்னர் மாணவர்கள் ஓய்வு எடுக்கின்றனர்.
- சிலர் அமர்ந்துள்ளனர்.
-
-
-
-

வீரர்கள் ஓய்வு எடுப்பது எதற்காக?

- சோர்வை போக்க
- மீட்படைய.
-
-
-

மீட்படைந்து உடல் இயல்பான நிலைக்குத் திரும்புவதற்கு ஓய்வு இன்றியமையாததாகும்.

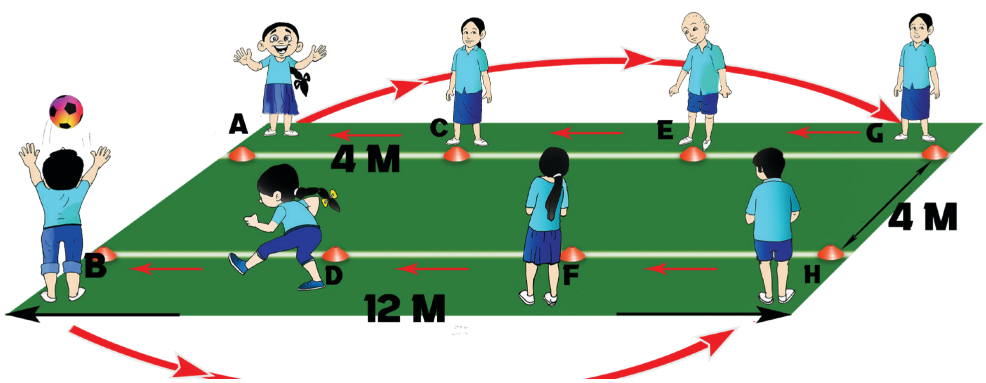
ஒரு செயல்பாட்டைச் செய்வோமா?

செயல்பாடு : 1

பந்து கடத்தும் விளையாட்டு (Pass and Run)

இது 8 நபர்கள் சேர்ந்து குழுவாகப் பந்தைக் கடத்தும் விளையாட்டாகும்.

படத்தில் காண்பது போன்று 12 மீட்டர் நீளமும் 4 மீட்டர் அகலமும் உள்ள விளையாட்டு மைதானத்தைச் செயல்பாட்டிற்காக ஒழுங்கமைக்க வேண்டும்.



விதிமுறைகள்

- A, B, C, D, E, F, G, H ஆகிய இடங்களில் மாணவர்கள் நிற்க வேண்டும்.
- ‘A’ இல் நிற்கின்ற மாணவி கையில் ஒரு பந்து (கைப்பந்து / கால்பந்து / பந்தைப் போல ஒரு பொருள்) இருக்க வேண்டும்.
- தொடக்க விசில் சத்தம் கேட்கும்போது ‘A’ இல் நிற்கின்ற மாணவி ‘B’ இல் நிற்கின்ற மாணவனுக்கு பந்தைக் கடத்திய பின்னர் ‘G’ யை ஓடி அடைகிறாள்.
- இதே வேளையில் ‘C’ ‘A’ இன் இடத்திற்கும் ‘E’ ‘C’ இன் இடத்திற்கும் ‘G’ ‘E’ இன் இடத்திற்கும் ஓடியடைய வேண்டும்.

- ‘C’ இல் நிற்கும் மாணவி ‘A’ யை அடையும்போது ‘B’ இல் நிற்கும் மாணவன் ‘A’ யை அடைந்த மாணவிக்குப் பந்தைக் கடத்துகிறான். தொடர்ந்து மாணவர்கள் வரிசையாக ‘B’ இல் இருந்து ‘H’ க்கும் ‘H’ இல் இருந்து ‘F’ க்கும் ‘F’ இல் இருந்து ‘D’ க்கும் ‘D’ இல் இருந்து ‘B’ க்கும் ஓடிச் செல்ல வேண்டும்.
- ‘A’, ‘B’ இடங்களை அடைகின்ற மாணவர்களுக்கு மட்டுமே பந்தை ஒருவருக்கொருவர் கடத்த இயலும்.
- மூன்று நிமிட நேரத்திற்குள் ஓர் அணி முழுமையாக்குகின்ற பந்து கடத்தல்களின் எண்ணிக்கை அந்த அணியின் புள்ளியாகும்.
- தொடர்ந்து அடுத்த அணிக்கு வாய்ப்பு அளிக்க வேண்டும். அதிக புள்ளிகள் பெறும் அணி சிறப்பாக விளையாடியதாகக் கருதப்படும்.

இந்த விளையாட்டை நீங்களும் விளையாடலாம்.

'பந்து கடத்தும் விளையாட்டிற்குப் பின்னர் வகுப்பில் கலந்துரையாடல் நடத்தவும்.

உங்களால் நன்றாக விளையாட முடிந்ததா?

சோர்வு ஏற்பட்டதா?

உங்கள் அனுபவங்களைப் பதிவு செய்யவும்.

மதிப்பிடுதல்

1) பந்து கடத்தும் விளையாட்டில் சிறப்பாக விளையாடியவர்கள் யார்?யார்?
-
-

2) அவர்களால் சிறப்பாக விளையாட முடிந்ததன் காரணம் என்ன?
-
-

3) பந்து கடத்தும் விளையாட்டில் தீவிரமாகப் பங்கெடுக்கும் போது சுவாச விகிதம், இதயத்துடிப்பு, உடல் வெப்பநிலை ஆகியவற்றில் ஏற்பட்ட மாற்றங்களை எழுதுங்கள்.
-
-

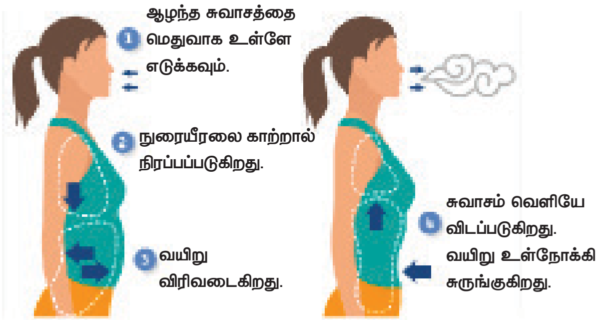
விளையாடிய பின்னர் மீட்புத்திறனை அடைந்து இயல்பான நிலைக்கு மீண்டும் திரும்ப வேண்டியது இன்றியமையாததாகும்.

இந்தப் படம் உங்களுக்கு நினைவில் உள்ளதா?

மீட்புத்திறனை மேம்படுத்த ஐந்தாம் வகுப்பில் செய்த பயிற்சியாகும்.

....

திறன் அடைவதற்கான பிற வழிமுறைகள்



படம் 1

படம் 2

படங்களை உற்று கவனிக்கவும். படத்தில் என்ன காண்கிறீர்கள்?

முதல் படத்தில் ஒரு மாணவி நேராக நின்று கொண்டு சுவாசப் பயிற்சி செய்கின்றாள்.

அதன் பல்வேறு நிலைகளைப் பற்றிய குறிப்புகள் படத்தில் உள்ளன. அவை என்ன?

- மெதுவாக ஆழ்ந்த சுவாசம் எடுக்கப்படுகிறது.
-
-
-

இரண்டாவது படத்தில் ஒரு மாணவன் முன்பக்கம் குனிந்த நிலையில் நின்று கொண்டு சுவாசப் பயிற்சி செய்கின்றான்.

இந்த இரண்டு பயிற்சிகளையும் நீங்கள் செய்யுங்கள். உங்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவங்களை எழுதுங்கள்.

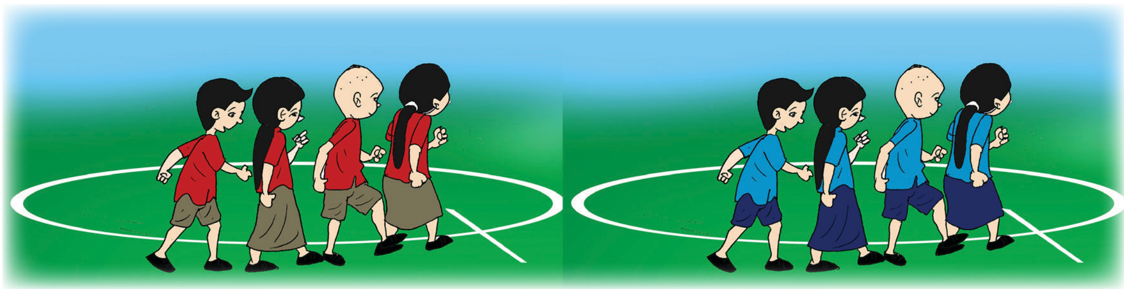
- சுவாச அளவு குறைகிறது.
-
-
-

இதிலிருந்து விளையாட்டுச் செயல்பாடுகளுக்குப் பின்னர் சுவாசப் பயிற்சிகள் செய்வதன் மூலம் விரைவில் மீட்புத்திறன் அடைந்து கொள்ள இயலும் என்று நாம் புரிந்து கொள்ளலாம்.

செயல்பாடு 2

ஓடி ஓய்வெடுங்கள்

படத்தில் காண்பது போன்று 12 மீட்டர் விட்டம் உள்ள இரண்டு வட்டங்களை வரையவும்.



விதிமுறைகள்

- மாணவர்களை சம உறுப்பினர்கள் கொண்ட இரண்டு அணிகளாக்கவும்.
- குழந்தைகள் தங்கள் வட்டத்திற்கு வெளியே கடிகாரமுள்களின் எதிர் திசையில் ஓடக் கூடிய வகையில் வரிசையாக நிற்க வேண்டும்.
- ஆசிரியரின் துவக்க விசில் சத்தம் கேட்டதும் இரு அணிகளைச் சார்ந்த மாணவர்களும் மெதுவாக ஓடத் துவங்க வேண்டும்.
- வரிசையில் மிகவும் பின்னால் நிற்கும் மாணவன் 'ஓடு' என்று கூறும்போது வரிசையில் முன்னால் நிற்கும் மாணவர் கடிகாரமுள்ளின் எதிர் திசையின் வரிசையில் பின்னால் நிற்கும் மாணவனை வேகமாகத் தொட்ட பின்னர் 'ஓடு' என்று கூற வேண்டும்.
- அப்போது வரிசையில் முன்னால் உள்ள மாணவர் இதே செயலைச் செய்ய வேண்டும்.
- ஆடத் துவங்கும் போது வரிசையில் மிகவும் பின்னால் நின்ற மாணவர் ஓட்டத்தை நிறைவு செய்யும்போது ஆட்டம் முடிவடையும்.
- முதலில் ஓட்டத்தை நிறைவு செய்யும் அணி சிறந்த ஆட்டத்தை வெளிப்படுத்தியதாகக் கருதப்படும்.
- கடிகார முள்ளின் திசையில் ஓடியும் (clockwise) இந்த ஆட்டத்தை நீங்கள் ஆடிப் பார்க்கலாம்.

இந்த ஆட்டத்தை நீங்கள் ஆடவும்.

சிறப்பு அறிவுகள்

முற்போக்கான தசை தளர்வு (P.M.R)

பி. எம். ஆர். என்பது உடலின் தசைகளை ஒவ்வொன்றாகச் சுருங்கச் செய்து தொடர்ந்து ஓய்வு அளிக்கவும் செய்கின்ற செயலாகும். இதன் மூலம் உடல் மற்றும் மன அழுத்தங்களை எளிதாக்க இயலும்.

மீட்படைவதற்காக வேறு சில செயல்பாடுகளை அறிந்து கொள்வோம் ....

- ▶ சற்று நேரம் மெதுவாக நடக்கவும்.
- ▶ நடக்கும்போது உடலை முன்னோக்கி சாய்த்து கைகளைச் சிரமமின்றி வீசவும்.
- ▶ உட்கார்ந்து இருக்கும்போது கால்களில் உள்ள மூட்டுகளுக்கும் தசைகளுக்கும் தளர்வு கிடைக்கின்ற நீட்சி (Stretching) பயிற்சிகளைச் செய்யவும்.

இந்தச் செயல்பாடுகளை நீங்களும் செய்யுங்கள். செயல்பாடுகளின் மூலம் உங்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவங்களை எழுதவும்.

- சோர்வைக் குறைக்க உதவி புரிந்தது.
-
-
-

மதிப்பிடுதல்

1) 'ஓடி ஒய்வெடுங்கள் ஆட்டத்தில் மிகச் சிறப்பாக ஆடியவர்கள் யார்? யார்?

▶

▶

▶

2) அவர்களால் சிறப்பாக விளையாட முடிந்தது எதனால்?

▶

▶

▶

3) மீட்புத்திறனை அடைவதற்குச் செய்த ஒரு செயல்பாட்டை நோட்டு புத்தகத்தில் எழுதவும்.

4) 'ஓடி ஒய்வெடுங்கள்' ஆட்டத்தைக் குறித்த அனுபவக் குறிப்பு தயாரிக்கவும்.

....

....

....

....

....

சிறப்பு அறிவுகள்

நீராவி குளியல் / வியர்வைக் குளியல்

இது வியர்வை மூலம் உடலில் சேரும் கழிவுகளை அகற்றவும் ரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கவும் தசைகளின் இறுக்கத்தைத் தளர்த்தவும் விரைவாக பலன் அடையவும் தனிப்பட்ட முறையில் அமைக்கப்பட்ட நீராவி அறையில் குறிப்பிட்ட நேரம் ஆவியைப் பெற்றுக் (Dry Steam Room) கொள்ளும் செயல்முறையாகும்.

இதற்கு நிகரான செயல்பாடுகளை நீங்கள் செய்வீர்கள் அல்லவா? அவைகள் எவை?

- ஜலதோஷம் வரும் பொழுது நீராவி பிடிப்பது.
-
-

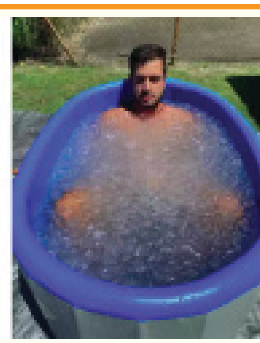
இதனால் உள்ள மேன்மைகள் எவையெல்லாம்?

- இரத்தச்சுழற்சி அதிகரிக்கிறது.
-

சிறப்பு அறிவுகள்

மாறுபட்ட குளியல் (Contrast Bath)

உடல் பகுதியைச் சுடுநீரிலும் குளிர்ந்த நீரிலும் ஒரு குறிப்பிட்ட விகிதத்தில் (3:1) மாறிமாறி மூழ்கி வைக்கும் ஒரு செயல்முறையாகும் (3 நிமிடம் சுடுநீரிலும் 1 நிமிடம் குளிர்ந்த நீரிலும்) கடினமான உடற்பயிற்சிக்குப் பின்னர் ஏற்படும் நீர் வீக்கம், வலி போன்றவற்றைக் குணப்படுத்தவும் இரத்த சுழற்சி மேம்படவும் மீட்பை விரைவாக அடையவும் மாறுபட்ட குளியல் உதவி புரிகிறது.



பனிக்கட்டிக் குளியல் (Ice Bath)

குளிர்ந்த நீரில் உடலை ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் (10 முதல் 15 நிமிடம்) வரை மூழ்கி வைப்பது பனிக்கட்டி குளியல் எனப்படுகிறது. கடினமான உடற்பயிற்சிக்குப் பின்னர் ஏற்படும் சோர்வைக் குறைப்பதற்கும் தசை இறுக்கத்தை தளர்த்தவும் நீர் வீக்கம், வலி போன்றவற்றைக் குணப்படுத்தவும் பனிக்கட்டிக் குளியல் உதவி புரிகிறது.

மீட்புக் காலம் (Recovery Period)

கடினமான உடற்பயிற்சி செயல்பாடுகளில் ஈடுபடும்போது உருவாகும் சோர்விலிருந்து இயல்பான நிலையை மீட்டெடுப்பதற்குத் தேவையான கால அளவு மீட்புக் காலமாகும். ஒவ்வொரு தனிநபரும் மீட்பு அடையும் கால அளவு வேறுபட்டிருக்கும். இது பல்வேறு காரணிகளைச் சார்ந்துள்ளன.

மீட்படைதலில் தாக்கம் செலுத்தும் பல்வேறு காரணிகளை நாம் அறிந்து கொள்ளலாம்.

- உடல் தகுதி
- உடல் எடை
-
-
-
-

விளையாட்டுகளில் ஈடுபடும் போது பல்வேறு விளையாட்டு வீரர்கள் மீட்படைதலை துரிதப்படுத்த வேறுபட்ட வழிமுறைகளை ஏற்றுக் கொள்கின்றனர்.

அந்த முறைகள் எவையெல்லாம்?

1. பனிக்கட்டிக் குளியல்
2. யோகாசனம்
3.
4.

ஓய்வு

ஓய்வு என்பது மீட்படைதலில் ஒரு முக்கியமான காரணியாகும். இது மனம் மற்றும் உடல் நலத்தை அடைய உதவுகிறது. உடல் பராமரிப்பு, ஹார்மோன்களின் சமநிலை, நோய் எதிர்ப்புத்திறன் போன்றவற்றைத் துரிதப்படுத்துவதற்குப் போதுமான தூக்கமும் ஓய்வும் இன்றியமையாததாகும். தனிமை, ஆரோக்கியம், உடல், மன புத்துணர்ச்சி போன்றவற்றை நிலை நிறுத்த மீட்படைதல் வழியாக முடிகிறது.

இந்தச் செயல்பாட்டுப் புத்தகத்தின் இறுதிப் பகுதியில் தரப்பட்டுள்ள நீட்சி உடற்பயிற்சிகள் மீட்பு அடைவதற்கு உதவி புரிகிறது. அவற்றை நீங்களும் செய்யுங்கள்.

மீட்பின் ஆரோக்கியம்

செயல்பாடுகள்	→	மேன்மைகள்
நீட்சி உடற்பயிற்சிகள், சில எளிய உடற்பயிற்சிகள், நீராவிக் குளியல் / வியர்வைக் குளியல், மாறுபட்ட குளியல், யோகா, ஓய்வு.	→	உடல் பராமரிக்கப்படுகிறது. ஹார்மோன் சமநிலை, நோய் எதிர்ப்புத்திறன், தனிமை, ஆரோக்கியம், உடல், மனதின் புத்துணர்ச்சி போன்றவற்றை அடைந்து கொள்ள இயலுகிறது.

மதிப்பிடுதல்

1) மீட்பு அடைவதற்கு நீங்கள் அறிந்து கொண்ட வழிமுறைகளை எழுதவும்.

-
-
-

2) மீட்பு அடைவதால் ஏற்படும் மேன்மைகள் எவையெல்லாம்?

-
-
-

உணவு

படத்தில் மாணவர்கள் என்ன செய்கிறார்கள்?

....

நாம் எதற்காக உணவு உண்கிறோம்?

குழந்தைகளுடன் கலந்துரையாடல் நடத்தவும்.

- உடல் வளர்ச்சி அடைய
-
-
-
-

நாம் தினமும் உணவு உட்கொள்ளும் வேளைகளில் பல்வேறு உணவுகளை நாம் உண்கிறோம்?

அவ்வாறு செய்வது எதற்காக?

- சரியான ஊட்டச்சத்துக்கள் கிடைப்பதற்கு
-
-

உடலின் சரியான வளர்ச்சிக்கும் பராமரிப்பிற்கும் நாம் அன்றாடம் வேறுபட்ட உணவு உண்பதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

ஊட்டச்சத்துணவு

உடலின் வளர்ச்சிக்கும் மேம்பாட்டிற்கும் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்கள் அடங்கிய உணவு ஊட்டச்சத்து உணவு என்று அழைக்கப்படுகிறது.

நமது உணவில் அடங்கியுள்ள ஊட்டச்சத்துக்களை இரண்டாக வகைப்படுத்தலாம்.

1. பேரூட்டச் சத்துகள் (Macronutrients)

2. நுண்ணூட்டச் சத்துகள் (Micronutrients)

1. பேரூட்டச்சத்துக்கள் (Macronutrients)

மனித உடலின் வளர்ச்சிக்கும் மேம்பாட்டிற்கும் அதிக அளவில் தேவைப்படும் ஊட்டச்சத்துக்களை பேரூட்டச் சத்துக்கள் என்கிறோம்.

இவை மாப்பொருள், புரதம், கொழுப்பு போன்றவை ஆகும்.

பேரூட்டச் சத்துகளின் முக்கியமான உறைவிடங்களையும் வேலைகளையும் கண்டுபிடித்து அட்டவணையை நிரப்பவும்.

பேரூட்டச் சத்துகள்	உறைவிடம்	வேலை
மாப்பொருள்	தானியங்கள்	உடலுக்கு ஆற்றலை வழங்குகிறது.
	கிழங்கு வகைகள்	மூளையின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது.
	....	....
புரதம்		
கொழுப்பு		

2. நுண்ணூட்டச் சத்துக்கள் (Micronutrients)

குறைந்த அளவில் தேவைப்படுவதும் உடலில் உள்ள பல்வேறு உறுப்புகளின் செயல்பாடுகளை எளிதாக்குவதுமான ஊட்டச்சத்துக்கள் நுண்ணூட்டச் சத்துக்கள் என அழைக்கப்படுகின்றன. எ . கா . வைட்டமின்களும் கனிமங்களும்

சிறப்பு அறிவுகள்

வைட்டமின்கள் (Vitamins)

கொழுப்பில் கரையக்கூடியவை வைட்டமின்கள் A, D, E, K

தண்ணீரில் கரையக்கூடியவை வைட்டமின் B காம்ப்ளக்ஸ், C

சிறப்பு அறிவுகள்

கனிமங்கள் (Minerals)

கால்சியம், பொட்டாசியம்,
இரும்பு, சோடியம், மெக்னீசியம்,
பாஸ்பரஸ், துத்தநாகம், அயோடின்,
காப்பர், மாங்கனீஸ், செலீனியம்
போன்றவை.

நுண்ணூட்டச் சத்துகளின் முக்கியமான உறைவிடங்களைக் கண்டுபிடித்து அட்டவணையை நிரப்பவும்.

வைட்டமின்	உறைவிடம்
A	முட்டையின் மஞ்சள் கரு, கீரைகள், கேரட், பப்பாளி, மாம்பழம்
B 1	
C	
D	
E	
K	

மதிப்பிடுதல்

1) ஊட்டச்சத்துகளைக் குறித்துக் கீழே தரப்பட்டுள்ள கருத்துகளைக் கலந்துரையாடி குறிப்பு தயாரிக்கவும்.

- பேரூட்டச்சத்துக்கள்
- நுண்ணூட்டச் சத்துக்கள்

....

....

....

....

....

....

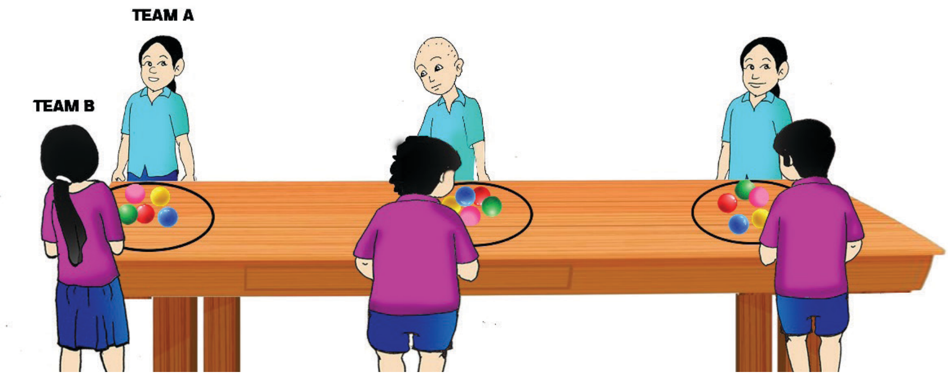
....

இனி ஒரு விளையாட்டு விளையாடுவோம் ....

செயல்பாடு: 3

நியூட்ரி பிளே

படத்தில் காண்பது போன்று குழந்தைகள் A, B என்ற இரண்டு குழுக்களாக வேண்டும்.



விதிமுறைகள்

- பாதி பேர் முதல் சுற்றிலும் மற்றவர்கள் அடுத்த சுற்றிலும் விளையாட வாய்ப்புக் கிடைக்கும்.
- மேசையின் ஒரு புறம் Aஅணியும் மறுபுறம் B அணியும் நிற்கவும்.
- மேசையில் உள்ள ஒவ்வொரு வட்டத்தின் உள்ளேயும் வைட்டமின்கள் (மஞ்சள்), கனிமங்கள் (நீலம்), மாப்பொருள் (பச்சை), புரதம் (சிவப்பு), கொழுப்பு (இளஞ்சிவப்பு,போன்ற பல வண்ணங்களில் உள்ள ஒவ்வொரு நெகிழிப் பந்துகள் அல்லது அதற்கு நிகரான பொருட்கள் இருக்கும்.
- மாப்பொருள், புரதம், கொழுப்பு, வைட்டமின்கள், கனிமங்கள் முறையே 5,4,3, 2, 1 புள்ளிகளைப் பெறுகின்றன.
- ஆசிரியர் ஏதேனும் ஒரு ஊட்டச்சத்தின் பெயரைக் கூறும் போது வட்டத்துக்கு உள்ளே ஊட்டச்சத்துகளைக் குறிப்பிடுகின்ற அந்தந்தப் பந்துகளை எடுத்துக் கொள்வதற்கு இரு அணி வீரர்களும் முயற்சிக்க வேண்டும்.
- இவ்வாறு எடுக்கப்படும் பந்துகளை அந்தந்த அணிகள் வைத்திருக்க வேண்டும்.
- வட்டத்தில் எல்லா காரணிகளும் சேர்ந்த பின்னர் ஒவ்வொரு அணிக்கும் கிடைத்த புள்ளிகள் கணக்கிடப்பட வேண்டும்.
- மிக அதிகப் புள்ளிகள் பெற்ற அணியைச் சிறப்பான ஆட்டத்தை வெளிப்படுத்திய அணியாகக் கணக்கிடலாம்.

விளையாட்டைக் குறித்த கலந்துரையாடல்...

விளையாட்டு உங்களுக்குப் பிடித்திருக்கிறதா? எந்தெந்த வண்ணத்தில் உள்ள பந்துகளை எடுத்த போது அதிகப் புள்ளிகள் கிடைத்தன? எதனால்? நண்பர்களுடன் கலந்துரையாடிக் குறிப்பு தயாரிக்கவும்.

....

....

....

....

மதிப்பிடுதல்

1) சிறந்த முறையில் நியூட்ரி பிளே விளையாட்டில் பங்கெடுத்தவர்கள் யாரெல்லாம்?

-
-

2) நியூட்ரி பிளே என்ற விளையாட்டின் வழியாக அடைந்த மேன்மைகள் எவையெல்லாம்?

- செயல்படும் திறன் அதிகரித்தது.
-
-

சுற்றுச்சூழல் தூய்மை

படத்தை உற்று நோக்கவும். படத்தில் காண்பது என்ன?

-
-
-

உங்கள் வீட்டில் உள்ள கழிவுகளை அகற்றுவது எவ்வாறு?

-
-

சுற்றுச்சூழல் தூய்மை என்பது ஒவ்வொரு மனிதனின் கடமையாகும். சுற்றுச்சூழல் மாசுபாடு நமக்கு மட்டுமல்ல, சமூகத்தில் உள்ள அனைவருக்கும் ஆபத்தானது. பலர் தனிப்பட்ட சுகாதாரத்திற்கு மட்டுமே முன்னுரிமை கொடுக்கிறார்கள். வீடுகளிலிலிருந்து குப்பை, நெகிழி (பிளாஸ்டிக்) பழைய உணவுப்பொருட்கள் போன்றவற்றைப் பலரும் அலட்சியமாக வீசி எறிகின்றனர். இது பல சுற்றுச்சூழல் பிரச்சனைகளுக்குக் காரணமாகின்றது.

இதன் மூலம் உருவாகும் சுற்றுச்சூழல் பிரச்சனைகள் எவையெல்லாம்?

- தொற்று நோய்கள்
-
-
-
-

சுற்றுச்சூழல் தூய்மையைக் கடைபிடிக்கும் போது நமக்கு மட்டுமல்லாமல் சமூகத்திற்கும் அதன் நன்மைகள் கிடைக்கின்றன. நாமும் சுற்றுச்சூழல் தூய்மையைப் பழகிக்கொள்வோம்.

சிறப்பு அறிவுகள்

ஹரித கர்ம சேனா

கேரளா அரசால் 2017ல் உருவாக்கப்பட்ட ஹரித கர்ம சேனா முக்கியமாக மக்கும் மற்றும் மக்காத கழிவுகளையும் வீட்டு வாசலில் வைத்தே சேகரிக்கின்றன. பஞ்சாயத்துகளும், நகர சபைகளும் முழு முயற்சி எடுத்து நடைமுறைப்படுத்துகின்றன.

சுற்றுச்சூழல் தூய்மையின் தொடர்பாக வீட்டிலும் பள்ளிக்கூடத்திலும் நீங்கள் செய்கின்ற செயல்பாடுகள் எவை?

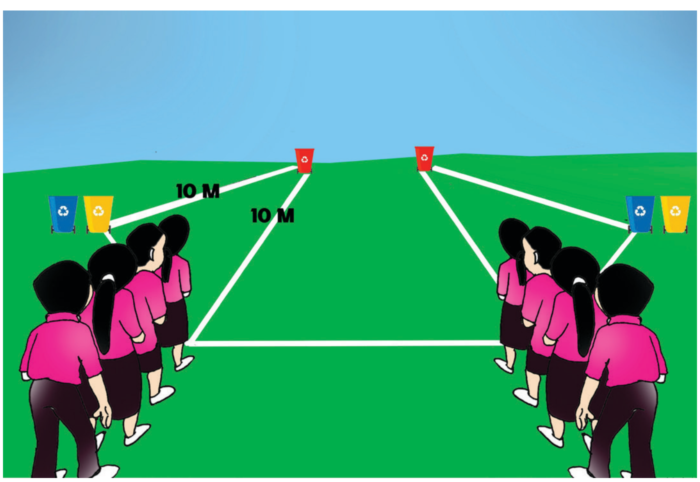
- மிட்டாய் தாள்களைப் பொது இடங்களில் எறியாமல் அதைக் குப்பைத் தொட்டிகளில் சேமிக்கப்பட வேண்டும்.
-
-
-
-

இனி ஒரு விளையாட்டு விளையாடுவோம் ....

செயல்பாடு: 4

முக்கோண ரிலே

படத்தில் காண்பது போன்று விளையாட்டு ஆடுகளத்தை ஒழுங்கமைக்கவும்.



விதிமுறைகள்

- இந்த விளையாட்டில் மாணவர்கள் சம உறுப்பினர்கள் உள்ள இரண்டு அணிகளாக பங்கேற்க வேண்டும்.
- படத்தில் காண்பது போன்று குழு உறுப்பினர்கள் தொடக்கக் கோட்டில் வரிசையாக நிற்க வேண்டும்.
- தொடக்கக் கோட்டில் இருந்து 10 மீட்டர் தொலைவில் 2 பெரிய பெட்டிகள் இருக்கும்.
- குழு உறுப்பினர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப இதில் காகிதம், நெகிழிப்பை / நெகிழிக் குப்பி போன்றவை வைக்கப்பட்டிருக்கும்.
- தொடக்கக் கோடு, பெரிய பெட்டி இவற்றில் இருந்து பத்து மீட்டர் தொலைவில் இரண்டு சிறிய பெட்டிகள் (நீலம், மஞ்சள்) இருக்கும்.
- 1. நீலப்பெட்டி – நெகிழிப் பை – நெகிழிக் குப்பி
- 2 மஞ்சள் பெட்டி – காகிதம்
- ஆசிரியரின் அறிவுரை கிடைத்தவுடன் குழுவில் முதலில் நிற்கும் மாணவன் தொடக்கக் கோட்டில் இருந்து ஓடி பெரிய பெட்டியில் வைக்கப்பட்டுள்ள ஏதேனும் ஒரு பொருளை எடுத்து சிறிய பெட்டியில் இட்ட பின்னர் தொடக்கக் கோட்டை வந்தடைய வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு மாணவனும் இதே செயல்பாட்டைத் தொடர வேண்டும்.
- அனைவரும் விளையாட்டை நிறைவு செய்யும்போது பெட்டியில் உள்ள அனைத்துப் பொருட்களையும் குறிப்பிற்கு ஏற்ப சரியாக முதலில் வைக்கும் அணி சிறந்த செயல் திறன் உள்ளதாக கணக்கிடப்படும்.

முக்கோண ரிலே உங்களுக்குப் பிடித்திருக்கின்றதா?

விளையாட்டில் சிறப்பாக விளையாடியவர்கள் யார்? யார்? எதனால்?

....

....

....

....

மக்கும் மற்றும் மக்காத கழிவுகளை வகைப்படுத்தவும்.

பெட்டியின் நிறம்	கழிவுகள்
நீலம்	
பச்சை	
சிவப்பு	
மஞ்சள்	

மதிப்பிடுதல்

1. விளையாட்டு செயல்பாடுகளுக்குப் பின்னர் விரைவாக மீட்புத் திறன் அடைவதற்கு உதவி புரியும் வழிமுறைகள் எவை?

-
-
-
-
-
-

2. சுற்றுச்சூழல் தூய்மையைக் கடைப்பிடிக்காத போது ஏற்படும் உடல்நல பிரச்சனைகளையும் சமூகப் பிரச்சினைகளையும் குறித்துக் குறிப்பு தயாரிக்கவும்.

....

....

....

....

3. கண்டறிந்து எழுதுக

ஊட்டச்சத்துக்கள்	உறைவிடம்
மாப்பொருள்	
வைட்டமின் A	
கனிமங்கள்	
கொழுப்பு	
புரதம்	
வைட்டமின் D	
வைட்டமின் C	

2

விளையாட்டுகளின் வாயிலாக உடற்தகுதி

போல்ட் ஜமைக்காவில் உள்ள ஒரு தொலைதூர கிராமத்தில் பிறந்தார். இவர் தனது குழந்தைப் பருவத்தில் சந்தித்த முக்கியமான சவால்கள் வறுமை, நீளம் குறைந்த ஒரு கால், நாய்களுக்கு பயப்படுதல் போன்றவையாகும்.

நாய்கள் மீதுள்ள பயம் காரணமாக போல்ட் சில நாட்கள் சொந்த வீட்டிற்குச் செல்லாமல் நண்பர்கள் வீட்டிலேயே தங்குவார்.

ஒருமுறை அவரது தாயார் நோய்வாய்பட்ட போது போல்ட் அவசரமாக வீட்டிற்குச் செல்ல வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்பட்டது. தனது தாயின் மீதுள்ள அன்பு காரணமாக நாய்களின் மீதுள்ள பயத்தைப் பொருட்படுத்தாமல் அவர் இயன்றளவு வேகமாக ஓடத்தொடங்கினார்.

நாய்களைப் பின்னுக்குத் தள்ளி பாதுகாப்பாக வீட்டை அடைந்த போல்ட் தனது வேகத்தை உணர்ந்து ஓடி, நாய்களைத் தோல்வியடையச் செய்வதை வழக்கமாக்கி கொண்டிருந்தார்.

இது அவரது போட்டி மனப்பான்மையை அதிகரித்தது. அவரை ஓர் ஓட்டப்பந்தைய வீரராக கண்டுபிடிக்க முடிந்தது. அவரின் நம்பமுடியாத இந்த வேகம் தடகள போட்டிகளில் போல்டைச் உட்படுத்த பயிற்சியாளரைத் தூண்டியது.

அவரது பதினைந்தாம் வயதில் உலக ஜூனியர் சாம்பியன்ஷிப் தடகள போட்டிகளில் தங்கம் வென்று தனது வெற்றிப் பயணத்தைத் தொடங்கினார்.

உலகின் அதிவேக ஓட்டப்பந்தய வீரரான உசைன் போல்டின் கதையை நீங்கள் வாசித்தீர்கள் அல்லவா? இந்தக் கதை உங்களுக்குக் கூறும் செய்தி என்ன?

- சவால்களை எதிர்கொள்ளுதல்
-
-
-

உங்களுக்குச் சில இயல்பான திறன்கள் இருக்கும் அல்லவா. அவை எவையெல்லாம் என அடையாளம் காண நீங்கள் முயற்சித்தீர்களா?

நாம் கலந்துரையாடலாம்.

- குதிக்கும் திறன்
-
-
-

இத்தகைய இயல்பான திறன்களை வளர்த்து தனிப்பட்ட வாழ்க்கையை வளமைப்படுத்துவதற்கான முயற்சி செய்யுங்கள்.

உசைன் போல்ட்

பிறப்பு: ஆகஸ்ட் 21, 1986

நாடு : ஜமைக்கா

பதக்கங்கள்: ஒலிம்பிக்கிஸில் 8 தங்கம்

உலகச் சாம்பியன்ஷிப்பில் 11 தங்கம்

உலகச் சாதனைகள்:

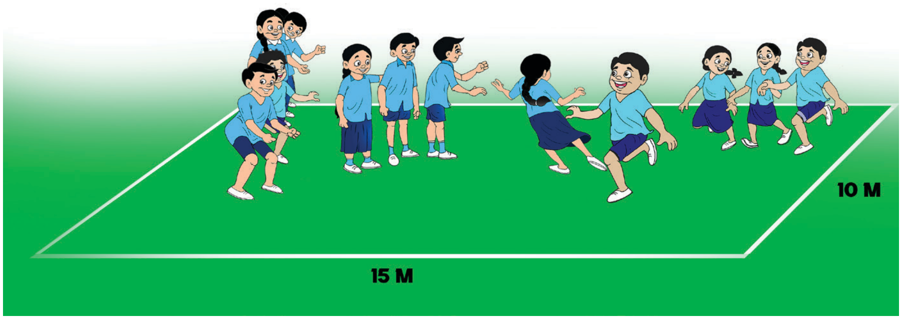
100 மீட்டர் – 9. 58 வினாடிகள்

200 மீட்டர் – 19. 19 வினாடிகள்

4X100 மீட்டர் தொடர் ஓட்டம் – 36. 84 வினாடிகள்

இனி ஒரு விளையாட்டு விளையாடலாமா?

செயல்பாடு: 1
தங்க மீன்



விதிமுறைகள்:

- அனைத்து குழந்தைகளும் அடையாளப்படுத்தப்பட்டுள்ள (15 மீ. X 10 மீ.) செவ்வக வடிவ விளையாட்டு மைதானத்தில் நிற்க வேண்டும். ஒரு குழந்தை மட்டும் பிடிப்பவராக இருக்க வேண்டும்.
- ஆசிரியரின் குறிப்பு (விசில்) கிடைத்தவுடன் பிடிப்பவர் செவ்வகத்தில் உள்ள குழந்தைகளைத் தொடுவதற்கு முயற்சிக்க வேண்டும்.
- தொடும் குழந்தையைக் கையால் பிடித்து பின் அக்குழந்தையையும் சேர்த்துக் கொண்டு மற்ற குழந்தைகளைத் தொட வேண்டும்.
- இவ்வாறு தொடுகின்ற குழந்தையை சங்கிலி போல சேர்த்து பெரிதாக்கி மற்ற குழந்தைகளைத் தொட முயற்சிக்க வேண்டும்.
- இறுதியாக ஒரு குழந்தை மட்டும் எஞ்சியிருக்கும் போது விளையாட்டு நிறைவடைகிறது. அந்தக் குழந்தையைத் தங்க மீனாகத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

தங்கமீன் விளையாட்டுக்குப் பிறகு வகுப்பில் கலந்துரையாடல் நடத்தவும்.

- உங்களுக்கு விளையாட்டு பிடித்திருக்கிறதா?
- சிறப்பாக விளையாடியவர்கள் யார்? யார்?
- சிலர் மிக வேகமாக ஓடினார்கள், அவர்கள் யாவர்?

இந்த விளையாட்டில் என்னென்ன அடிப்படை அசைவுகள் பயன்படுத்தப்பட்டன?

- ஓட்டம்
-
-
-

மதிப்பிடுதல்

1) 'தங்கமீன்' என்ற விளையாட்டின் வாயிலாக அடைந்த திறன்கள், விளையாட்டின் மேன்மைகள் ஆகியவற்றைக் குறித்து குறிப்புத் தயாரிக்கவும்.

....

....

உடற்தகுதி

'தங்கமீன்' விளையாட்டில் வீரியத்துடன் பங்கெடுக்க உங்களுக்கு இயன்றது அல்லவா?

சிறந்த உடற்தகுதியே இதற்குக் காரணம்.

உடற்தகுதி என்றால் என்ன?

நாம் பரிசோதிக்கலாம்.

உடற்தகுதி
(Physical Fitness)

ஒருவர் அன்றாட செயல்களை ஆற்றலுடன் செயல்படுவதற்கு தேவையான திறமையையே உடற்தகுதி என்கிறோம்.

உடற்தகுதி முக்கியமாக இரண்டு வகைப்படும்.

1. உடல்நலம் தொடர்பான உடற்தகுதி
2. செயல்திறன் தொடர்பான உடற்தகுதி

1. உடல்நலம் தொடர்பான உடற்தகுதி (Health-Related Physical Fitness)

இது அன்றாடச் செயல்பாடுகளைத் திறம்படச் செய்யவும், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைப் பேணவும், நோய்களைத் தடுக்கவும் தேவையான ஒரு உடல் தகுதி ஆகும்.

2. செயல்திறன் தொடர்பான உடற்தகுதி (Performance-Related Physical Fitness)

இது ஒரு தனிப்பட்ட விளையாட்டிலோ அல்லது விளையாட்டுச் செயல்பாடுகளிலோ செயல்திறனை மேம்படுத்துவதற்கான ஒரு உடற்தகுதி ஆகும்.

இதைக் குறித்த மேலும் அதிகத் தகவல்களை அறிந்து கொள்வோம்.

உடற்தகுதி

உடல்நலம் தொடர்பான உடற்தகுதிக் காரணிகள்	செயல்திறன் தொடர்பான உடல்தகுதிக் காரணிகள்
இருதய சுவாசப் பயிற்சி (Cardiovascular Endurance)	சுறுசுறுப்பு (Agility)
தசை வலிமை (Muscular strength)	சமநிலை (Balance)
தசை சகிப்புத் தன்மை (Muscular Endurance)	ஒருங்கிணைப்பு (Co-ordination)
நெகிழ்வுத்தன்மை (Flexibility)	வேகம் (Speed)
உடல் அமைப்பு (Body Composition)	சக்தி (Power)
	எதிர்வினை நேரம் (Reaction Time)

ஒரு விளையாட்டு வீரருக்கு இரண்டு வகையான உடற்தகுதிகளும் முக்கியமானதாகும்.

செயல்பாடு: 2

வாலைப்பறித்தல் விளையாட்டு

படத்தில் காண்பது போன்று விளையாட்டு மைதானம் அமைக்கவும்.

விதிமுறைகள்:

- மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையிலான 'A, 'B' எனும் அணிகளாக பிரிக்க வேண்டும்.
- 'A' அணியில் உள்ள மாணவர்களை மீண்டும் சம எண்ணிக்கையான மூன்று குழுக்களாக்க வேண்டும்.
- 'A' அணியைச் சேர்ந்த மாணவர்கள் குழுக்களாக மாறி படத்தில் காண்பது போன்று ஒன்றன்பின் ஒன்றாக முன்னால் நிற்கும் குழந்தையின் தோளில் இரு கைகளையும் வைத்து நிற்க வேண்டும்.
- வரிசையின் பின்னால் நிற்கும் மாணவர்களுக்கு ஒரு வால் (நீளமான துணி/ கைக்குட்டை) வைக்க வேண்டும்.
- 'B' அணி உறுப்பினர்கள் மூன்று பேர் வீதமுள்ள குழுக்களாக ஆடுகளத்திற்கு வெளியே நிற்க வேண்டும்.
- ஆசிரியர் சைகை கிடைத்தவுடன் 'B' அணி உறுப்பினர்களான மூன்று நபர்கள் ஆடுகளத்திற்குள் ரைடிற்காக செல்ல வேண்டும்.
- இவ்வாறு ரைடிற்கு செல்பவர்கள் ஒவ்வொருவரும் ஏதேனும் ஒரு குழுவின் வாலை மட்டுமே பறிக்க வேண்டும்.
- 'A' அணியில் மிகவும் பின்னால் நிற்கின்ற குழந்தைகளின் வாலைப் பறிக்க 'B' அணி முயற்சிக்க வேண்டும். 'A' அணி இதை எதிர்த்து போராட வேண்டும்.
- 'B' அணியில் உள்ள மூன்று நபர்களுக்கு ஒரு நிமிடம் கொடுக்கப்படும்.
- வாலை இழந்த நபர்கள் விளையாட்டிலிருந்து வெளியேற்றப்படுவர். அதற்கு முன்னால் நிற்கும் குழந்தை வாலை வைக்க வேண்டும். வாலை வைத்த பின்னரே 'B' அணி உறுப்பினர்கள் வாலை பறிக்க முயற்சிக்க வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு ஒரு நிமிடம் முடியும் போது 'B' அணியில் உள்ள மூன்று பேர் மாறிமாறி ரைடு வர வேண்டும். வாலை இழந்தவர்கள் வெளியே செல்வார்கள்.
- நேரம் முடிவடைவதற்கு முன்பாக 'A' அணியில் ஏதேனும் ஒரு அணியின் எல்லா மாணவர்களும் வெளியேறினால் அவர்கள் மீண்டும் வரிசையில் நின்று விளையாட்டைத் தொடரலாம்.
- ஒதுக்கப்பட்ட நேரம் முடிந்ததும் 'A' அணி உறுப்பினர்கள் வெளியிலும் 'B' அணி உறுப்பினர்கள் உள்ளேயும் நிற்கவும். பின்னர் மேலே குறிப்பிட்ட முறையில் விளையாட்டைத் தொடரலாம்.
- ஒவ்வொரு முறை வால் பறிக்கும்போதும் அணிக்கு ஒரு புள்ளி கிடைக்கிறது. அதிகப் புள்ளிகள் பெற்ற அணி வெற்றி பெறுகிறது.

விளையாட்டுக்குப் பின்னர் வகுப்பில் கலந்துரையாடல் நடத்துதல்.

விளையாட்டு உங்களுக்குப் பிடித்திருக்கிறதா?

சில அணி உறுப்பினர்கள் சிறப்பாக விளையாடியதை நீங்கள் கவனித்தீர்கள் அல்லவா?

இதற்காக அவர்களைத் தகுதியுறச் செய்த காரணிகள் எவை?

- வேகம்
-
-

சிறப்பு அறிவுகள்

செயல்பாட்டு உடற்பயிற்சி
(Functional Fitness)

அன்றாட வாழ்க்கைச் செயல்பாடுகளை (பளு தூக்குதல், தள்ளுதல், எடை தூக்குதல் போன்றவை) மேம்படுத்துவதற்கான உடற்தகுதி.

ஒப்பனை உடற் பயிற்சி
(Cosmetic Fitness)

முறையான உணவுப் பழக்கம், வழக்கமான உடற்பயிற்சி போன்றவற்றின் மூலம் ஆரோக்கியமான உடல் எடையைப் பராமரிக்கவும் தூய்மையைக் கடைபிடிக்கவும் அழகியஉடல் தோற்றத்தையும் பெற முடிகிறது.

வளர்ச்சியும் மேம்பாடும் (GROWTH AND DEVELOPMENT)

படங்களை ஒப்பீடு செய்யவும்.

மனு 8 வயதான போது

உயரம்: 128 cm

எடை: 25 kg

மனு 11 வயதான போது

உயரம் : 143 cm

எடை : 35 kg

மனுவுக்கு ஏற்பட்ட உடல் மாற்றங்கள் எவை?

-
-
-
-

வளர்ச்சி

வளர்ச்சி என்பது உடலின் உயரம், எடை, வடிவம் போன்றவற்றில் படிப்படியாக சிறந்த முறையில் மாற்றங்கள் ஏற்படும் செயல்முறையாகும்.

மேம்பாடு

மேம்பாடு என்பது ஒரு நபரின் உடல், மனம், சமூகம், உணர்ச்சிப் போன்றவை சார்ந்து உருவாகின்ற நல்ல மாற்றங்களைக் குறிக்கிறது.

மதிப்பிடுதல்

குழந்தைக்கு ஏற்பட்ட மாற்றங்கள் தொடர்பான சில தகவல்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. அவற்றை வளர்ச்சி மற்றும் மேம்பாட்டின் அடிப்படையில் வகைப்படுத்தி எழுதவும்.

(உயரம் அதிகரித்தது, கூடுதல் அறிவு கிடைத்தது, அதிக நண்பர்கள் கிடைத்தனர். தோள்பட்டைகளின் அளவு கூடியது, உடல் எடை அதிகரித்தது, ஆளுமையில் மேம்பாடு உருவானது, வேகமாக ஓட முடிந்தது, கடினமான கணிதப் பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு காண முடிந்தது. குரலொலி மாறியது, ஒத்துழைப்பு மனநிலை அதிகரித்தது.)

வளர்ச்சி	மேம்பாடு
• உயரம் அதிகரித்தது	• கூடுதல் அறிவு கிடைத்தது
•	•
•	•
•	•
•	•

வளர்ச்சி மற்றும் மேம்பாடு ஆகியவற்றில் ஆண் குழந்தைகளுக்கும் பெண் குழந்தைகளுக்கும் பாலின சிறுபான்மை பிரிவினருக்கும் வேறுபாடுகள் உள்ளன.

சிறுவர்கள், சிறுமிகள், மற்றும் பாலின சிறுபான்மை பிரிவினர் ஆகியோருக்கு அவர்கள் வளர்ந்து வரும் சூழலுக்கு ஏற்ப வெளிப்புற மற்றும் உட்புற மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. இந்த சில மாற்றங்கள் அனைத்து பிரிவினருக்கும் பொதுவானவையாகும் சில மாற்றங்கள் வேறுபட்டவையாகும். ஒரு குறிப்பிட்ட வயதிற்கு மேல் உடலில் வளர்ச்சி இருக்காது. ஆனால் மேம்பாடு என்பது வாழ்க்கையின் இறுதி வரை தொடர்ந்து கொண்டே இருக்கும்.

மதிப்பிடுதல்

1) வளர்ச்சியையும் மேம்பாட்டையும் வேறுபடுத்தி விரிவான ஒரு குறிப்பு தயாரிக்கவும்.

....

....

யோகாசனம்

யோகாசனம் என்பது மனிதனின் உடல் – மன ஆரோக்கியத்திற்கு உதவும் ஒரு உடற் பயிற்சி ஆகும். இது உடல் அமைப்புகளுக்கும் சுவாசித்தல் செயல்முறைகளுக்கும் உட்படுகின்ற ஒரு உடற்பயிற்சி முறை ஆகும்.

யோகாசனத்தின் பொது நன்மைகள்

- ஒன்றிணைத்தல்
- உற்சாகம்
- அமைதியான மனம்

இவற்றை அடைவதற்கு நாம் யோகாசனம் செய்வோம்.

1. வஜ்ராசனம்

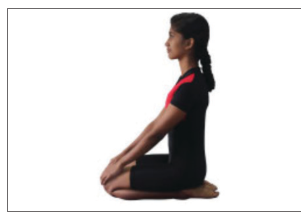
படத்தில் காண்பது போன்று கால்களை நேராக வைத்து உட்காரவும்.

1

வலது முழங்காலை மடக்கி வலது குதிகாலை வலது பிட்டத்தின் அடியிலும் இடது முழங்காலை மடக்கி இடது பிட்டத்தின் அடியிலும் காலின் பெருவிரல்கள் சேர்ந்து வரும் முறையில் வைக்கவும்.

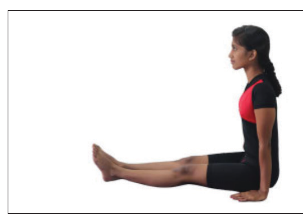
2

உள்ளங்கைகளையும் முழங்கைகளையும் மடக்காமல் அந்தந்த முழங்கால்களில் வைத்து கண்களை அடைத்து நேராக நிமிர்ந்து இருக்கவும்.



3

நிலை ஒன்றிற்கு மீண்டும் வரவும்.



4

செயல்பாடு : 3

நீங்களும் வஜ்ராசனம் செய்யுங்கள்

வஜ்ராசனத்தில் நீண்டநேரம் அமர்ந்து இருந்தபோது உங்களுக்கு ஏதேனும் சிரமம் ஏற்பட்டதா?

உங்களுக்கு ஏற்பட்ட மாற்றங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

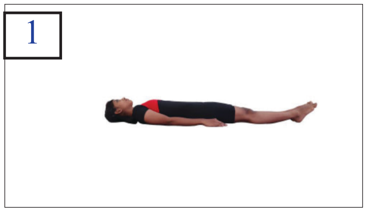
....

....

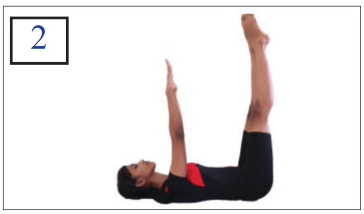
வஜ்ராசனத்தின் நன்மைகள்

- முழங்கால்களுக்கு நெகிழ்ச்சியும் தொடைத் தசைகளுக்கு வலிமையும் அதிகரிக்கிறது.
- முதுகெலும்பை நேராக்கி பலப்படுத்துகிறது.
- ஒருங்கிணைப்பு அதிகரிக்கிறது.

2. பவனமுக்தாசனம்

1


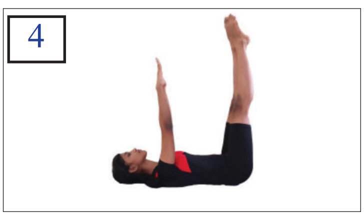
படத்தில் காண்பது போன்று உடலின் இருபுறமும் கைகளை வைத்து நிமிர்ந்து படுக்கவும்.

2


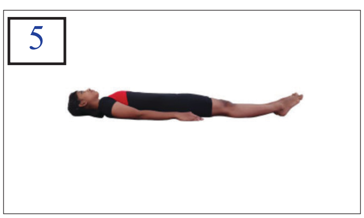
மெதுவாக மூச்சை உள்ளே இழுத்து இரு கால்களையும் கைகளையும் பூமியின் செங்குத்தாக உயர்த்தவும்.

3

மூச்சை வெளிவிட்டு இரு கைகளையும் கோர்த்து முழங்காலுக்குக் கீழே பிடிக்கவும். பின்பு தொடைகளை வயிற்றில் வைத்து அழுத்தி தலையைத்தூக்கி இரு முழங்கால்களுக்கு இடையே நெற்றியைத் தொடவும்.

4


மூச்சை வெளியேற்றிக் கொண்டு இரண்டாம் நிலைக்கு வரவும்

5


நிலை ஒன்றிற்கு திரும்ப வரவும்

செயல்பாடு: 4

நீங்களும் பவனமுக்தாசனம் செய்யுங்கள்.

பவனமுக்தாசனம் செய்யும்போது உங்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

....

....

....

....

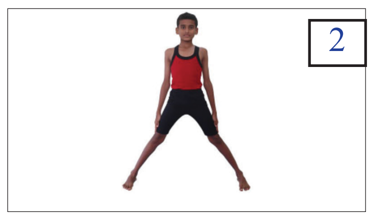
பவனமுக்தாசனத்தின் நன்மைகள்:

- முதுகெலும்பிற்கு நெகிழ்ச்சியும் வயிற்றுத் தசைகளுக்கு வலுவும் கிடைக்கிறது.
- வயிற்றில் உள்ள அசுத்த வாயுவை வெளியேற்றுகிறது.

3. திரிகோணாசனம்

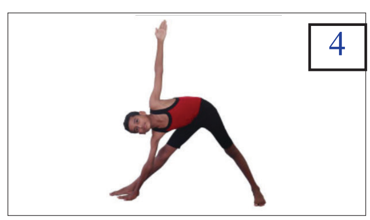
கைகளை உடலோடு சேர்த்து வைத்து நிமிர்ந்து நிற்கவும்.

இரண்டு முதல் மூன்று அடி வரை கால்களை அகலமாக வைத்து நிமிர்ந்து நிற்கவும்.

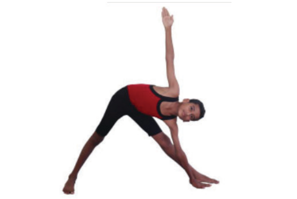


இரு கைகளையும் சமமாக பக்கவாட்டில் நீட்டுவதுடன் வலது கால்பாதத்தை வலதுப்பக்கத்திற்கு திருப்பவும்.

முழங்கைகளை வளைக்காமல் உடலை வலதுப்பக்கமாக வளைத்து வலது உள்ளங்கையை வலது கால் பாதத்திற்கு அருகில் தரையில் வைக்கவும். இடது கையை நேராக தலைக்கு மேலே உயர்த்தவும்.



5



நான்காம் நிலையில் செய்தது போன்று உடலின் இடதுப்பக்கத்திலும் மீண்டும் செய்யவும்.

6

நிலை ஒன்றிற்கு திரும்ப வரவும்.

செயல்பாடு : 5

நீங்களும் திரிகோணாசனம் செய்யுங்கள்

திரிகோணாசனம் செய்யும்போது எந்தெந்த தசைகளில் நெகிழ்வு உணரப்பட்டது?

....

....

....

திரிகோணாசனத்தின் நன்மைகள்

- முதுகெலும்பிற்கு நெகிழ்வு கிடைக்கிறது
- தலைக்கு செல்லும் இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கிறது
- தோள்களின் செயல்திறன் அதிகரிக்கிறது

மதிப்பிடுதல்

1) நீங்கள் பயிற்சி செய்த யோகாசனங்களில் மிகவும் ஆர்வத்துடன் செய்த யோகாசனம் எது?

....

எதனால்?

....

....

அவற்றின் நன்மைகள் யாவை?

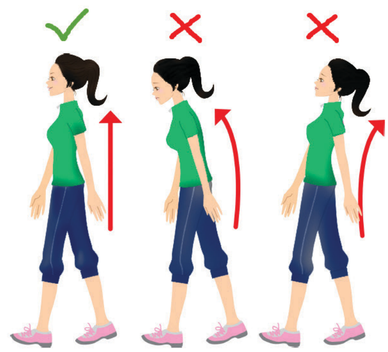
....

இயக்கம் சார்ந்த உடல் அசைவு (Dynamic Posture)

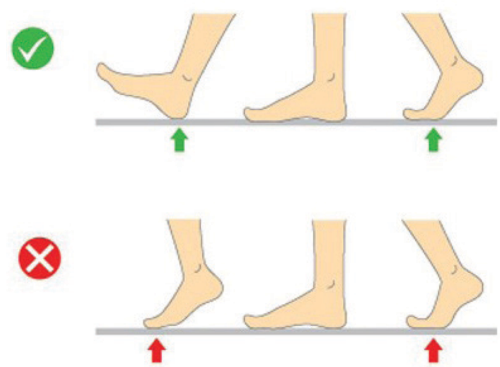
நடத்தல், குதித்தல், எறிதல் போன்றவை இயக்கத்துடன் தொடர்பான சில செயல்பாடுகளாகும். இவற்றைச் செய்யும்போது சரியான இயக்க நிலையை நாம் கடைபிடிக்க வேண்டும். இயக்க நிலையில் (நடத்தல், குதித்தல், எறிதல் போன்றவை) உடல் உறுப்புகள் சரியாக இயங்குகின்ற நிலை, இயக்கம் சார்ந்த அசைவு என அழைக்கப்படுகிறது.

ஒவ்வொரு வகையுடன் தொடர்புடைய இயக்கம் சார்ந்த உடல் அசைவுகளை நாம் பரிசோதிக்கலாம்.

1. நடத்தல் (Walking)



- தலையை உயர்த்தி தாடையை தரைக்கு இணையாக ஒழுங்குப்படுத்தி முன்னோக்கி நடக்கவும்.
- தோள்களில் உள்ள தசைக்களுக்கு அதிக அழுத்தம் அளிக்காமல் சாதாரணமாக நடக்கவும்.
- சரியாக நிமிர்ந்து நிற்க இயலும் முறையில் மார்பிலும் வயிற்றிலும் உள்ள தசைகளை வலுப்படுத்துங்கள்.
- கைவிரல்களை சிறிய அளவில் மடக்கி கைகளை இயல்பாக வீசி நடக்கவும்.
- வலதுகாலை முன்னோக்கி வைக்கும்போது இடதுகை முன்னோக்கியும் இடதுகாலை முன்னோக்கி வைக்கும்போது வலதுகையை முன்னோக்கியும் இயங்கச் செய்யவும்.



- கால் தரையில்படும்போது உடல் எடையை முதலில் குதிகால்(Heel) பகுதிக்கும் பின்னர் கால் பாதத்திற்கும் (Toe) கொண்டு வரவும்.
- பாதங்களை முன்னோக்கி வைக்கவும்.
- நடக்கின்ற பொழுது உடல் எடை இரு பாதங்களிலும் சமநிலையில் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு அடி எடுத்து வைக்கும் போது நிலையான சுவாசத்தை நிலை நிறுத்த வேண்டும்.
- மிதமான வேகத்தில் நடப்பது உடற்தகுதியை மேம்படுத்த உதவும்.

செயல்பாடு: 6

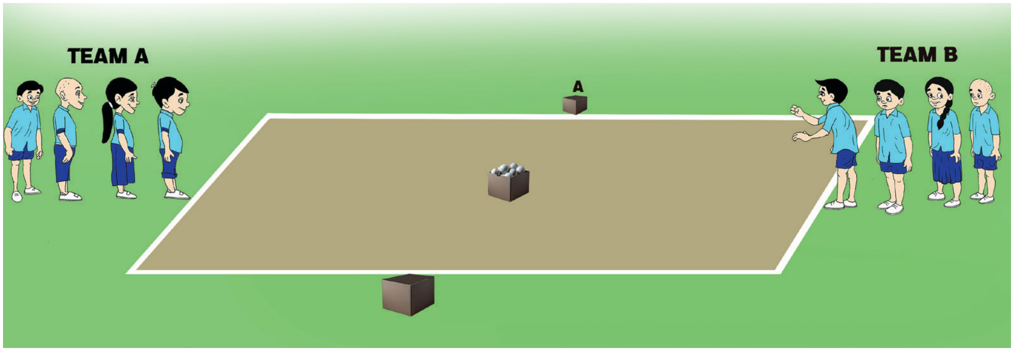
'சரியாக நடத்தல்' வகுப்பில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. விதிமுறைகளைக் கடைபிடித்து மூன்று குழந்தைகள் வீதம் குறிப்பிட்ட தூரம் நடக்கின்றனர். பிற குழந்தைகள் உற்றுநோக்க வேண்டும்.

தொடர்ந்து கலந்துரையாடல் நடத்தவும்.

சரியாக நடந்தவர்கள் யார்?யார்?

செயல்பாடு: 7

நடக்கலாம் விளையாடலாம்



படத்தில் காண்பதுபோன்று விளையாட்டு மைதானத்தை அமைக்கவும்.

விதிமுறைகள்

- வகுப்பில் உள்ள மாணவர்களைச் சம உறுப்பினர்களைக் கொண்ட இரண்டு அணிகளாகப் பிரிக்கவும்.
- இரு அணிகளும் ஆடுகளத்தின் இரு பக்கத்திலும் வரிசை வரியசையாக நிற்கவும்.
- ஆசிரியரின் சைகை கிடைத்தவுடன் வரிசையில் முதலில் நிற்கும் மாணவர்கள் நடந்து வந்து ஆடுகளத்தின் நடுவில் வைக்கப்பட்டுள்ள வாளியில் இருந்து பந்தை எடுக்கவும். பின்பு ஆசிரியர் முன்னரே சுட்டிக்காட்டியப் பக்கம் திரும்பிச் சென்று பக்கங்களில் வைக்கப்பட்டுள்ள வாளியில் பந்தை இடவேண்டும்.
- பந்தை வைத்த குழந்தை ஆடுகளத்தைவிட்டு வெளியேறிய பின்னரே அடுத்த குழந்தை ஆடுகளத்திற்கு செல்ல முடியும்.
- ஓடாமல் சரியான முறையில் நடந்து குறைந்த நேரத்திற்குள் விளையாட்டை நிறைவு செய்தவர்கள் சிறந்த அணியாக அறிவிக்கப்படுவர்.

விளையாட்டைக் குறித்த கலந்துரையாடல் நடத்தவும்.

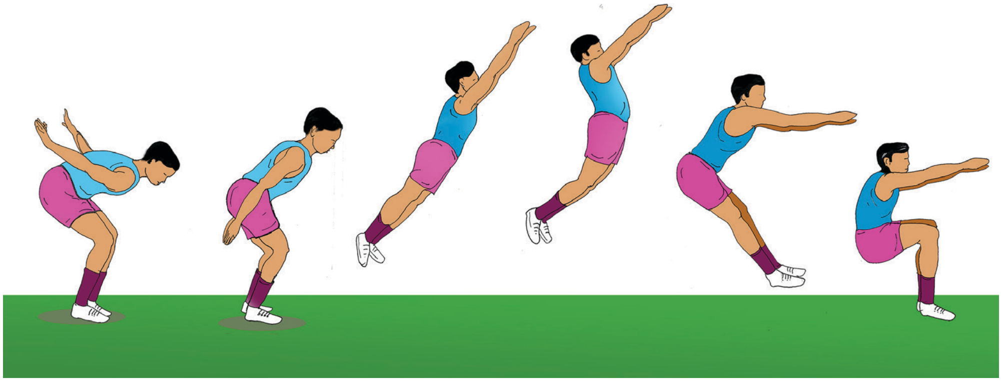
விளையாட்டு பிடித்திருக்கிறதா?

சிறந்த முறையில் விளையாடியவர்கள் யார்? யார்?

2. குதித்தல் (Jump)

- பாதங்களைத் தோள்பட்டையின் அகலத்தில் வைத்து முன்னோக்கி நிற்கவும்.
- முழங்கால்களை மடக்கி உடல் எடை முழுவதும் கால்பாதத்திற்கு வரும் முறையில் கைகளை இடுப்புக்குப் பின்னால் கொண்டு வரவும்.

- முழங்கால்கள் இரண்டையும் மடக்கி உடல் எடை முழுவதும் பின்பக்கத்தில் இருந்து முன்பக்கத்திற்கு கொண்டு வந்து கால் பாதத்தைப் பயன்படுத்தி முன்னோக்கி குதிக்கவும்

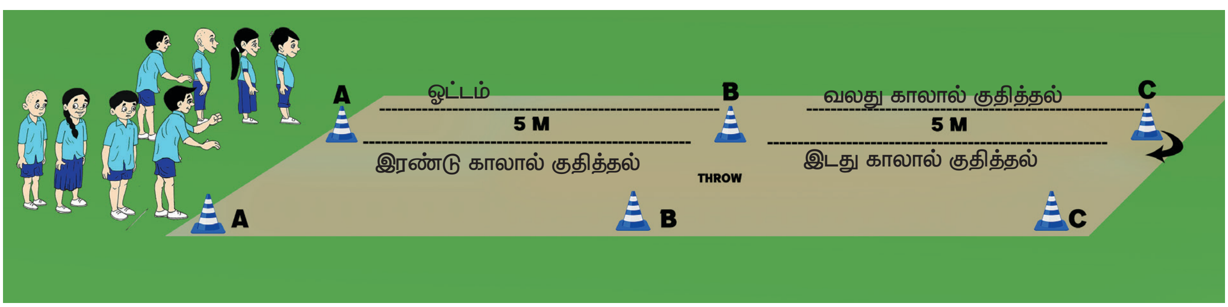


- இந்த நேரத்தில் இரு கைகளையும் முன்னோக்கியும் மேல்நோக்கியும் உயர்த்தவும்.
- அதிகபட்சமாக முன்னோக்கி குதித்த பின்னர் முதலில் கால்பாதமும் தொடர்ந்து குதிகாலையும் தரையில் வைக்கவும்.
- முழங்கால்களையும் இடுப்பையும் சிறிய அளவில் மடக்கி உடல் தாக்கத்தை குறைக்கவும். இந்த நேரத்தில் கைகளை இயல்பான நிலைக்கு கொண்டு வரவும்.

செயல்பாடு: 8

மல்டி டாஸ்க் ரிலே

படத்தில் காண்பது போன்று விளையாட்டு மைதானத்தில் போட்டி நடைபெறுகிறது.



விதிமுறைகள்

விளையாட்டு மைதானம் A, B, C என மூன்று மண்டலங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது.

- மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையிலான இரண்டு அணிகளாகப் பிரிக்கவும்.
- ஒவ்வொரு அணிக்கும் ஒவ்வொரு பந்து (கால் பந்து/ கைப்பந்து / கூடைப்பந்து போன்றவை) கிடைக்கும்.

- ஆசிரியரின் சைகை கிடைத்த உடன் இரண்டு அணிகளிலும் முன்னால் நிற்கும் மாணவன் 'A' முதல் 'B' வரை உள்ள தூரத்தை வேகமாக ஓடி 'B' மண்டலத்திற்குச் சென்று கையில் உள்ள பந்தை வைக்க வேண்டும்.
- 'B' முதல் 'C' வரை உள்ள தூரத்தை வலது காலால் குதித்தும் 'C' முதல் 'B' வரை உள்ள தூரத்தை இடது காலால் குதித்து சென்றடைய வேண்டும்.
- 'B' மண்டலத்தில் வைக்கப்பட்டுள்ள பந்தை 'A' மண்டலத்தில் நிற்கின்ற அணி உறுப்பினருக்கு பாஸ் கொடுத்த பின்னர் 'B' முதல் 'A' வரை உள்ள தூரத்தை இரண்டு கால்களாலும் குதித்து வரிசையின் பின்னால் செல்ல வேண்டும்.
- பந்து கையில் கிடைத்த உடன் அடுத்த அணி விளையாட்டைத் தொடரவும்.
- எல்லா அணி உறுப்பினர்களுக்கும் இதே செயலைச் செய்யும் வரை விளையாட்டைத் தொடரலாம்.
- கடைசி குழந்தை 'B' முதல் 'A' வரை உள்ள தூரத்தை இரு கால்களாலும் குதித்து தொடக்கக் கோட்டை வந்தடையும் போது விளையாட்டு முடிவடைகிறது.
- முதலில் விளையாட்டை நிறைவு செய்யும் அணி வெற்றி பெறுகிறது.

நீங்களும் இந்த விளையாட்டை விளையாடுங்கள்.

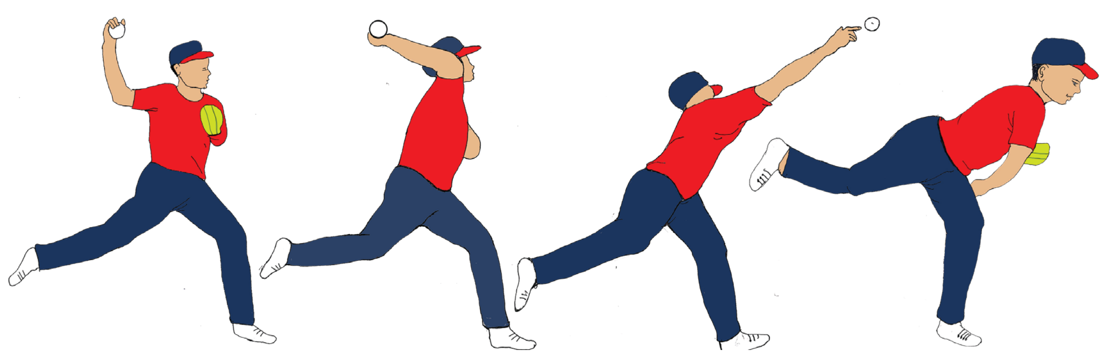
விளையாட்டைக் குறித்த கலந்துரையாடல் நடத்தவும்.

விளையாட்டு பிடித்திருக்கிறதா?

சிறந்த முறையில் விளையாடியவர்கள் யாரெல்லாம்?

3. எறிதல் (Throw)

- பொருளை தங்கள் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க அவற்றை பிடிக்கும் போது கைவிரல்களை வசதியாக பிரித்து வைத்திருக்க வேண்டும்.
- வலது கையினால் எறிகின்ற மாணவர்கள் தங்களது இடது கையையும், இடது காலையும் முன்னில் வைத்திருக்க வேண்டும்.
- இடது கையினால் எறிகின்ற மாணவர்கள் தங்களது வலது கையையும், வலது காலையும் முன்னில் வைத்திருக்க வேண்டும்.



- எறிகின்ற கையை பின்னோக்கி உயர்த்தவும். எறியாத கையை இலக்கிற்கு நேராக வைக்கவும்
- உடல் எடை பின்னங்காலில் இருந்து முன்னங்காலிற்கு மாற்றவும். மார்பு பகுதியை எறிகின்ற திசையை நோக்கித் திருப்பவும்.
- எறிகின்ற கையை முன்னோக்கி கொண்டு வந்து முழங்கை தோளின் உயரத்திற்கு மேலாக வரும் போது பொருளை ஆற்றலுடன் முன்னோக்கி எறியவும்.
- எறிந்த பின்னர் பின்னங்கால்கள் உடலின் முன்னோக்கியும் பொருளை எறிந்த கையை இடுப்பு பகுதிக்கும் மற்ற கையை இடுப்புக்கு பின்னோக்கியும் கொண்டு வரவும்.

ஓவர் ஆர்ம் த்ரோ
(Over Arm Throw)

கையில் உள்ள பொருளை முழங்கையை மடக்கி தோளின் உயரத்திற்கு மேல் வைத்து முன்னோக்கி எறியும் முறை.

எ. கா. கிரிக்கெட் பந்து வீசுதல்

அண்டர் ஆர்ம் த்ரோ
(Under Arm Throw)

ஒரு பொருளை எறியும் போது எறிகின்ற கையை உடலுக்கு பின்னால் நேராக வைத்து உள்ளங்கையை கீழ்நோக்கி இருக்குமாறு தோள் மட்டத்திற்கு கீழே இருந்து எறியும் முறை.

எ. கா. மென்மைமையாக பந்து வீசுதல்

சைடு ஆர்ம் த்ரோ
(Side Arm Throw)

ஒரு பொருளை எறியும் போது எறிகின்ற கையை உடலின் ஒரு பக்கமாக நேராக வைத்து உள்ளங்கையை முன்னோக்கி வைத்து தோள் மட்டத்திற்கு கீழே இருந்து எறியும் முறை.

எ. கா. கைப்பந்து வீசுதல், துப்பாக்கிச் சுடுதல்

மதிப்பிடுதல்

1) சரியான உடல் அசைவும், உடல் இயக்கமும் பயன்படுத்தாமல் போகும் போது ஏற்படும் பிரச்சனைகள் எவை?

குறிப்பு தயாரிக்கவும்.

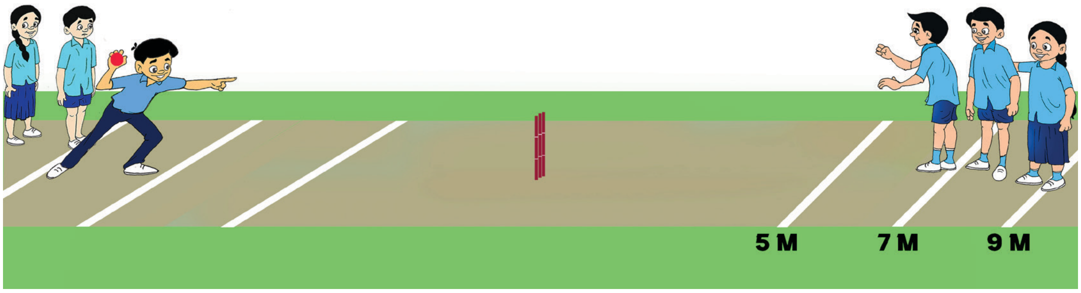
....

....

....

இனி ஒரு விளையாட்டை விளையாடுவோமா...

செயல்பாடு : 9
ஹிட் விக்கெட்



விதிமுறைகள்

- மாணவர்களைச் சம எண்ணிக்கையிலான இரண்டு குழுக்களாகப் பிரிக்கவும்.
- அணிகளுக்கு கிரிக்கெட் தொடர்பான பெயர்கள் அளிக்கலாம்.
- படத்தில் காண்பது போன்று ஆடுகளத்தின் நடுவில் அமைக்கப்பட்டுள்ள விக்கெட்டை எதிர்கொண்டு இரு அணிகளும் நிற்க வேண்டும்.
- டாஸ் வென்ற அணிக்கு முதலில் விக்கெட்டை நோக்கமாகக் கொண்டு பந்து எறிவதற்கான வாய்ப்பு கிடைக்கிறது.

சுற்று	எறியும் முறை	தூரம்	புள்ளி
சுற்று 1	அண்டர் ஆர்ம் த்ரோ	5 மீட்டர்	1
சுற்று 2	ஓவர் ஆர்ம் த்ரோ	7 மீட்டர்	2
சுற்று 3	சைடு ஆர்ம் த்ரோ	9 மீட்டர்	3

- முதல் சுற்றில் மாணவர்கள் 5 மீட்டர் தூரத்தில் உள்ள தொடக்கக் கோட்டில் இருந்து அண்டர் ஆர்ம் த்ரோ வழியாக விக்கெட்டில் பந்து படுவதற்கான முயற்சி செய்கின்றனர். விக்கெட்டில் பந்து பட்டால் அணிக்கு ஒரு புள்ளி கிடைக்கிறது.
- இரண்டாம் சுற்றில் மாணவர்கள் 7 மீட்டர் தூரத்தில் உள்ள தொடக்கக் கோட்டில் இருந்து ஓவர் ஆர்ம் த்ரோ வழியாக விக்கெட்டில் பந்து படுவதற்கு முயற்சி செய்கின்றனர். விக்கெட்டில் பந்து பட்டால் அணிக்கு இரண்டு புள்ளி கிடைக்கிறது.
- மூன்றாம் சுற்றில் மாணவர்கள் 9 மீட்டர் தூரத்தில் உள்ள தொடக்கக் கோட்டில் இருந்து சைடு ஆர்ம் த்ரோ வழியாக விக்கெட்டில் பந்து படுவதற்கு முயற்சி செய்கின்றனர். விக்கெட்டில் பந்து பட்டால் அணிக்கு மூன்று புள்ளி கிடைக்கிறது.
- மூன்று சுற்றுகளிலும் ஒவ்வொரு அணியில் உள்ள எல்லா மாணவர்களுக்கும் மாறிமாறி எறிவதற்கான வாய்ப்பு அளிக்க வேண்டும்.

- அனைத்து சுற்றுகளும் முடிவடையும் போது அதிகப் புள்ளிகள் பெற்ற அணி வெற்றி பெறுகிறது.

விளையாட்டைக் குறித்த கலந்துரையாடல் நடத்தவும்.

நன்றாக விளையாட முடிந்ததா?

உங்களுக்கு பந்து எறிய கடினமாகத் தோன்றிய சுற்று எது?

எதனால்? அனுபவங்களைப் பதிவு செய்யுங்கள்

....

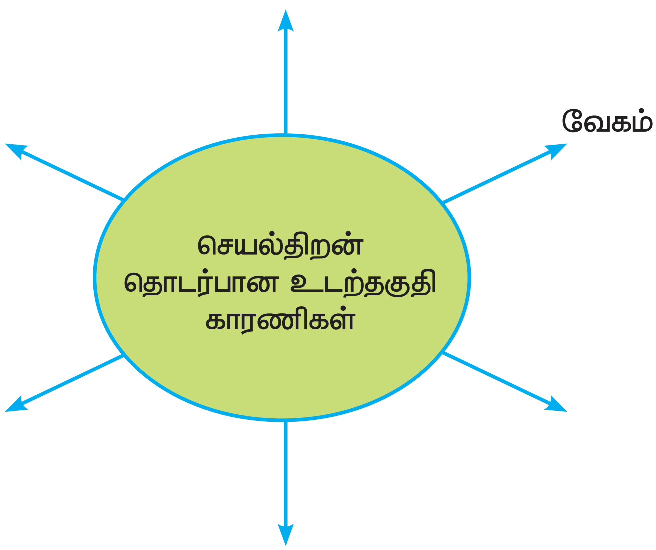
....

மதிப்பிடுதல்

1. சரி ✅ தவறு ❎ கண்டுபிடிக்கவும்

- தலையை உயர்த்தி தாடையை தரைக்கு இணையாக ஒழுங்குப்படுத்தி முன்னோக்கி நடக்கவும். ☐
- நடக்கும் போது கால் தரையில் படுவதால் உடல் எடையை முதலில் உள்ளங்காலிற்கும் பின்னர் குதிங்காலிற்கும் கொண்டு வரவும். ☐
- இயன்ற வரை முன்னோக்கி குதித்த பின்னர் முதலில் உள்ளங்காலையும் பின்னர் குதிங்காலையும் தரையில் வைக்கவும். ☐
- இடது கையால் எறியும் போது வலது கையையும் இடது காலையும் முன்னோக்கி வைக்கவும். ☐

2. சொற்சூரியனைப் பூர்த்திச் செய்யுங்கள்



தொடர் செயல்பாடு

நீங்கள் கற்ற யோகாசனங்களை வீட்டில் உள்ள குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் சேர்ந்து செய்யவும். அதனுடைய காணொளி எடுத்து வகுப்பில் காட்சிப்படுத்தவும்.

3

நமது பாதுகாப்பு நமது கடமை

அப்புவின் நாட்குறிப்பை கவனியுங்கள்...

25-07-2024

வியாழன்

இன்று பள்ளிக்கூடத்தில் ஒரு நிகழ்வு நடந்தது. மூன்றாவது பாடவேளையில் அருணா ஆசிரியை எங்களை கணினி ஆய்வகத்திற்கு அழைத்துச் சென்றார். தண்ணீரில் மூழ்கி இறப்பதுடன் தொடர்புடைய 'நீரறிவு' என்ற திரைப்படத்தை காட்டுவதாக ஆசிரியை நேற்று கூறியிருந்தார். நானும் அனீசும் முன் வரிசையில் இடம் பிடித்தோம். திரைப்படம் தொடங்கிய சிறிது நேரத்தில் படக்காட்சி எந்திரத்தின் அருகில் உள்ள சுவிட்சில் இருந்து 'கிரீச் கிரீச்' என்ற சத்தம் கேட்டது. இடை இடையே கம்பி மத்தாப்பு எரிவது போன்று தீயும் புகையும் வந்தது. அப்போது அனைவரும் பயந்தனர் ஆசிரியை உடனடியாக மெயின் சுவிட்சை அணைத்து விட்டு அனைவரையும் ஆய்வகத்தில் இருந்து வெளியேற்றினார். அப்போது அருகில் இருந்த ஜன்னல் திரையிலும் தீ பரவியது. ஆசிரியை கூறியபடி அனிஷ் வேகமாகச் சென்று இரண்டு சணல் சாக்கு கொண்டு வந்தான். நான் சிறிதளவு மணல் கொண்டு வந்தேன். ஆசிரியை அவற்றைப் பயன்படுத்தி தீயை அணைக்கத் தொடங்கியபோது சத்தம் கேட்டு ரஜீஷ் ஆசிரியர் ஒரு சிவப்பு வாயு உருளையைக் கொண்டு வந்தார். அதைத் திறந்ததும் வெண்ணிற நுரை போன்ற புகை தீ எரியும் பகுதியில் கசிந்து தீயை அணைத்தது. அப்போது ஆய்வகம் முழுவதும் புகை மண்டலமாகக் காட்சியளித்தது. அச்சத்தின் சூழல் மாறிய பின்னர் மாலையில் எங்களுக்கு 'நீரறிவு' திரைப்படத்தைப் பார்க்க முடிந்தது.

உங்களுக்கும் இது போன்ற அனுபவங்கள் ஏற்பட்டது உண்டா?

வகுப்பில் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

தீவிபத்து ஏற்பட்டால் எடுக்க வேண்டிய முன்னெச்சரிக்கைகள்

1. விபத்து ஏற்பட்டால் அவசர உதவிக்கு '112' என்ற எண்ணில் அழைக்கவும்
2. தீப்பற்றி எரிவதைக் கண்டால் உங்கள் கட்டிடத்தின் தீ அணைப்பான் எச்சரிக்கை ஒலியை இயக்கவும். இல்லையென்றால் "தீ....தீ..." என்று உரத்த குரலில் ஒலி எழுப்பவும்.
3. ஒருபோதும் லிஃப்ட் பயன்படுத்தக் கூடாது. படிக்கட்டுகளைப் பயன்படுத்தவும்.
4. தீ விபத்தின் காரணமாகத் தோன்றுகின்ற புகையில் இருந்து பாதுகாத்துக்கொள்ள ஈரமான துணியால் மூக்கையும் வாயையும் மூடவும்.
5. புகையில் அகப்படும்போது வெளியே செல்ல பாதுகாப்பான வழிஇல்லை என்றால் கதவுகளையும் ஜன்னல்களையும் அடைத்து அனைத்து இடைவெளிகளிலும் நனைந்த துணியைக் கொண்டு அடைக்கவும்.
6. உங்கள் ஆடையில் தீ பிடித்தால் தரையில்படுத்து உருளவும் அல்லது கட்டியான ஆடைகளால் தீயை அணைக்கவும். பயந்து ஓடுவது தீ படர்ந்துபிடிக்கக் காரணமாகும்.

தேசியப் பேரிடர் நிவாரணச் சட்டம் 2005

பேரிடர்களின் போது ஏற்படும் உயிர், உடைமை, அடிப்படை வசதிகள் போன்றவற்றின் இழப்பைப் பெரும்பாலும் குறைப்பது என்பதே இந்தச் சட்டத்தின் நோக்கமாகும். ஒவ்வொரு ஆண்டும் 'அக்டோபர் 13' ஆம் தேதி தேசியப் பேரிடர் நிவாரண நாளாகக் கடைபிடிக்கப்படுகிறது.

அன்றாட வாழ்க்கையில் பள்ளிக்கூடத்தின் உள்ளேயும் வெளியேயும் பல்வேறு ஆபத்தான சூழல்களை எதிர் கொள்வதற்கான திறனை நாம் பெற வேண்டும்.

பாதுகாப்பு வழிமுறைகள்

1. தனிநபர் பாதுகாப்பைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்.
2. இணையப் பாதுகாப்பு குறித்து எச்சரிக்கையாக இருங்கள்.
3. போக்குவரத்து விதிகளைப் பின்பற்றுங்கள்.
4. விபத்துகள், அவசர நிலைகளை எதிர்கொள்வதற்கான அறிவைப் பெறுங்கள்.
5. பேரிடர் காலத்தில் ஏற்படும் இழப்புகளை எளிதாக்குவதற்கானப் பயிற்சி பெறுங்கள்.
6. சுகாதாரத்தைக் கடைபிடியுங்கள்.
7. வெளிப்படையான கருத்துப் பரிமாற்றத்தை நடத்துங்கள்.

இத்தகைய பாதுகாப்பு வழிமுறைகளைப் புரிந்துகொண்டு வாழ்க்கை முழுவதும் பாதுகாப்புடன் இருங்கள்.

ദുരിതപ്പെയ്ത്ത്

കേരളത്തിൽ മരണം 126 കൊല്ലത്തു മാത്രം 100

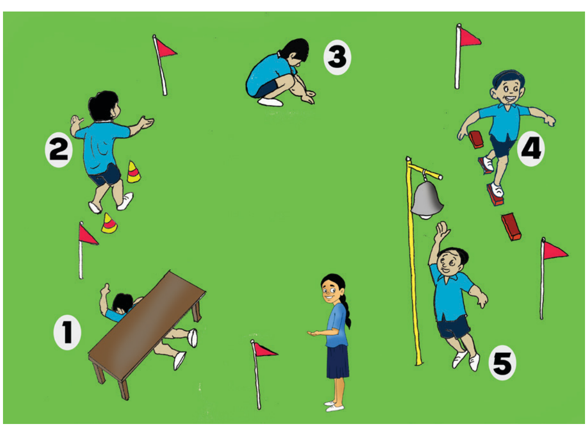
വേളാങ്കണ്ണിയിലും ഒട്ടേറെ മരണം

பத்திரிக்கைச் செய்தியைக் கவனியுங்கள். இத்தகைய பல நிகழ்வுகளும் நீங்கள் பார்த்திருப்பீர்கள் அல்லவா? உங்களுக்குத் தெரிந்த இத்தகைய நிகழ்வுகள் எவை?

- வெள்ளப்பெருக்கு
-
-
-
-

இத்தகைய இயற்கைப் பேரிடர்களும் விபத்துகளும் ஏற்படும்போது எடுக்க வேண்டிய முன்னெச்சரிக்கைகளைக் குறித்து நாம் அதிகமாகப் புரிந்து கொள்ளலாம்.

செயல்பாடு: 1
இராணுவ ஓட்டம்



படத்தில் காண்பது போன்று ஆடுகளத்தை அமைக்கவும்.

விதிமுறைகள்

- வகுப்பில் உள்ள குழந்தைகளைச் சம உறுப்பினர்களைக் கொண்ட இரண்டு அணிகளாகப் பிரிக்கவும்.
- ஆசிரியரின் அறிவுரை கிடைத்த உடன் 'A' அணி வரிசையில் முதலில் நிற்கின்ற குழந்தை ஐந்து நிலைகளில் அமைக்கப்பட்டுள்ள தடைகளைத் தாண்டி இறுதிப் புள்ளியை அடைய வேண்டும்.
- முதல் நிலையத்தில் வைக்கப்பட்டுள்ள பொருளின் (நாற்காலி / டெஸ்க் / தடைகள்) அடிப்பகுதி வழியாகக் கடந்து செல்ல வேண்டும்.
- இரண்டாவது நிலையத்திலுள்ள கூம்புகளின் மீது ஒற்றைக்காலில் குதித்துக் கடக்க வேண்டும்.
- மூன்றாவது நிலையத்தில் தவளை போன்று குதித்து முன்னோக்கிச் செல்ல வேண்டும்.
- நான்காவது நிலையத்தில் செங்கல்கள் நேர்கோட்டில் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. இதன் வழியாக சமன் செய்து முன்னோக்கி நடக்கவும்.
- ஐந்தாவது நிலையத்தில் தொங்க விடப்பட்டுள்ள பொருளைக் குதித்து தொடவும்.
- இவ்வாறு ஐந்து நிலைகளையும் வெற்றிகரமாக நிறைவு செய்தவர் இறுதிப் புள்ளியை நோக்கி ஓடவும்.
- முன்னால் நிற்கின்ற குழந்தையின் கையில் தொடும்போது அடுத்த அணி உறுப்பினருக்கு விளையாட்டைத் தொடரலாம்.
- 'A' அணியில் அனைவரின் வாய்ப்புகளும் முடிந்த பிறகு ' B ' அணி இதேபோல் விளையாட்டைத் தொடர வேண்டும்.
- குறைந்த நேரத்தில் விளையாட்டை நிறைவு செய்யும் அணி சிறந்த அணியாக கருதப்படும்.

விளையாட்டுக்குப் பின்னர் வகுப்பில் கலந்துரையாடல்...

- விளையாட்டு உங்களுக்குப் பிடித்திருக்கிறதா?
- சிறப்பாக விளையாடியவர்கள் யார்?

ஆபத்தான சூழலை எதிர்கொள்ள இந்தச் செயல்பாடு எவ்வாறு உதவி புரியும்? என்று விளக்கவும்.

இடிமின்னல்

முன்னெச்சரிக்கைகள்: (தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்)

- இடிமின்னல் உள்ள நேரங்களில் மின் கருவிகளின் பயன்பாட்டைத் தவிர்த்து மின் இணைப்பைத் துண்டிக்கவும்.
- ஜன்னல்களையும் கதவுகளையும் அடைத்து வைக்கவும். இவற்றின் அருகில் நிற்கவோ உட்காரவோ கூடாது.
- இயன்ற வரையில் சுவர் அல்லது தரையைத் தொடாமல் கட்டிடத்திற்குள் இருக்கவும்.
- திறந்த வெளிகளிலும் மொட்டை மாடிகளிலும் விளையாடுவதைத் தவிர்க்கவும்.
- திறந்த வாகனங்களில் பயணம் செய்வதைத் தவிர்க்கவும்.

நிலநடுக்கம்

நிலநடுக்கம் எனபது பூமிக்கடியில் உள்ள பாறைகள் உடையும் போதும் விரிசலடையும் போதும் தோன்றும் அதிர்வாகும்.

முன்னெச்சரிக்கைகள்: (தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்)

- பயம் கொள்ளாமல் அமைதியாக இருக்கவும்.
- ஓடி தற்காத்துக் கொள்வதற்கு முன் வெளியே உள்ள சூழலை மதிப்பிடுங்கள். வெளியே ஓடினால் திறந்த வெளியைக் கண்டுபிடியுங்கள்.
- உறுதியான மேசை அல்லது டெஸ்க்கின் கீழ் குனிந்து உங்கள் தலையை ஒரு கையால் மூடி மற்றொரு கையால் மேசை அல்லது டெஸ்க்கின் காலைப் பிடித்துக்கொள்ளுங்கள். இத்தகையப் பொருள்கள் கிடைக்கவில்லை என்றால் உங்கள் தலையையும் கழுத்தையும் கைகளால் பாதுகாத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- கீழே விழுவதற்கு வாய்ப்புகள் உள்ள பொருள்களில் இருந்து விலகி இருங்கள்.
- வாகனத்தில் பயணிப்பவர் பாலங்கள் மற்றும் சுரங்கப்பாதை வழியாகச் செல்வதைத் தவிர்த்து பாதுகாப்பான இடத்தில் வாகனத்தை நிறுத்த வேண்டும்.

பல்வேறு பேரிடர்களும் விபத்துகளும் ஏற்படும்போது எடுக்க வேண்டிய தற்காப்பு நடவடிக்கைகள் குறித்து நீங்கள் புரிந்துகொண்டீர்கள் அல்லவா?

அவ்வாறானால், பலத்த காற்றும் மழையும் இருக்கும் போது நீங்கள் எடுக்க வேண்டிய தற்காப்பு நடவடிக்கைகள் எவை?

....

....

....

....

சாலை பாதுகாப்பு

நண்பர்களான ராகுலும் அமலும் மலைகளுக்கு இடையே மக்கள் நடமாட்டம் இல்லாத வளைந்த சாலையில் பயணம் செய்து விட்டு தங்கள் இரு சக்கர வாகனத்தில் திரும்பிக் கொண்டிருந்தனர். சாலை அவர்களுக்குப் பழக்கமில்லாமல் இருந்தது. விரைவாக வீட்டிற்குச் செல்ல வேண்டும் என்ற ஆவல் வாகனத்தின் வேகத்தைக் கூட்ட அவர்களைத் தூண்டியது. கூர்மையான வளைவை நெருங்கியதும் அவர்களுக்கு முன்னால் மெதுவாகச் செல்லும் டிரக்கை முந்திச் செல்லும்படி ராகுல் அமலிடம் கூறினார். சாலையில் தொடர்ந்து இருந்த மஞ்சள் கோட்டைப் புறக்கணித்து (வளைவில் சாலையைக் கடக்க வேண்டாம் என்றத் தெளிவான எச்சரிக்கை) அமல் டிரக்கை

முந்திச் செல்ல தொடங்கியதும் எதிர் திசையிலிருந்து வந்த கார் அவர்களின் வாகனத்தை நோக்கி விரைவாக வந்தது. இந்தநேரத்தில் அமல் பீதியடையவும் வாகனத்தின் கட்டுப்பாடு இழக்கப்படவும் செய்தது. மோதலைத் தவிர்க்க ஓட்டுநர் காரை திடீரென திருப்பியதில் கார் மரத்தில் மோதி இரு சக்கர வாகனம் கவிழ்ந்தது. நல்வாய்ப்பாக இரு வாகனங்களிலும் உள்ள பயணிகள் சிறு காயங்களுடன் உயிர் தப்பினர். தேவையற்ற அவசரமே இந்த விபத்துக்குக் காரணம் என்று அமலும் நண்பனும் புரிந்துகொண்டனர்.

இத்தகைய விபத்துகள் சாலையில் நடைபெறுவதற்கான காரணம் என்ன?

-
-
-
-

சாலைப் பயணத்தை நாம் ஒருபோதும் தவிர்க்க முடியாது. ஆனால் பாதுகாப்பான பயணம் ஒரு சவாலாக மாறி உள்ளது. ஒவ்வொரு ஆண்டும் இலட்சக்கணக்கான மக்கள் தங்கள் உயிரை இழக்கவும் ஏராளமானவர்களுக்கு பலத்த காயம் ஏற்படவும் செய்கிறது.பெரும்பாலான விபத்துகளும் கவனக்குறைவு மற்றும் சாலைப்பாதுகாப்பு பற்றிய விழிப்புணர்வு போன்றவை இல்லாததால் நடைபெறுகின்றன. அதனால் சாலை பாதுகாப்பைக் குறித்தும் சாலை விதிகளைக் குறித்தும் உள்ள விழிப்புணர்வு இன்றியமையாததாகும்.

1. சாலை பாதுகாப்புக் குறியீடுகள்

சாலையில் பல்வேறு பாதுகாப்புக் குறியீடுகளைக் காணலாம். இத்தகைய குறியீடுகள், அடையாளங்கள் ஆகியவற்றின் பொருள் புரிந்து கொண்டு சாலையில் பயணிக்கும் போது அவற்றை கடைபிடிக்கவும் செய்ய வேண்டும்.பாதுகாப்பு குறியீடுகள் மூன்று வகையாகத் தரம் பிரித்து மூன்று வடிவங்களில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

கட்டாய அடையாளங்கள்:

இது சிவப்பு வட்டத்திற்குள் கொடுக்கப்பட்டுள்ள குறியீடுகள் ஆகும். இவை வாகன ஓட்டிகள் கட்டாயமாக கடைபிடிக்க வேண்டிய விதிகளாகும்.

முன்னறிவிப்பு அடையாளங்கள்

இது சிவப்பு முக்கோணத்திற்குள் கொடுக்கப்பட்ட குறியீடுகள் ஆகும். இது பயணிகளுக்கு முன்னறிவிப்புகள் அளிக்கின்றன.

தகவல் குறியீட்டு அடையாளங்கள்

இது நீல சதுரத்திற்குள் கொடுக்கப்பட்ட குறியீடுகள் ஆகும். சாலைப் பயனாளர்களுக்கான திசை, இலக்கு இடம், சாலையின் அருகில் உள்ள வசதிகள் போன்றவற்றைக் குறித்த தகவல்களை வழங்குகிறது.

சாலைப் பாதுகாப்புக் குறியீடுகளை உருவாக்கும் ஒரு செயல்பாட்டைச் செய்வோம்.

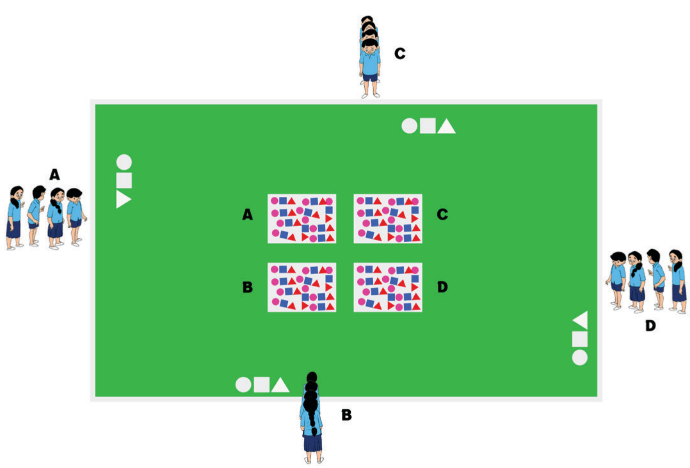
செயல்பாடு: 2

பாதுகாப்பு குறியீடு தயாரித்தல்

குழந்தைகளை மூன்று குழுக்களாகப் பிரித்து மேலே குறிப்பிடப்பட்ட குறியீடுகளைக் கொடுக்கவும். குழுக்கள் தங்களுக்குக் கிடைத்த குறியீடுகளைத் தயாரித்து வகுப்பில் காட்சிப்படுத்தவும்.

செயல்பாடு: 3

பாதுகாப்பு ஓட்டம்



விதிமுறைகள்:

- குழந்தைகளை சம எண்ணிக்கையிலான 4 அணிகளாகப் பிரிக்கவும்
- படத்தில் காண்பது போன்று மைதானத்தின் நடுப்பகுதியில் நான்கு சதுரங்கள் வரையவும்.
- ஒவ்வொரு அணியிலும் உள்ள குழந்தைகளின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப இந்தச் சதுரங்களில் குறியீடுகளை வைக்கவும். (வட்டம், முக்கோணம், சதுரம் ஆகிய குறியீடுகள்).
- ஒவ்வொரு அணியின் தொடக்கக் கோட்டில் சிறிய சதுரம், முக்கோணம், வட்டம் ஆகியவற்றை வைக்கவும்.
- ஆசிரியரின் விசில் சத்தம் கேட்டவுடன் நான்கு அணிகளிலும் முன்னில் நிற்கும் குழந்தைகள் ஓடி வந்து தங்கள் சதுரங்களில் உள்ள குறியீடுகளில் ஒன்று எடுத்துக் கொண்டு, திரும்பி வந்து குழு உறுப்பினர்களிடம் சத்தமாக என்ன குறியீடு என்று சொல்வார்கள். பின்னர் குறியீட்டை தொடக்கக் கோட்டில் குறிக்கப்பட்டுள்ள சதுரம், முக்கோணம், வட்டம் ஆகியவற்றில் குறியீட்டிற்கு ஏற்ப வைக்கவும்.
- தொடர்ந்து அடுத்த குழந்தை விளையாட்டைத் தொடர்கிறது.
- இவ்வாறு முதலில் ஆட்டத்தை நிறைவு செய்த அணி சிறப்பாக விளையாடியதாகக் கணக்கிடப்படும்.

"பாதுகாப்பு ஓட்டம்" விளையாட்டின் வழியாக நீங்கள் அறிந்து கொண்ட சாலைப் பாதுகாப்புக் குறியீடுகள் எவை?

2. சாலையில் உள்ள அடையாளங்கள்:

சாலையில் பல்வேறு நிறங்களில் உள்ள கோடுகளை நீங்கள் கண்டுள்ளீர்கள் அல்லவா?

இத்தகைய கோடுகள் எதற்காக என்று நீங்கள் சிந்தித்தது உண்டா?

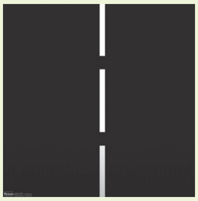
சாலை வழியாக உள்ள பயணத்தை எளிதாக்குவதற்கும், வாகனங்களை நிறுத்திவைக்கும் இடங்கள், வாகனங்களை நிறுத்தி வைக்கக் கூடாத இடங்கள், பிற முக்கியமான தகவல்களை வழங்குவதற்கும் சாலையில் வரையப்பட்டுள்ள கோடுகளும் குறியீடுகளும் பயன்படுகின்றன.

வெண்மை அல்லது மஞ்சள் நிறம் சாதாரணமாக சாலையில் அடையாளப்படுத்துவதற்காகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

செயல்பாடு: 4

சாலையில் பல்வேறு முறைகளில் உள்ள கோடுகளின் படங்கள் தரப்பட்டுள்ளன.

அட்டவணையை நிரப்பவும்

சாலையில் உள்ள கோடுகள்	குறியீடுகள்	நோக்கங்கள்
	இடைப்பட்ட வெண்மைக் கோடு	பாதுகாப்பாக இருந்தால் முன்னில் செல்லும் வாகனத்தை கடந்து செல்ல முடியும் என்பதைக் குறிக்கும் அடையாளமாகும்.

3. பாதசாரிகளுக்கான பாதுகாப்பு அறிவுரைகள்

- சாலையில் கவனமாக நடக்கவும்.
- சாலையின் வலப்பக்கம் சேர்ந்து அல்லது நடைபாதையின் வழியாக நடக்கவும்.
- சாலையைக் கடக்க சுரங்கப்பாதை, வரிக்கடவை,(ஜீப்ரா க்ராஸிங்) நடைப்பாலம் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தவும்.
- ஓட்டுனர்களால் உங்களைக் காண இயலாத இடங்களில் சாலையைக் கடப்பதைத் தவிர்க்கவும்.
- இரவு நேரங்களில் வெளிச்சம் இல்லாத இடங்களில் சாலையைக் கடக்க வேண்டாம்.
- டிவைடர், டிவைடர்ரயில் (தடுப்பு) போன்றவற்றின் மீது குதிக்க வேண்டாம்.
- நிறுத்தப்பட்டுள்ள வாகனங்களுக்கு இடையே சாலையைக் கடக்க வேண்டாம்.
- குழந்தைகள் சாலையைக் கடக்கும்போது பெரியவர்களிடம் உதவி கேட்க வேண்டும்.
- உடற்பயிற்சிக்காக சாலைகளைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.
- பயணிகளை இறக்கி விடுவதற்காக நிறுத்தப்பட்டுள்ள வாகனம் சென்ற பின்னர் மட்டுமே சாலையைக் கடக்க வேண்டும்.

செயல்பாடு: 5

பாதுகாப்பாகச் சாலையைக் கடப்பது எவ்வாறு?

"நிற்கவும் – பார்க்கவும் – கவனிக்கவும் – சிந்திக்கவும் "

நிற்கவும்: சாலை தடுப்பிற்கு வெளியே நிற்கவும்

பார்க்கவும்: சாலையின் எல்லா பக்கங்களிலும் பார்த்து வாகனங்கள் வரவில்லை என்பதை உறுதிப்படுத்தவும்.

கவனிக்கவும்: வாகனங்கள் வருகின்றனவா என்பதைக் கவனிக்கவும். அடையாளங்களைக் கவனிக்கவும்.

சிந்திக்கவும்: வாகனங்களின் வேகத்தையும் தூரத்தையும் புரிந்து கொண்டு பாதுகாப்பாகச் சாலையைக் கடக்க இயலுமா என்று சிந்திக்கவும். அதன் பிறகு சாலையைக் கடக்கவும்.

சாலை பாதுகாப்பு – பொது அறிவுரைகள்

- வாகனம் ஓட்டும் போது இருக்கைவார் (சீட் பெல்ட்) தலைக்கவசம்(ஹெல்மெட்) ஆகிவற்றை அணியவும்.
- அலைபேசியைத் தவிர்க்கவும்.
- போதைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்திய உடனே வாகனங்களை கண்டிப்பாக ஓட்டக்கூடாது.
- அதிக வேகத்தைத் தவிர்க்கவும்.
- பாதசாரிகள் குறிப்பாகக் குழந்தைகளையும் முதியோர்களையும் கவனிக்கவும்.
- தூக்கம் வரும்போதும் சோர்வு உள்ள போதும் வாகனங்களை இயக்கக் கூடாது.
- முன்னால் செல்லும் வாகனங்களில் இருந்து குறிப்பிட்ட தூரத்தைக் கடைபிடிக்க வேண்டும்.
- இரவு நேர பயணங்களில் எதிர் திசையில் வரும் வாகனத்தின் ஓட்டுநருக்கு சிரமம் ஏற்படும் வகையில் விளக்கைப் பயன்படுத்த கூடாது. (விளக்கின் ஒளியை மங்கச் செய்யவும்)
- நாம் போக்குவரத்து விதிமுறைகளோடு தொடர்புடைய ஒரு விளையாட்டை விளையாடுவோம்...

செயல்பாடு: 6

போக்குவரத்து விதிமுறை விளையாட்டு

விதிமுறைகள்

- 15 முதல் 20 மீட்டர் தூரத்தில் சாதாரணமாக 2 கோடுகள் வரையவும்.
- ஒரு கோட்டுக்குப் பின்னால் குழந்தைகளை நிறுத்தவும்.
- இரண்டாவது கோட்டில் குழந்தைகள் பார்க்கும் முறையில் பச்சை, சிவப்பு, மஞ்சள், நீல நிறக்கூம்புகள்/ இணையான பொருள்கள் ஆகியவற்றை வைக்கவும்..
- நிறங்கள் குழந்தைகளுக்கான விதிமுறைகள் ஆகும்.

பச்சை : முன்னோக்கிச் செல்லவும்

சிவப்பு : நிற்கவும்

மஞ்சள்: தயார் நிலையில் இருக்கவும்.

நீலம் : பின்னால் நிற்கவும்

- ஆசிரியர் விசில் சத்தம் அல்லது அறிவுரை வழங்குவதுடன் விளையாட்டு தொடங்கும்.
- ஆசிரியர் உயர்த்திக் காட்டுகின்ற நிறத்திற்கு ஏற்ப குழந்தைகள் செயல்பட வேண்டும்.
- விதிமுறைகளை தவறியவர்கள் விளையாட்டில் இருந்து வெளியேற்றப்படுவார்கள்.
- குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குப் பின்னர் விளையாட்டில் தொடரும் குழந்தைகள் வெற்றியாளர்களாக அறிவிக்கப்படுவார்கள்

விளையாட்டுக்குப் பின்னர் வகுப்பில் கலந்துரையாடல்

- விளையாட்டு உங்களுக்குப் பிடித்திருக்கிறதா?
- விதிமுறை விளையாட்டின் அனுபவக் குறிப்பு தயாரிக்கவும்.

....

....

முதலுதவி

வாழ்க்கையில் பல சூழல்களிலும் காயங்கள் ஏற்படுவதுண்டு. இவ்வாறான சூழல்களில் மனசாட்சியுடன் நடந்து கொள்ளவும் விபத்துகளை உணர்ந்து சந்தர்ப்பத்திற்கு ஏற்றவாறு செயல்படவும் ஐந்தாம் வகுப்பில் நாம் கற்றுக்கொண்டோம். சில விபத்துகளில் உடனடியாக அளிக்க வேண்டிய முதலுதவி முறைகளை அறிந்து கொள்வோம்.

1. காயம் (Wound)

கூர்மையான கருவிகள் வழியாகவும் தோலின் மேற்பரப்பில் சிராய்வு ஏற்பட்டும் விழுந்தும் உடலில் ஏற்படும் பிற உபாதைகள் காரணமாகவும் தோலில் ஏற்படும் சிதைவையே காயம் என்கிறோம்.

காயங்கள் ஏற்பட்டால் சாதாரணமாக நீங்கள் செய்வது என்ன?

- காயத்தைச் சோப்பும் தண்ணீரும் (கிருமிநாசினி) பயன்படுத்தி கழுவவும்.
-
-
-

சிறப்பு அறிவுகள்

டெட்டனஸ் (T.T) தடுப்பூசி

நோய் தொற்று உருவாக வாய்ப்புள்ள ஒரு காயம் என்றால் (குறிப்பாக ஆழமாக இருந்தால், துருப்பிடித்த பொருட்களால் ஏற்பட்டால்) மருத்துவரின் அறிவுரைப்படி டெட்டனஸ் தடுப்பூசி (48 மணி நேரத்திற்குள்) எடுத்துகொள்வது சிறந்தது.

சிறப்பு அறிவுகள்

ரேபிஸ் தடுப்பூசி

இது ரேபிஸ் வைரஸ் தொற்றைத் தடுப்பதற்காக அளிக்கின்ற முக்கியமான சிகிச்சை முறையாகும். நோய் பாதிக்கப்பட்ட விலங்குகளின் (நாய், பூனை முதலானவை) கடிபட்டால் 24 மணி நேரத்திற்குள் தடுப்பூசி அளிக்க வேண்டியது கட்டாயமாகும். இது 0, 3, 7, 14, 28 நாட்களில் ஐந்து அளவாக அளிக்கப்படுகிறது. மேலும் சிக்கலான நபர்களுக்கு கடிபட்ட இடத்தில் ரேபிஸ் இம்யூனோ குளோபுலின் நேரடியாக அளிக்கப்படுகிறது.

2. சதைவு (Contusion)

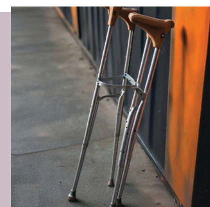
நேரடியாக அல்லது பிற தாக்கத்தின் காரணமாக தோலின் கீழ் உள்ள ரத்தக்குழாய்கள், தசைகள் அல்லது உடல் திசுக்களுக்கு ஏற்படும் சேதங்கள் சதைவு எனப்படுகிறது. இது பாதிக்கப்பட்ட பகுதியில் நிறவேறுபாடு, வலி, வீக்கம் போன்றவை ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

இதனுடன் தொடர்புடைய முதலுதவியை நாம் அறிந்து கொள்வோம்.

முதலுதவி:

சிதைவு ஏற்பட்டால் அளிக்கின்ற முதலுதவியான 'பிரைஸ்' (PRICE) நாம் அறிந்து கொள்வோம்.

P Protection (பாதுகாத்தல்) : காயத்தின் வீரியம் பெரிதாகாமல் பாதுகாக்கவும். பிணைக்கட்டு, ஊன்றுகோல் போன்ற பாதுகாப்பு கவசங்களைப் பயன்படுத்தலாம்.



R Rest (ஓய்வு) : செய்து கொண்டிருக்கின்ற வேலையை முடித்துவிட்டு காயம் அடைந்தப் பகுதிக்கு ஓய்வு அளிக்க வேண்டும். நிழலும் காற்றோட்டமும் உள்ள இடத்திற்கு மாற்றி படுக்க வைக்க வேண்டும்.

I Ice (பனிக்கட்டி): காயமடைந்த பகுதியில் பனிக்கட்டியை ஒரு துணியில் பொதிந்து தொடர்ச்சியாக வைக்காமல் நகர்த்தவும் (வட்ட வடிவத்திலும் 8 – இன் வடிவத்திலும் நகர்த்தவும்). காயம் பட்ட முதல் 48 மணி நேரத்தில் இரண்டு அல்லது மூன்று மணி நேரம் இடைவிட்டு 15 முதல் 20 நிமிடம் வரை பனிக்கட்டியை வைக்கவும்.

C Compression (அழுத்தவும்): காயமடைந்த பகுதியின் தீவிரத்திற்கு ஏற்ப கை வைத்தோ அல்லது துணி வைத்தோ அழுத்தி பிடிக்கவும்.

E Elevation (உயர்த்தி வைத்தல்): காயமடைந்த பகுதியை நெஞ்சிற்கு மேலாக உயர்த்தி வைக்க முயற்சிக்கவும். இது காயமடைந்த பகுதியில் ரத்த சுழற்சி சீராகவும், வீக்கம் குறைய காரணமாகிறது.

செயல்பாடு: 7

பரிசு விளையாட்டு

விதிமுறைகள்:

- குழந்தைகளை சம எண்ணிக்கை உள்ள ஐந்து அணிகளாகப் பிரிக்கவும்.
- ஒவ்வொரு அணியும் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள முறையில் நான்கு வேறுபட்ட செயல்பாடுகளைச் செய்து முடிக்க வேண்டும்.
- செயல்பாடு 1 : கைகளால் பந்தை உருட்டவும்.
- செயல்பாடு 2 : காலால் பந்தை அடிக்கவும்.
- செயல்பாடு 3: ஒரு கையால் பந்தைத் தட்டி தட்டி செல்லவும்.
- செயல்பாடு 4 : கிரிக்கெட் மட்டை / அதைப்போன்ற பொருட்கள் பயன்படுத்திப் பந்தையடிக்கவும்.
- ஆசிரியரின் அறிவுரை கிடைக்கும் போது அனைத்து அணிகளிலும் உள்ள குழந்தைகளில் முதலாவதாக உள்ள குழந்தை முதல் செயல்பாட்டைத் தொடங்க வேண்டும்.
- எதிரில் அமைக்கப்பட்டுள்ள கூம்பைச் சுற்றிய பிறகு மீண்டும் ஆரம்ப கோட்டில் திரும்பி வரும்போது அடுத்த குழந்தை இதே செயல்பாட்டை மீண்டும் செய்ய வேண்டும்.
- முதல் செயல்பாட்டை அணியில் உள்ள அனைத்து குழந்தைகளும் நிறைவு செய்யும்போது முதலில் நிறைவு செய்த அணிக்கு "P" என்றும் (5 புள்ளி)

இரண்டாவதாக நிறைவு செய்த அணிக்கு "R" என்றும் (4 புள்ளி)

மூன்றாவதாக நிறைவு செய்த அணிக்கு "I" என்றும் (3 புள்ளி)

நான்காவதாக நிறைவு செய்த அணிக்கு "C" என்றும் (2 புள்ளி)

இறுதியாக நிறைவு செய்யும் அணிக்கு "E" என்றும் (1 புள்ளி) பெயர் அளிக்கப்படுகிறது.

இவ்வாறு நான்கு செயல்பாடுகளையும் நிறைவு செய்யும்போது அதிகப் புள்ளிகள் பெற்ற அணி சிறந்த செயல் திறன் கொண்ட அணியாக கணக்கிடப்படும்.

மதிப்பிடுதல்

1 நான்கு செயல்பாடுகளையும் நிறைவு செய்யும்போது சிறப்பாகச் செய்த செயல்பாடு எது ?

....

2 கட்டுப்பாடான முறையிலும் சரியான அணுகுமுறையிலும் வேகத்திலும் ஒவ்வொரு செயல்பாட்டையும் நிறைவு செய்ய உங்கள் அணி கைக்கொண்ட வழிமுறைகள் என்ன?

- பரஸ்பர ஒற்றுமை
-
-
-

இந்த விளையாட்டில் ஒரு செயல்பாட்டை நிறைவு செய்த பின்னரே இரண்டாவது செயல்பாட்டிற்குச் செல்ல இயலும். அதைப் போன்று 'PRICE என்ற முதலுதவி முறையிலும் ஒவ்வொரு நிலையிலும் பாதுகாப்புடன் நிறைவு செய்தப் பின்னரே அடுத்த நிலைக்குச் செல்ல வேண்டும்.

3. தீக்காயம் (Burns)

தீ, சூரிய ஒளி, வெப்பம், வேதிப்பொருட்கள், மின்சாரம், கதிர்வீச்சுகள் போன்றவற்றின் மூலம் தோல் அல்லது உள்பகுதிகளில் தோன்றும் காயங்கள் தீக்காயங்கள் ஆகும்.

தீக்காயம் ஏற்பட்டால் சாதாரணமாக நீங்கள் செய்யும் முதல் உதவி என்ன?

நிலை – 1

காயம் ஏற்பட்ட இடத்தில் இருந்து நபரை மாற்றவும்.

மின்சாரத்தினால் காயம் ஏற்பட்டால் அந்த நபரைத் தொடுவதற்கு முன்னர் மின்னிணைப்பு துண்டிக்கப்பட்டுள்ளதா என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவும்.

காயமடைந்த பகுதியில் உள்ள ஆடையை அகற்றாமல் அதன் அருகில் உள்ள இறுக்கமான ஆடைகளையும் நகைகளையும் அகற்ற வேண்டும்.

நிலை-2

....

....

நிலை-3

....

....

நிலை-4

....

....

நிலை-5

....

....

செயல்பாடு: 8

செயல் வழிக் கற்றல்

விதிமுறைகள்

- வகுப்பில் உள்ள குழந்தைகளை சம உறுப்பினர்கள் உள்ள மூன்று அணிகளாகப் பிரிக்கவும்.
- மூன்று அணிகளிலும் தலைவர்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.
- அதன்பின்னர் அவர்களைக் கொண்டு தனிப்பட்ட முறையில் வைத்துள்ள மூன்று சீட்டுகளை எடுத்து வைக்கவும்.
- ஒவ்வொரு சீட்டிலும் காயம் / எரிகாயம் / சிதைவு ஆகியவற்றின் ஒரு பெயர் உட்படுத்தப்பட்டிருக்கும்.
- ஒவ்வொரு அணியும் இந்தக் காயங்களைக் குறித்தும் அதன் முதலுதவியைக் குறித்தும் விளக்கக் காட்சி நடத்த வாய்ப்பளிக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு அணியும் பிற இரண்டு அணிகளின் செயல்பாடுகளை மதிப்பிட்டு அறிவுரைகளைப் பதிவு செய்ய வாய்ப்பு அளிக்கவும்.

மதிப்பிடுதல்

1. சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதவும்.

   a) தேசிய பேரிடர் நாள் எது ?

   (அக்டோபர் 13, செப்டம்பர் 3, செப்டம்பர் 13, அக்டோபர் 3)

b) **அவசர உதவிக்கு அழைக்க வேண்டிய எண் எது?**

(112,222,333,444)

c) **சிவப்பு வட்டத்திற்குள் அளிக்கப்படும் சாலை பாதுகாப்புக் குறியீடுகள் எதனைக் குறிக்கின்றன?**

(கட்டாயமாக கடைபிடிக்க வேண்டியவை, தேவைக்கு ஏற்ப கடைபிடிக்க வேண்டியவை, சில சூழல்களுக்கேற்ப கடைபிடிக்க வேண்டியவை)

2. **சாலையில் வரிகடவு (ஜீப்ரா க்ராஸிங்) எதற்கு பயன்படுத்தப்படுகிறது?**

....

....

3. **பாதுகாப்பாகச் சாலையைக் கடக்கும் நிலைகளை வரிசைப்படுத்தவும்.**

(சிந்திக்கவும், நிற்கவும், கவனிக்கவும், பார்க்கவும்)

1.
2.
3.
4.

தொடர் செயல்பாடு

சாலைப் பாதுகாப்புத் தொடர்பாக சாலையைக் கடப்பதும் பாதசாரியாக பயணிப்பதும் குறித்து ஒரு மாதிரி பயிற்சி நடத்தவும்.

4

விளையாட்டுக் கலாச்சாரம்

புதிய அறிவும் அனுபவங்களும்...

ஆறாம் வகுப்பில் படிக்கும் ஷாஜூ தனது பெற்றோருடன் நகரத்தில் வசித்து வந்தான். அவன் ஓணம் கொண்டாடுவதற்காகக் கிராமப் பகுதியிலுள்ள தனது தாத்தா வீட்டிற்கு வந்தான். நெரிசல் இல்லாத சிறிய சாலைகள், பசுமை நிறைந்த இடங்கள், மக்களின் அன்பான நடத்தை போன்ற அனைத்தும் அவனுக்குச் சிறப்பான அனுபவங்களை அளித்தன. நகரத்தின் நெரிசலையும் உயரமானக் கட்டிடங்களையும் கிராமத்தின் அழகையும் அவன் ஒப்பீடு செய்தான். மாலையில் அவன் தனது உறவினரான பினோய் உடன் சேர்ந்து கிராமத்தில் உள்ள மைதானத்தை அடைந்தான். எல்லா குழந்தைகளும் பலவகையான விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவதை அவன் ஆர்வமாகப் பார்த்தான். அங்கு குழந்தைகள் ஆவேசமாகவும் உற்சாகத்துடனும் விளையாட்டில் ஈடுபட்டிருப்பதைக் கண்டபோது ஷாஜூ பரவசமடைந்தான். அங்கு கால்பந்து, கிரிக்கெட், கைப்பந்து போன்ற விளையாட்டுக்களுடன் அவனுக்கு பழக்கம் இல்லாத சில விளையாட்டுகளும் இருந்தன. கிட்டி புல் விளையாட்டு, தலைப் பந்து விளையாட்டு,(ஓலையைப் படன்படுத்தி விளையாடும்

ஒரு வகை விளையாட்டு) ஓலைப்பந்து விளையாட்டு, கோலி விளையாட்டு போன்ற நாட்டுப்புற விளையாட்டுக்களைக் குறித்தும் அவற்றை விளையாடும் முறைகளைக் குறித்தும் ஷாஜு பினோயிடமிருந்து கேட்டு அறிந்தான்.

உங்கள் பகுதியிலும் இவ்வாறான விளையாட்டுக்கள் இருக்கும் அல்லவா?

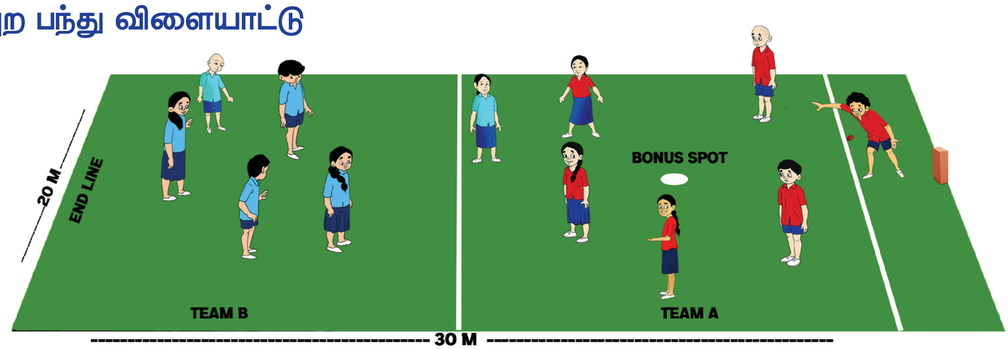
அவைகள் எவை?

-
-
-

இனி நாம் சில நாட்டுப்புற விளையாட்டுகளைக் குறித்து தெரிந்து கொள்வோம்.

செயல்பாடு: 1

நாட்டுப்புற பந்து விளையாட்டு



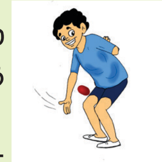
விதிமுறைகள்

படத்தில் காண்பது போன்று ஆடுகளத்தை அமைக்கவும்.

- குழந்தைகளைச் சம எண்ணிக்கையிலான 'A', 'B' அணிகளாகப் பிரிக்கவும்.
- விளையாட்டுக்காக இரப்பர் பந்து, ஓலைப்பந்து இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றைப் பயன்படுத்தலாம்.
- விளையாட்டில் ஒற்றை, இரட்டை, ஒற்றைக்கை ஆகிய மூன்று நிலைகள் உள்ளன.
- ஒவ்வொரு நிலையையும் வெற்றிகரமாக நிறைவு செய்தால் அடுத்த நிலையைத் தொடங்கலாம்.

ஒற்றை: ஒரு கையில் பந்தைப் பிடித்து 'டாஸ்' செய்து அதே கையால் எதிர் அணியில் இறுதிக் கோட்டுக்குப் பந்தை அடிக்கும் முறை.

இரட்டை: ஒரு கையில் பந்தைப் பிடித்து 'டாஸ்' செய்து வேறொரு கையால் எதிர் அணியின் இறுதிக் கோட்டிற்குப் பந்தை அடிக்கும் முறை.



ஒற்றைக்கை: ஒரு கையை உடலுக்குப் பின்னால் பிடித்து மற்ற கையால் பந்தை டாஸ் செய்து அதே கையால் எதிர் அணியின் இறுதிக் கோட்டிற்கு பந்தை அடிக்கும் முறை.

- விளையாட்டுத் தொடங்கும்போது முதலில் பந்தை அடிப்பதற்கான வாய்ப்பு 'A' அணிக்கு அளிக்கப்படுகிறது.
- 'A' அணியின் பந்து 'B' அணியின் இறுதிக் கோட்டைக் கடந்தால் 'A' அணிக்கு ஒரு புள்ளி கிடைக்கும் அந்த வீரர் விளையாட்டின் அடுத்த நிலையை விளையாடத் தொடங்கலாம்.
- 'B' அணி 'A' அணி அடித்த பந்தை தங்கள் கை அல்லது காலால் திருப்பி அடிக்கலாம். திருப்பி அடிக்கும் போது பந்து 'A அணியின் இறுதிக் கோட்டைக் கடந்தால் 'B' அணிக்கு ஒரு புள்ளி கிடைக்கும்.
- தொடர்ச்சியாக இரண்டு அணிகளும் இவ்வாறு பந்தை அடித்து விளையாட்டைத் தொடரலாம். (பந்து அசையாமல் இருக்கும் வரை அல்லது ஆடுகளத்திற்கு வெளியே செல்லும் வரை)
- 'B' அணி எதிர்த்து ஆடும்போது அவர்களின் உடலில் பந்து மோதி அவர்களின் பாதியில் உள்ள பக்கவாட்டு கோட்டின் வழியாக வெளியே சென்றால் A அணிக்கு ஒரு புள்ளி கிடைக்கும். ஆனால் 'A' அணி நேரடியாக பக்கவாட்டு கோட்டின் வழியாக வெளியே செல்லும் பொருட்டு பந்தை அடித்தால் 'A' அணிக்கு புள்ளி கிடைக்காது.
- 'A' அணியின் பாதியில் உள்ள பக்கவாட்டு கோடு வழியாக 'B' அணி தடுத்து ஆடுகின்ற பந்து வெளியே சென்றால் 'B' அணிக்கு ஒரு புள்ளி கிடைக்கும்.
- 'A' அணி அடிக்கின்ற பந்து 'B' அணி தடுத்து ஆடும்போது உயர்ந்து மேலெழும்பவும் அதை 'A' அணி பிடிக்கவும் செய்தால் 'A' அணிக்கு ஒரு புள்ளி கிடைக்கும். அடுத்த நிலையைத் தொடங்கவும் செய்யலாம்.
- 'A' அணி அடித்து உயர்ந்து வருகின்ற பந்து தரையில் பதிக்காமல் 'B' அணி பிடித்தால் அடிப்பவரின் வாய்ப்பு இழக்கப்படுவதுடன் 'B' அணிக்கு ஒரு புள்ளி கிடைக்கவும் செய்கிறது. அத்துடன் ஒரு ஊக்கப் புள்ளிக்கான வாய்ப்பு கிடைக்கும்.
- 10 மீட்டர் தூரத்தில் குறிக்கப்பட்டுள்ள போனஸ் இடத்தில் இருந்து இறுதிக்கோட்டில் வைக்கப்பட்டுள்ள ஓர் அடி உயரமுள்ள செங்கல் அல்லது அதே அளவுள்ள சமமான பொருளின் மீது பந்து வீசப்பட்டால் 'B' அணிக்கு இரண்டு புள்ளிகள் போனசாகக் கிடைக்கும்.
- 'A' அணியில் உள்ள ஒவ்வொரு உறுப்பினர்களும் அவுட் ஆகாமல் இருந்தால் இங்கு குறிப்பிடப்பட்ட மூன்று முறைகளிலும் பந்தை அடிக்கலாம். தொடர்ந்து அடுத்த உறுப்பினர்களுக்கு பந்தைக் கொடுக்கவும்.
- இவ்வாறு அனைத்து உறுப்பினர்களுக்கும் வாய்ப்பு கிடைத்தப் பின்னர் அடுத்த அணிக்கு விளையாட வாய்ப்பு கிடைக்கிறது.
- இரண்டு அணிகளின் வாய்ப்புகளுக்குப் பின்னர் அதிகப் புள்ளிகள் பெற்ற அணி வெற்றி பெறும்.

இந்த விளையாட்டு உங்கள் பகுதியில் விளையாடப்படுகிறதா?

இந்த விளையாட்டு உங்கள் பகுதியில் எந்தப் பெயரில் அறியப்படுகிறது?

....

நீங்கள் சாதாரணமாக விளையாடும் விளையாட்டுகளில் இருந்து வேறுபட்ட முறையில் இந்த விளையாட்டை விளையாடியபோது உங்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவங்கள் எவை?

....

....

....

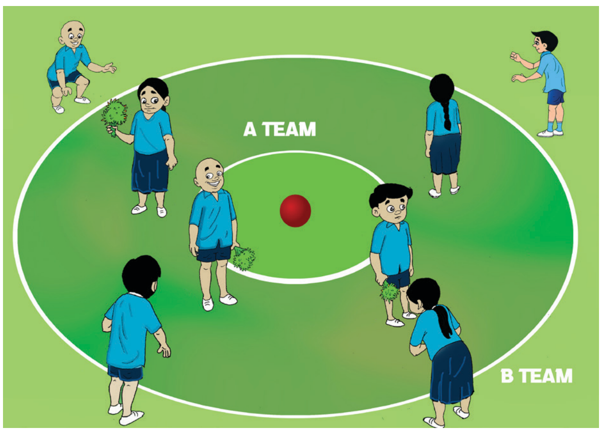
....

....

இனி நாம் வேறொரு நாட்டுப்புற விளையாட்டை அறிந்து கொள்வோம்...

செயல்பாடு: 2

நிதி காக்கும் பூதம்



இது பண்டைய காலத்திலிருந்தே நாட்டுப்புறங்களில் குழந்தைகள் ஒன்றாக இணைந்து விளையாடிய ஒரு நாட்டுப்புற விளையாட்டாகும். படத்தில் காண்பது போன்று ஒரு புள்ளியை மையமாகக் கொண்டு 10 மீட்டர் ஆரமுள்ள ஒரு பெரிய வட்டத்தையும் அதன் நடுவில் 5 மீட்டர் ஆரமுள்ள சிறிய வட்டத்தையும் வரையவும். வட்டத்தின் மையப்புள்ளியில் ஒரு பந்து (இணையான பொருள்) வைக்கவும்.

விதிமுறைகள்

- குழந்தைகள் சம உறுப்பினர் கொண்ட 'A'. 'B' குழுக்களாக மாறவும்.
- விளையாட்டு தொடங்கும்போது 'A' அணியில் உள்ள குழந்தைகள் வட்டத்தின் உள்ளேயும் 'B' அணியில் உள்ள குழந்தைகள் வட்டத்தின் வெளியேயும் நிற்கவும்.
- ஒவ்வொரு அணிக்கும் ஐந்து நிமிட நேரம் கிடைக்கும்.
- வட்டத்தின் உள்ளே உள்ள குழந்தைகளின் கையில் நீளமான இலைகள் (புல் / தூரிகை / இணையான பொருள்) இருக்க வேண்டும்.
- ஆசிரியரின் விசில் சத்தம் கேட்கும் போது 'B' அணியில் உள்ள குழந்தைகள் வட்டத்தின் உள்ளே உள்ள பந்தை எடுக்க முயற்சிக்க வேண்டும்.

- 'B' அணியில் உள்ள குழந்தைகள் பந்தை எடுக்காமல் இருக்க 'A' அணியின் குழந்தைகள் தங்களின் கைகளில் உள்ள இலைகளால் 'B' அணியின் குழந்தைகளின் முழங்கால்களுக்குக் கீழே அடிக்க வேண்டும்.
- 'A' அணியின் குழந்தைகள் உள்ளே உள்ள சிறிய வட்டத்துக்குள் செல்லக் கூடாது.
- இவ்வாறு முழங்காலுக்குக் கீழே அடிவாங்கும் 'B' அணியின் குழந்தைகள் விளையாட்டில் இருந்து வெளியேறவும் 'A' அணிக்கு வெளியேறும் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப புள்ளிகள் கிடைக்கும்.
- முழங்காலுக்குக் கீழே அடிபடாமல் வட்டத்தின் உள்ளே உள்ள பந்தை எடுத்து வட்டத்திற்கு வெளியே பாதுகாப்பாகக் கொண்டு சேர்த்தால் 'B' அணிக்கு ஐந்து புள்ளிகள் கிடைக்கும்.
- இவ்வாறு 'B' அணி உறுப்பினர்கள் அனைவரும் வெளியேறும்போது அல்லது நேரம் முடிவடைந்த உடன் விளையாட்டு நிறைவடையும்.
- பின்னர் 'A' அணி வட்டத்திற்கு வெளியேயும் 'B' அணி வட்டத்தின் உள்ளேயும் வந்து விளையாட்டைத் தொடர வேண்டும்.
- இரண்டு அணிகளின் வாய்ப்புகளுக்குப் பின்னர் மிகவும் அதிகப் புள்ளிகள் பெற்ற அணி சிறந்த அணியாகக் கருதப்படும்.

மதிப்பிடுதல்

1) நிதி காக்கும் பூதம் விளையாட்டின் விளையாட்டு அனுபவங்களை எழுதுங்கள்.

....

....

....

செயல்பாடு: 3

ஒற்றைக் காலில் தாவித்தொடும் விளையாட்டு

இது ஒருநபர் ஒற்றைக் காலில் தாவி வட்டத்திற்குள் உள்ள பிற குழந்தைகளைத் தொடுவதற்கு முயற்சி செய்யும் விளையாட்டாகும்.

படத்தில் காண்பது போன்று 5 மீட்டர் ஆரத்தில் ஒரு வட்டம் வரையவும்.

விதிமுறைகள்

- குழந்தைகளின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப வட்டத்தின் அளவை ஒழுங்கமைக்கலாம்.
- வட்டத்தின் உள்ளே தாவுகின்ற குழந்தைக்கு ஒரு காலில் மட்டுமே தாவமுடியும். தாவும் காலை மாற்ற வேண்டும் என்றால் ஆடுகளத்தில் குறிக்கப்பட்டுள்ள மாற்றம் செய்யும் மண்டலத்தை அடைந்து மாற்றலாம்.
- தாவி வருகின்ற குழந்தை வட்டத்திற்கு உள்ளே யாரையாவது தொட்டால் தொடப்பட்ட குழந்தை தாவ வேண்டும். ஏற்கனவே தாவி வந்த குழந்தை ஓடத் தொடங்க வேண்டும்.
- விளையாட்டை மீண்டும் மாற்றம் செய்யும் மண்டலத்திலிருந்து தொடங்க வேண்டும்.
- குறிப்பிட்ட நேரம் வரை விளையாட்டு தொடரவும். மிகக் குறைந்த தடவை தாவிய குழந்தை வெற்றி பெறவும் செய்கிறார்.
- ஆசிரியரின் அறிவுரைப்படி விளையாட்டு தொடங்கும் போது தாவும் குழந்தையின் வாய்ப்பினை வெற்றி தீர்மானிப்பதில் கருத்தில் கொள்ளப்படுவதில்லை.

மதிப்பிடுதல்

1) இந்த விளையாட்டு உங்கள் பகுதியில் எந்தப் பெயரில் அறியப்படுகிறது?

....

2) இந்த விளையாட்டில் சிறப்பாக விளையாடியவர்கள் யார்? யார்? விளையாட்டு அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

....

....

....

....

....

விளையாட்டு கல்வியறிவு

விளையாட்டு கல்வியறிவு என்பது உடல், மன, சமூக மற்றும் உணர்ச்சி சமநிலை ஆகியவற்றை பராமரிக்க பின்பற்ற வேண்டிய நடவடிக்கைகள் மற்றும் பழக்க வழக்கங்கள் குறித்த பொதுவான ஒரு புரிதல் ஆகும். அத்தகைய நல்ல விளையாட்டுக் கல்வியறிவை அடைய, நாம் ஒரு நல்ல விளையாட்டுக் கலாச்சாரத்தை மேம்படுத்த வேண்டி உள்ளது.

ஒரு நாட்டின் விளையாட்டு கலாச்சாரமாக 'சதுரங்கம் விளையாட்டு' எப்படி வளர்ந்திருக்கிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்வோம்...

செஸ் என்பது உலக விளையாட்டுகளுக்கு இந்தியாவின் ஒரு பெரும் பங்களிப்பாகும். இது, பண்டைய இந்தியாவில் விளையாடப்பட்ட 'சதுரங்கம்' என்பதிலிருந்து உருவானது. தமிழ்நாட்டின் தலைநகரமான சென்னை ஒரு வலுவான விளையாட்டு கலாச்சாரத்தின் தாயகமாகும். இது நவீன இந்தியாவில் பல செஸ் கிராண்ட் மாஸ்டர்களையும் சர்வதேச

வீரர்களையும் உருவாக்கியுள்ளது. 'சதுரங்கத்தின் நாடு' என்றும் கிராண்ட் மாஸ்டர்களின் தொழிற்சாலை' என்றும் சென்னையைக் கூறுவார்கள்.

இந்தியாவைச் சேர்ந்த முதல் சர்வதேச மாஸ்டர் மானுவல் ஆரோன், உலக சாம்பியனும் கிராண்ட் மாஸ்டருமான விஸ்வநாதன் ஆனந்த். பெண்கள் கிராண்ட் மாஸ்டர் பட்டம் பெற்ற எஸ். விஜயலெட்சுமி மற்றும் பலர் சென்னையைச் சேர்ந்தவர்கள் ஆவர். உலகத்தில் மிகவும் வயது குறைந்த சர்வதேச மாஸ்டரும் இரண்டாவது வயது குறைந்த கிராண்ட் மாஸ்டருமான பிரக்ஞானந்தாவும், 12 வயதிற்கும் 18 வயதிற்கும் கீழே உள்ள உலக சாம்பியன் ஷிப்பில் கிரீடம் பெற்று 18 ஆம் வயதில் உலகத்தில் இள வயதில் உலக சாம்பியனான குகேஷ் டி.யும் உட்பட இந்தியாவின் 37 கிராண்ட் மாஸ்டர்களில் 27 பேர் சென்னையில் வசிப்பவர்கள். (2024 இன் கணக்கின்படி).

இவர்களின் வெற்றிப் பயணம் இளம்பெண்கள் மற்றும் இளைஞர்களுக்கு சதுரங்கத்தின் மீது உள்ள ஆர்வத்தை அதிகரித்தது. சென்னை முழுவதும் அகாடமிகள் மற்றும் பயிற்சி மையங்கள் உருவாவதற்கும் விளையாட்டு கலாச்சாரத்தின் வளர்ச்சிக்கும் இது வழிவகுத்தது.

விஸ்வநாதன் ஆனந்த்

ரமேஷ்பாபு பிரக்யானந்தா

குகேஷ் சோமராஜ்

இவ்வாறு உங்கள் பகுதியில் பயிற்சி அளிக்கும் பல்வேறு விளையாட்டு நிறுவனங்கள் இருக்கும் அல்லவா?

அந்த நிறுவனங்களும் அங்கு பயிற்சி அளிக்கின்ற விளையாட்டுகளும் எவை? கீழே உள்ள அட்டவணையில் எழுதவும்.

நிறுவனங்கள் / இடங்கள்	விளையாட்டு இனங்கள்
பிரப்பன்கோடு, திருவனந்தபுரம்.	நீச்சல்
அ. மே. நி. பள்ளி, நிறமருதூர் மலப்புரம்	கோ கோ

ஐந்தாம் வகுப்பில் அடிப்படை இயக்கங்களைக் குறித்து புரிந்து கொண்டிருப்பீர்கள் அல்லவா? இனி சுதந்திரமான இயக்கங்களைக் குறித்து அதிகமாகத் தெரிந்து கொள்வோம்.

சுதந்திரமான இயக்கங்கள் (Free Movements)

அடிப்படை இயக்கங்களை ஒருங்கிணைக்கும் செயல்பாடுகளே சுதந்திரமான இயக்கங்களாகும்.

படத்தில் காண்பது என்ன?

- சில குழந்தைகள் நடக்கின்றனர்.
-
-
-

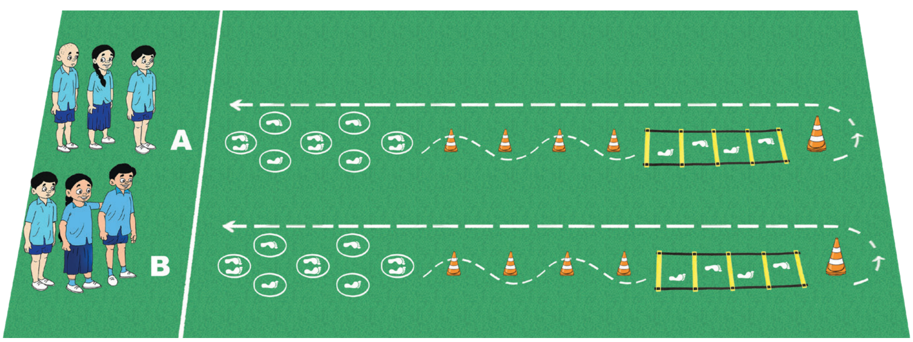
இவ்வாறு நடத்தல், ஓடுதல், குதித்தல் போன்ற அடிப்படை இயக்கங்களையும் இவற்றுடன் பிற செயல்பாடுகளையும் ஒருங்கிணைப்பதே சுதந்திரமான இயக்கங்கள் என்று கூறுகிறோம்.

எ.கா. பந்தைத் தட்டிக் கொண்டும், கைக்குட்டை வித்தை செய்து கொண்டும் நடப்பது சுதந்திரமான இயக்கங்களாகும்.

சுதந்திரமான இயக்கங்களை அறிந்து கொள்வதற்கு ஒரு விளையாட்டை விளையாடுவோம்.

செயல்பாடு: 4
டக்டக் ஜம்ப்

படத்தில் காண்பது போன்ற ஆடுகளத்தை அமைக்கவும்.



விதிமுறைகள்

- குழந்தைகள் சம எண்ணிக்கையிலான 'A', 'B' எனும் அணிகளாகப் பிரிக்கவும்.
- விளையாட்டு தொடங்கும் போது தொடக்கக் கோட்டின் பின்னால் நிற்கின்ற முதல் மாணவன் முதல் வட்டத்திற்குள் இரு கால்களாலும் குதிக்கவும்.
- அங்கிருந்து அடுத்த இரண்டு வட்டங்களில் ஒவ்வொரு காலும் ஒவ்வொரு வட்டத்தில் வரும் முறையில் குதிக்கவும்.

- பின்னர் இரண்டு கால்களாலும் முன்னால் உள்ள வட்டத்திற்குள் குதிக்கவும். தொடர்ந்து இருக்கின்ற வட்டங்களிலும் இவ்வாறு செய்யுங்கள்.
- தொடர்ந்து முன்னால் உள்ள கூம்புகளுக்கு இடையில் சிக் சாக் முறையில் ஓடியப் பின்னர் ஏணிக்கோட்டின் ஒரு கட்டத்தில் ஒரு கால் வரும் முறையும் முன்னோக்கி ஓடவும்.
- பின்னர் இறுதிக் கூம்பைச் சுற்றி திரும்பி ஓடிவந்து வரிசையில் முன்னால் நிற்கும் தனது அணி விளையாட்டு வீரரிடம் கைக்குலுக்கும் போது அந்த விளையாட்டு வீரர் இதே முறையில் விளையாட்டைத் தொடரலாம்.
- எல்லா அணி வீரர்களும் இந்தச் செயல்பாட்டைச் செய்கின்ற வரை விளையாட்டைத் தொடர வேண்டும். விளையாட்டை முதலில் நிறைவு செய்யும் அணி வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

இந்த விளையாட்டு உங்களுக்குப் பிடித்திருக்கிறதா?

-
-

இந்த விளையாட்டில் நீங்கள் எந்தெந்த அடிப்படை இயக்கங்களைச் செய்தீர்கள்?

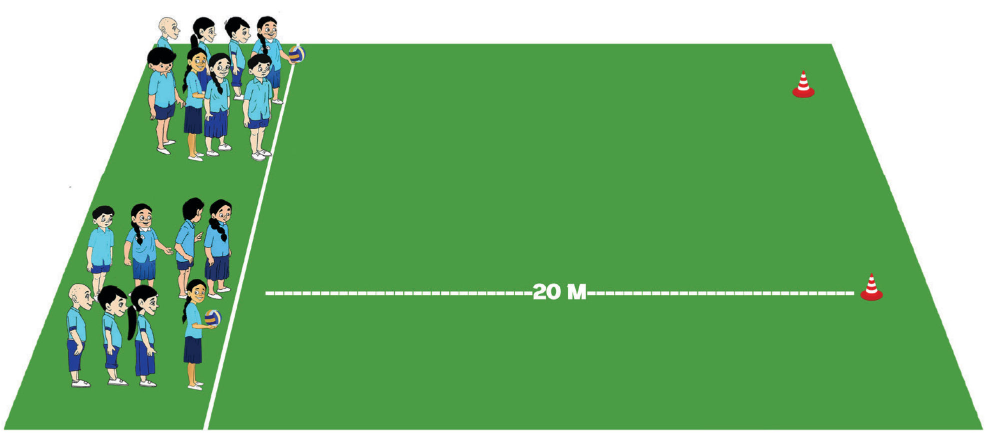
- குதித்தல்
- ஓடுதல்
-

இந்த விளையாட்டில் நீங்கள் நிகழ்த்திய சுதந்திரமான இயக்கங்கள் எவை?

- கூம்புகளுக்கு இடையே ஓட்டம்.
-
-
-

செயல்பாடு: 5

பந்தை எறிந்து கொண்டு ஓடலாம்



விதிமுறைகள்

- குழந்தைகள் சம எண்ணிக்கையிலான 'A', 'B' அணிகளாக மாறவும்.\
- படத்தில் காண்பது போன்று தொடக்கக் கோட்டுக்குப் பின்னால் 'A', 'B' அணிகள் இரண்டாகப் பிரிந்து நிற்கவும்.
- இரண்டு அணிகளுக்கும் ஒவ்வொரு பந்து (கால்பந்து / கூடைப்பந்து / கைப்பந்து போன்றவை) பயன்படுத்தலாம்.
- தொடக்கக் கோட்டின் 20 மீட்டருக்கு முன்னால் ஒவ்வொரு அணியும் ஒவ்வொரு கூம்பு வைக்க வேண்டும்.
- ஆசிரியர் சைகை கிடைத்தவுடன் இரு அணிகளிலும் உள்ள இரண்டு நபர்கள் வீதம் விளையாட்டைத் தொடங்க வேண்டும்.
- முன்னால் நிற்கும் இரண்டு நபர்கள் பந்தை ஒருவருக்கொருவர் பாஸ் செய்து (மார்பு பாஸ்/ புஷ் பாஸ்) முன்னால் செல்லவும்.
- இவ்வாறு முன்னால் சென்று இறுதிக்கோட்டை அடைந்து திரும்பி வரும்போது பவுன்ஸ் பாஸ் செய்யவும்.
- பாஸ் செய்து முன்னோக்கி செல்லும் போதும் திரும்பி வரும்போதும் பக்கவாட்டில் மட்டுமே ஓட வேண்டும்.
- இவ்வாறு திரும்பி வந்து முன்னால் நிற்பவர்களுக்குப் பந்தைக் கொடுத்து விளையாட்டைத் தொடரலாம்.
- எல்லா அணி உறுப்பினர்களும் இதே செயல்பாட்டைச் செய்வது வரை விளையாட்டைத் தொடர வேண்டும். விளையாட்டை முதலில் நிறைவு செய்யும் அணி வெற்றிபெறுகிறது.

விளையாட்டைக் குறித்த கலந்துரையாடல் நடத்தவும்.

விளையாட்டு உங்களுக்குப் பிடித்திருக்கிறதா? எதனால்?

-
-
-

மதிப்பிடுதல்

1) சில விளையாட்டு வீரர்கள் சிறப்பாக விளையாடியதை நீங்கள் கவனித்தீர்கள் அல்லவா. எதனால்?

- ஒருவருக்கொருவர் ஒத்துழைப்பு
-
-
-
-
-

தாள இயக்கங்கள் (Rhythmic Movements)

படத்தில் காண்பது என்ன?

-
-

நாம் விளையாட்டுச் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடும்போது அடிப்படை இயக்கங்களையும் சுதந்திரமான இயக்கங்களையும் செய்கிறோம். ஆனால் பாட்டுக்கு ஏற்றவாறு நடனமாடும் போது இப்படிப்பட்ட இயக்கங்களை மட்டுமா செய்கிறோம்?

நீங்கள் கவனித்துள்ளீர்களா?

தாள இயக்கங்கள்

தாளம் சார்ந்த அமைப்பு முறையில் தொடர்ச்சியாகவும் ஒருங்கிணைந்த முறையிலும் நிகழ்த்தப்படும் இயக்கங்களை தாள இயக்கங்கள் என்கிறோம். எடுத்துக்காட்டு: ஏரோபிக்ஸ், ஜும்பா நடனம், ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ்

சில தாள இயக்கங்கள்....

தாள ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ்

தாள ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் என்பது ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ், நடனம் ஆகியவற்றின் கூறுகளைத் தாளமாக ஒருங்கிணைத்துக் கொண்டு செய்கின்ற விளையாட்டு விந்தையாகும். நாடா, நடன வளையம், பந்துகள் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தி இசையுடன் இது நிகழ்த்தப்படுகிறது.

எய்ரோபிக் நடனம்

இது இசையின் உதவியுடன் ஒரு தாள நடன வடிவில் பல்வேறு பயிற்சிகளைச் செய்வதாகும்

லெசியம் நடனம்

இது தாள ஒலிகளை வெளிவிடுகின்ற லெசியம் என்ற கருவியைப் பயன்படுத்தி நிகழ்த்தப்படும் ஒரு பாரம்பரிய நாட்டுப்புற நடனமாகும்.

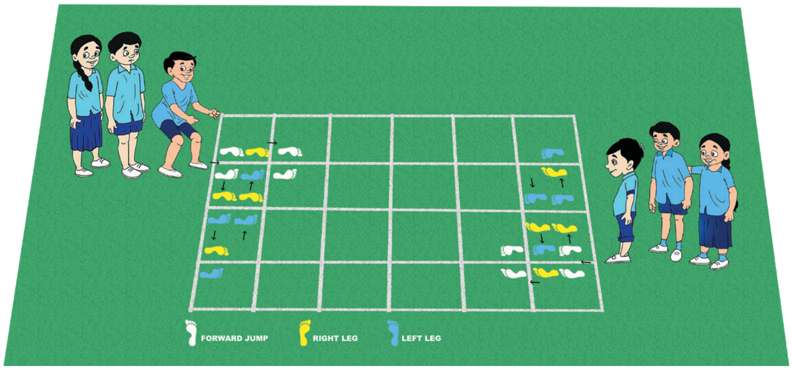
நீங்கள் செய்த தாள இயக்கங்கள் எவை? கலந்துரையாடி பதிவு செய்யுங்கள்.

- நடனம் ஆடுவது.
- உடற்பயிற்சிகள் செய்வது.
-
-

தாள இயக்கங்களை உள்ளடக்கிய ஒரு செயல்பாட்டைச் செய்வோம்...

செயல்பாடு: 6

இடது ... வலது... இடது...



படத்தில் காண்பது போன்று விளையாட்டு மைதானத்தை அமைக்கவும்.

விதிமுறைகள்

- குழந்தைகளை சம எண்ணிக்கை உள்ள 'A', 'B' ஆகிய அணிகளாக்கவும்.
- முதல் வாய்ப்பு 'A அணிக்கு கொடுக்கப்படும்.
- 'A' அணி உறுப்பினர்கள் பாதி நபர்கள் வீதம் விளையாட்டு மைதானத்தின் இருபக்கங்களிலும் உள்ள இடது மூலைகளில் வரிசையாக நிற்கவும்.
- ஆசிரியரின் சைகை கிடைத்தவுடன் இரு பக்கங்களிலும் வரிசையில் முன்னால் நிற்கும் குழந்தைகள் முன்னால் உள்ள சதுர கட்டங்களுக்குள் குதிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு காலும் ஒவ்வொரு கட்டங்களில் வரும் முறையில் குதிக்க வேண்டும்.
- தொடர்ந்து வலது, வலது, இடது, இடது, முன் என்று கூறிக்கொண்டு குழந்தைகள் ஒரே வேகத்திலும் தாளத்திலும் குதிக்க வேண்டும்.
- முதலில் குதிக்கத் தொடங்கிய குழந்தை மூன்றாவது கட்டத்தை அடையும்போது அடுத்த குழந்தை குதிக்கத் தொடங்க வேண்டும்.
- இவ்வாறு இருபக்கங்களில் இருந்தும் வருகின்றவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் மோதாமல் எல்லா அணி உறுப்பினர்களும் விளையாட்டு மைதானத்தின் ஒரு பக்கத்தில் இருந்து மறு பக்கத்திற்கு செல்லும்போது 'A' அணியின் வாய்ப்பு முடிவடைகிறது.
- பின்னர் 'B' அணி இதே செயல்பாட்டைச் செய்யவும்.
- குறைந்த நேரத்தில் ஒருவருக்கொருவர் மோதாமல் சரியான அறிவுரையின்படி போட்டியை நிறைவு செய்கின்ற அணி சிறப்பாக விளையாடியதாகக் கணக்கிடப்படும்.
- இசையின் உதவியுடனும் இந்த விளையாட்டை விளையாடலாம்.

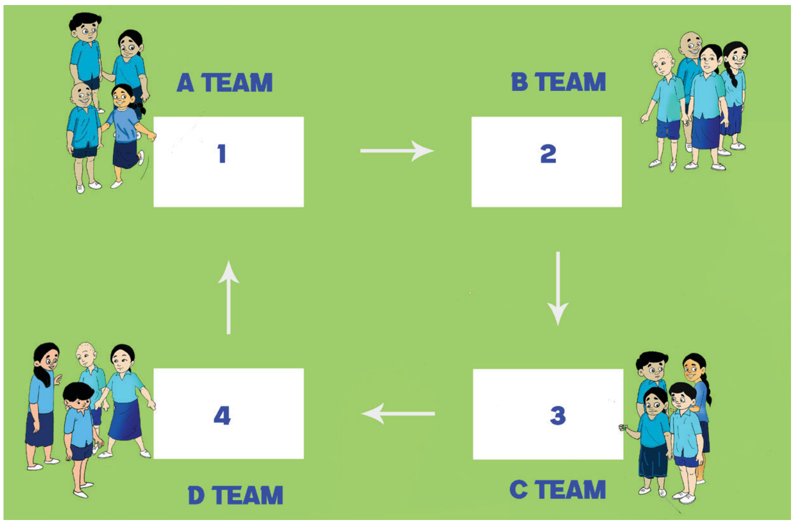
சிறப்பாக விளையாடிய அணி எது?

அவர்களால் சிறப்பாக விளையாட இயன்றது எதனால்?

- ஒருவருக்கொருவர் ஒத்துழைப்பு
- புரிதல்
-
-

செயல்பாடு : 7

ஒரு மரம் பல கிளைகள்....



குழந்தைகளைப் படத்தில் காண்பது போன்று 4 அணிகளாகப் பிரிந்து நான்கு நிலையங்களில் நிற்கவும்.

விதிமுறைகள்

- 30 வினாடிகள் நேரமுள்ள நான்கு உடற்பயிற்சிகள் ஒழுங்குப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.
- இசை தொடங்கும்போது இந்தச் செயல்பாடுகளைத் தொடங்கி இசையை நிறுத்தும்போது செயல்பாட்டை நிறுத்த வேண்டும்.
- தொடர்ந்து ஒரு நிமிட ஓய்வுக்குப் பின்னர் கடிகார முள்ளின் திசையில் அணிகள் அடுத்த நிலையத்திற்குச் சென்று செயல்பாட்டைத் தொடரவும்.
- ஓய்வு நேரங்களில் அணிகளை நடப்பதற்கு அறிவுறுத்தவும்.
- நிலையம் ஒன்று : இரண்டு கைகளாலும் ஒரு பந்தை எறிந்து பிடிக்கவும்.

இசை தொடங்கும்போது வலது கையிலுள்ள பந்தை மேல் நோக்கி எறிந்து இடது கையால் பந்தைப் பிடிக்க வேண்டும். பின்னர் இடது கையால் பந்தை மேல் நோக்கி

எறிந்து வலது கையால் பந்தைப் பிடிக்க வேண்டும். இதே செயல்பாட்டைத் தொடரவும்.

- **நிலையம் இரண்டு :** இடுப்பைப் பயன்படுத்தி நடன வளையத்தை (சமமான பொருள்) சுழற்றவும்.

இசை தொடங்கும் போது நடன வளையம் கட்டுப்பாட்டுடனும் தாளத்துடனும் சுழற்றுவதற்கு கால்பாதங்களை தோள்பட்டை அகலத்தில் அகற்றி வைக்கவும். இடுப்பை நன்றாகச் சுழற்றவும் வேண்டும்.

- **நிலையம் மூன்று:** இருகைகளையும் பயன்படுத்தி இரண்டு கைக்குட்டைகளை எறிந்து பிடிக்கவும்.

இசை தொடங்கும்போது வலது கையில் உள்ள கைக்குட்டையை மேல்நோக்கி எறியவும். இதே நேரத்தில் இடது கையில் உள்ள கைக்குட்டையை வலது கைக்கு மாற்றி இடது கையால் மேல்நோக்கி எறிந்து கைக் குட்டையை பிடிக்கவும் வேண்டும். மீண்டும் வலது கையால் இதே செயல்பாட்டை தொடரவும் (இடது கையாலும் இந்தச் செயல்பாட்டை செய்யலாம்)

- **நிலையம் நான்கு :** ஒரு காலால் குதித்துக்கொண்டு கயிறு ஆடவேண்டும். இசைதொடங்கும் போது விருப்பத்திற்கு ஏற்ப இரண்டு கால்களையும் கயிறை பயன்படுத்தி குதிக்கலாம்.

ஒவ்வொரு நிலையத்திலும் தேவையான அளவில் பயிற்சி கிடைத்து விட்டால் இதை ஒரு போட்டியாக நடத்தலாம்.

- ஒவ்வொரு நிலையத்திலும் வெற்றிகரமாகச் செயல்பாட்டை நிறைவு செய்கின்ற குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை அந்த அணியின் புள்ளியாகும்.
- இறுதி நிலையத்தையும் நிறைவு செய்யும்போது மிக அதிகப் புள்ளிகளுடன் போட்டியை நிறைவு செய்யும் அணி சிறந்த அணியாக அறிவிக்கப்படும்.

விளையாட்டில் சிறப்பாக விளையாடியவர்கள் யார்? யார்?

அவர்களால் சிறப்பாக விளையாட இயன்றது எதனால்?

- செயல்பாடுகளை ஒருங்கிணைக்கும் திறன்.
-

இசையின் உதவியுடன் கூடிய செயல்பாடுகள் எளிதாகவும் ஆனந்தமாகவும் இருந்ததா? குறிப்புத் தயாரிக்கவும்.

....

....

....

....

மதிப்பிடுதல்

1. சுதந்திர இயக்கங்கள் எவை?

•

•

•

•

2. தாள இயக்கங்களுக்கு எடுத்துக்காட்டு எழுதவும்.

•

•

•

•

தொடர் செயல்பாடு

நாட்டுப்புற பந்து விளையாட்டு, நிதி காக்கும் பூதம், ஒற்றைக்காலில் தாவித்தொடும் விளையாட்டு போன்ற நாட்டுப்புற விளையாட்டுகளை அறிந்து கொண்டீர்கள் அல்லவா. உங்கள் பகுதியில் விளையாடுகின்ற இந்த விளையாட்டுகளுக்குச் சமமான நாட்டுப்புற விளையாட்டுகளைக் குறித்து தகவல் திரட்டி பள்ளிக்கூடத்தில் ஆசிரியரின் உதவியுடன் போட்டிகள் நடத்தவும்.

5

சுற்றுச்சூழலை அறியலாம்.... விளையாடலாம்...

நமது மாநிலம் மிக அழகிய நிலப்பரப்பால் வளம்பெற்றது. சுற்றுச்சூழலைப் பாதிக்காமல் இயற்கையை பாதுகாத்து வாழ்வது நமது கடமையாகும். ஐந்தாம் வகுப்பில் பல்வேறு வகையான சுற்றுச்சூழல்களைக் குறித்தும் சுற்றுச்சூழல் நட்பு விளையாட்டுக்களைக் குறித்தும் கற்றுக் கொண்டோம். கீழே தரப்பட்டுள்ள அட்டவணையை நிரப்பவும்.

சுற்றுச்சூழல்	சுற்றுச்சூழல் நட்பு விளையாட்டுகள்
• காயல்	• படகுப் போட்டி
•	•
•	•
•	

படத்தைப் பாருங்கள்......

கேரளா கிராமங்களில் அறுவடை முடிந்து அடுத்த வேளாண்மைக்கு பண்படுத்தப்பட்ட வயல்களில் நடத்தப்பட்ட மரமடித்திருவிழா படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது. அப்பகுதியில் உள்ளவர்களுக்கு இது திருவிழாவாக இருந்தது. பக்கத்து கிராமங்களில் இருந்து சிறந்த காளைகளைக் கொண்டுவந்து ஏர்பூட்டு விழா திறம்பட நடத்தப்படும்.

இதுபோன்று உங்கள் பகுதியில் சுற்றுசூழல் தொடர்பாக நடத்தப்படுகின்ற விளையாட்டுகள் அல்லது செயல்பாடுகள் உள்ளனவா?

ஆசிரியரின் கேள்விக்கு ஆறாம் வகுப்பு மாணவன் எபியின் பதில் பின்வருமாறு இருந்தது.

"ஓணத்தின்போது குழந்தைகளாகிய நாங்கள் காய்ந்த வாழை இலைகள், கொடிகள் மற்றும் முகமூடிகளால் உடலை மறைத்துக் கொண்டு 'கரடி விளையாட்டு' விளையாடுவோம். ஓணப்பாட்டுகளைப் பாடி வீடுகள் தோறும் கரடி விளையாட்டு விளையாடுவதால் அனைவரும் மகிழ்ச்சி அடைந்தனர்.

இதைப்போன்று உங்கள் பகுதியில் சுற்றுசூழலுடன் தொடர்புள்ள நாட்டுப்புற விளையாட்டுகள் ஏதேனும் உள்ளனவா?

அவற்றைக் குறித்து வகுப்பில் கலந்துரையாடவும்.

குறிப்பு தயாரிக்கவும்.

.

....

....

....

இவ்வாறு பல்வேறு பகுதிகளில் விளையாட்டுகள் நடைபெறுகின்றன. சில சுற்றுச்சூழலுடன் தொடர்புள்ள சில நாட்டுப்புற விளையாட்டுகளை அறிந்துகொள்வோம்...

1. சேறு விளையாட்டு

சேறு அல்லது தளர்வான மண்ணில் நடத்துகின்ற விளையாட்டு விந்தையான சேறு விளையாட்டு ஆகும்.

சேறு விளையாட்டுடன் தொடர்புடைய சில விளையாட்டுகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. படங்களுக்குக் கீழே அவற்றின் பெயரெழுதுங்கள். பெயர் கண்டுபிடிப்பதற்காக படங்களுக்குக் கீழே தரப்பட்டுள்ள அட்டவணையைப் பயன்படுத்தலாம்..

....

....

....

அட்டவணை : சுற்றுச்சூழல் நட்பு விளையாட்டுகள்

விளையாட்டு வகை	விளக்கம்
சேறு மல்யுத்தம்	தளர்வான மண்ணில் நடக்கும் மல்யுத்த போட்டியாகும்.
சேறு பற்றுதல் (Bud Bogging)	சேறு, பள்ளங்கள், கரடுமுரடான சாலைகள் போன்றவற்றின் வழியாக நடத்தப்படும் ஜீப் பந்தயமாகும்.
சேறு ஓட்டம்	தடைகள், சேறு குழிகள் போன்றவை வழியாக நடத்தப்படும் ஓட்டப்பந்தயமாகும்.
சேற்று கால்பந்து	சேறு நிறைந்த பரப்பில் கால்பந்தின் விதிகளுக்கு உட்பட்டு கால்பந்தால் சேற்றில் விளையாடும் விளையாட்டு சேற்று கால்பந்து ஆகும்.
சேறு பைக் பந்தயம்	சேறு நிறைந்த பரப்பின் வழியாக குறிப்பிட்ட தூரம் மிகக் குறைந்த நேரத்தில் நிறைவு செய்கின்ற விளையாட்டே சேறு பைக் பந்தயமாகும்.
சேற்று கைப்பந்து	சேறு நிறைந்த பரப்பில் கைப்பந்து விதிகளுக்கு ஏற்ப, சில மாற்றங்களுடன் ஆறு நபர்கள் ஓர் அணியில் அணிதிரளும் விளையாட்டு சேற்றுகைப்பந்து ஆகும்.

செயல்பாடு : 1

சேற்று விளையாட்டுகளுடன் தொடர்புடைய காணொளியை பார்க்கவும்.

விளையாட்டை பார்த்த அனுபவத்தை எழுதுங்கள்.

....

....

....

2. கடற்கரை விளையாட்டுகள் (Beach Sports)

கடற்கரை மணலில் விளையாடப்படும் வினோத விளையாட்டுகள் கடற்கரை விளையாட்டுகள் ஆகும்.

சில விளையாட்டுகளை அறிந்து கொள்வோம்....

படம் 1

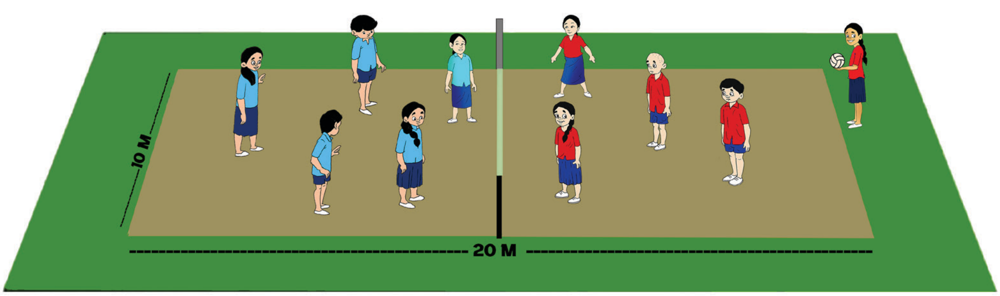
படம் 2

படம் ஒன்றிலும் படம் இரண்டிலும் உள்ள விளையாட்டுகளின் பெயர்களைக் கூறவும். அவற்றைக் குறித்து ஒவ்வொரு வாக்கியம் எழுதுங்கள்.

படம் 1	
படம் 2	

செயல்பாடு : 2

டென்னிஸ் வாலி



படத்தில் காண்பது போன்று ஆடுகளத்தை அமைக்கவும்

விதிமுறைகள்

- ஆடுகளத்தின் நடுவில் தரையில் இருந்து ஒன்றறை மீட்டர் உயரத்தில் உள்ள வலை/ அல்லது அதற்கு நிகரான பொருள்கள் கட்டி வைக்கவும்.
- ஆசிரியரின் சைகை கிடைத்த உடன் டாஸ் கிடைத்த அணியின் உறுப்பினர்களில் ஒரு நபர் பந்தை காலால் எதிர் அணியின் களத்திற்கு சர்வீஸ் செய்யவும்.
- சர்வீஸ் வலையில் பட்டால், களத்திற்கு வெளியே சென்றால் அல்லது சொந்தக் களத்தில் விழுந்தால் எதிர் அணிக்கு ஒரு புள்ளியும் சர்வீசும் கிடைக்கிறது.
- எதிர் அணி சர்வீஸ் செய்த பந்து தங்கள் களத்தில் ஒரு தடவை தரையில் பட்ட பின்னரே விளையாட வேண்டும்.
- அதிகபட்சமாக மூன்று பாஸ்களுக்குள் பந்தை திரும்ப சர்வீஸ் செய்த அணியின் களத்தில் சேர்க்க வேண்டும்.
- பாஸ் செய்ய உடலின் எந்தப் பகுதியையும் பயன்படுத்தலாம்.
- மூன்றுக்கு அதிகமான பாஸ்கள் சொந்தக் களத்தில் கொடுக்கப்பட்டாலோ அல்லது எதிர் களத்திற்கு கொடுத்த பந்து களத்திற்கு வெளியே சென்றாலோ எதிர் அணிக்கு ஒரு புள்ளியும் சர்வீசும் கிடைக்கிறது
- முதலில் 15 புள்ளிகள் பெறும் அணி வெற்றிபெறுகிறது.

இந்த விளையாட்டை நீங்கள் இரசித்தீர்களா...

உங்களுக்குத் தெரிந்த எந்த விளையாட்டுடன் இந்த விளையாட்டு தொடர்பு கொண்டுள்ளது.

-
-
-

3. சாகச வினோத விளையாட்டுகள்

சாகசமும் சாவால்களும் நிறைந்த சூழல்களை எதிர்கொண்டு நடத்துகின்ற விளையாட்டுகள் சாகச வினோத விளையாட்டுகள் ஆகும்.

அபிலாஷ்டோமி

அபிலாஷ் டோமி 2013 ஆம் ஆண்டு பாய்மரப் படகில் தன்னந்தனியாக உலகத்தைச் சுற்றி வந்த முதல் இந்தியரும் கேரளத்தைச் சார்ந்தவரும் முன்னாள் கடற்படை அதிகாரியும் ஆவார். நவீன தொழில்நுட்பத்தின் உதவியின்றி தனியாக உலகம் முழுவதையும் சுற்றிவருகின்ற ஒரு பாய்மரப்படகுப் போட்டி 'கோல்டன் குளோப் ரேஸ்' ஆகும். 2018 ல் நடந்த இந்தப் போட்டியில் அபிலாஷ் டோமியின் படகு ஒரு

பெரும்புயலில் அகப்பட்டு படகு பெருமளவில் சேதமடைந்தது. முதுகெலும்பிற்கு பலத்த காயம் ஏற்பட்டு கரைப்பகுதியில் இருந்து 3000 கிலோமீட்டர் தூரத்தில் பலநாட்கள் கடலில் தனிமைப்படுத்தப்பட்டார். பல நாட்கள் முயற்சிக்குப் பின்னர் கடற்படையினர் அவரைக் காப்பாற்றினர்.

அவரின் காயங்களின் தீவிரத்தை கருத்தில் கொண்டு அவர் மீண்டும் உயிருக்கு ஆபத்தான போட்டியில் கலந்து கொள்வார் என்று யாரும் எதிர்பார்க்கவில்லை. ஆனால் அவர் மீண்டும் 2022 இல் கோல்டன் குளோப் பந்தயத்தில் பங்கேற்று பல சவால்களைக் கடந்து இரண்டாம் இடத்தைப் பிடித்தார்.

மனவலிமை, உறுதி, படைப்புச் சிந்தனை ஆகியவை வாழ்க்கையில் ஏற்படும் எந்த நெருக்கடிகளையும் சமாளிக்க உதவி புரியும் என்று அவர் செய்து காட்டினார்.

மாறுபட்ட சுற்றுச்சூழல்கள் வெவ்வேறு சாகச விந்தைகளுக்கு வாய்ப்பு அளிக்கிறது

- தண்ணீரில் (கடல், நீர்நிலைகள், ஆறு) நடத்தப்படுகின்ற சாகச விளையாட்டுப் போட்டிகளைஅறிந்துகொள்வோம்....

1. பாடி போர்டிங்

2. படகோட்டம்

3. ஸ்கூபா டைவிங்

4. அலைச்சறுக்கு

- ஆகாயத்தில் நடத்தப்படுகின்ற சாகச விளையாட்டுப் போட்டிகளை அறிந்து கொள்வோம்.

1. விண் வீழ் விளையாட்டு

2. பங்கி ஜம்ப்

- மலைத்தொடர்களிலும் மலைகளிலும் நடத்தப்படுகின்ற சாகச விளையாட்டு போட்டிகள் எவை?

1. .... 2. ....

செயல்பாடு : 3

சாகச விளையாட்டுகளின் காணொளி காணவும்.

உங்கள் அனுபவங்களை எழுதுங்கள்.

....

....

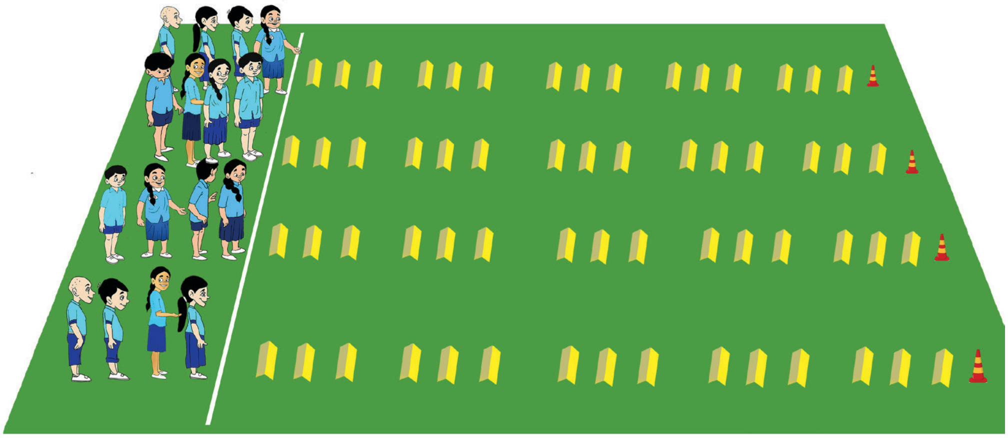
....

மதிப்பிடுதல்

1) தயாரித்த குறிப்புகளை வகுப்பில் வெளியிடவும்.

சிறந்த முறையில் குறிப்புகள் தயாரித்தவர்கள் யார்?யார்?

செயல்பாடு : 4
பென்டா ரிலே



படத்தில் காண்பது போன்று ஆடுகளத்தை அமைக்கவும். தடைகளாக 15 கூம்புகள்/ பயிற்சித் தடை சட்டங்கள் / நிகரானப் பொருள்களைப் பயன்படுத்தலாம்.

விதிமுறைகள்

- குழந்தைகள் சம எண்ணிக்கை உள்ள நான்கு குழுக்களாக மாறவும்.
- தொடக்க சைகை கிடைக்கும்போது ஒவ்வொரு குழுவிலும் முன்னால் நிற்கும் குழந்தைகள் ஐந்து மண்டலங்களில் உள்ள தடைகளைத் தாண்டி (மேலே குதித்து) இறுதிக் கூம்பைச் சுற்றி மீண்டும் அணிக்கு ஓடி வரவும்.

மண்டலம் 1 – ஒற்றைக் காலால் குதித்தல்.

மண்டலம் 2 – இரண்டு கால்களால் குதித்தல்.

மண்டலம் 3 – இடது பக்கமாகத் திரும்பி இரண்டு கால்களால் குதித்தல்.

மண்டலம் 4 – வலது பக்கமாகத் திரும்பி இரண்டு கால்களால் குதித்தல்.

மண்டலம் 5 – 180 டிகிரி அளவில் குதித்தல்.

- அணியில் உள்ள அனைத்து உறுப்பினர்களும் இந்தச் செயல்பாட்டை நிறைவு செய்ய வேண்டும்.
- முதலில் நிறைவு செய்த அணி வெற்றிபெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

இந்த விளையாட்டை விளையாடுவதற்கான சூழல்கள் எவை?

- சேறு உள்ள பரப்பு
-
-
-

இந்த விளையாட்டில் ஒவ்வொரு சவால்களையும் எதிர்கொள்ள உங்களுக்கு உதவி புரிந்த காரணிகள் எவை?

- குதிப்பதற்கான திறன்
-
-
-

4 . குளிர்கால விளையாட்டு

பனி அல்லது பனிக்கட்டியால் உருவாக்கப்பட்டுள்ள ஆடுகளங்களில் நடைபெறுகின்ற விளையாட்டு விந்தைகள் குளிர்கால விளையாட்டுகள் ஆகும்.

சில குளிர்கால விளையாட்டுகளை நாம் அறிந்து கொள்வோம்..

1. பனிச்சறுக்கு/பனிப்பொழிவு

2. ஃ பிகர் ஸ்கேட்டிங்

3. பனிநடைக்கட்டை கொண்டு நடத்தல்

4. பனிக்கட்டி சறுக்காட்டம்

சிவகேசவன்

1998 முதல் 2018 வரை குளிர்கால ஒலிம்பிக்கில் தொடர்ச்சியாக ஆறு முறை இந்தியாவின் பிரதிநிதியாக இருந்து வழிநடத்தினார்.

குளிர்கால ஒலிம்பிக்

கோடைகால ஒலிம்பிக்கைப் போன்று நான்கு ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை குளிர்காலத்தில் நடைபெறும் ஒரு விளையாட்டு நிகழ்வாகும். இது 1924 இல் பிரான்சில் தொடங்கப்பட்டது

செயல்பாடு : 5

பனிக்கால விளையாட்டின் காணொளியைப் பார்க்கவும் .

விளையாட்டைப் பார்த்த அனுபவத்தை எழுதவும் .

....

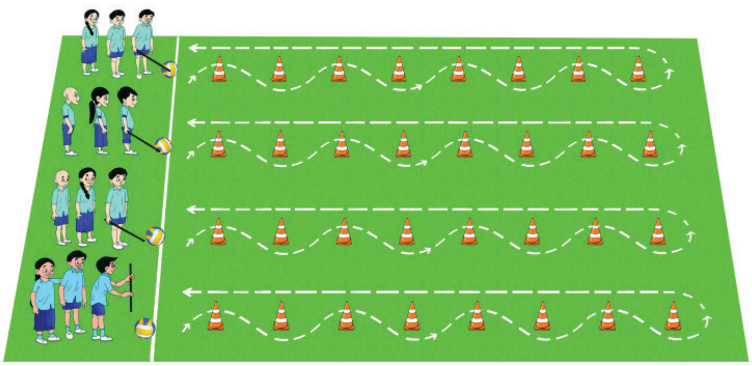
....

....

இனி ஒரு விளையாட்டு விளையாடுவோமா ....

செயல்பாடு : 6

டிரிபிள் ரன் ரிலே



விதிமுறைகள்

- மாணவர்களை சம உறுப்பினர்கள் உள்ள நான்கு குழுவாகப் பிரிக்கவும்.
- படத்தில் காண்பது போல் தொடக்கக் கோட்டின் பின்புறம் நிற்கவும்.
- இரண்டு குழுக்களிலும் முன்நிற்கும் மாணவரின் கையில் ஒரு ஹாக்கி மட்டை/ மட்டை, ஒரு கால்பந்து/கைபந்து கொடுக்க வேண்டும்..
- தொடக்கக் கோட்டின் முன்னால் ஒரு மீட்டர் அகலத்தில் 8 கூம்புகளை வைக்கவும்.
- ஆசிரியரின் சைகை கிடைத்தவுடன் தொடக்கக் கோட்டில் உள்ள மாணவன் கையிலுள்ள மட்டையைப் பயன்படுத்தி கூம்பு வடிவ குறிப்பானிற்கு நடுவில் பந்தை ட்ரிப்பிள் செய்யவும். எல்லா குறிப்பான்களையும் கடந்து சென்றபின் தன்னுடைய குழுவிற்கு மட்டையைப் பயன்படுத்தி பாஸ் கொடுக்கவும்.
- இரண்டாவதாக நிற்கின்ற மாணவனிடம் ஓடிச் சென்று மட்டையை கைமாறவேண்டும்.
- குழுவிலுள்ள அனைவரும் இந்தச் செயல்பாட்டை செய்யவும்.
- முதலில் விளையாட்டை நிறைவு செய்கின்ற குழுவினை வெற்றி பெற்றதாக அறிவிப்பர்.

விளையாட்டில் யாரெல்லாம் சிறந்த முறையில் பங்கெடுத்தனர்?

மதிப்பீடு

1. பலதரப்பட்ட இயற்கையோடு இணைந்த விளையாட்டுகளை வகைப்படுத்தி பட்டியலிடுங்கள்

(சேறு குஸ்தி, பங்கி ஜம்ப் சேறு பற்றுதல், கடற்கரை கால்பந்து, பனிநடைக்கட்டை கொண்டு நடத்தல், ட்ரக்கிங், பனிச்சறுக்கு, ஸ்கூபா டைவிங், கடற்கரை கைப்பந்து, சேறு பைக் பந்தயப் போட்டி, ஃபிகர் ஸ்கேட்டிங்)

சேறு விளையாட்டுகள்	கடற்கரை விளையாட்டுகள்	குளிர்கால விளையாட்டுகள்	சாகச விளையாட்டுப் போட்டிகள்

2. நீருக்குள் மூழ்கி நடத்தப்படுகின்ற சாகச விளையாட்டுப் போட்டி எது ?

....

3. படத்திலுள்ள விளையாட்டு போட்டி எது ?

....

4. உலகிலேயே மிகவும் வேகம் கூடிய விளையாட்டுகளில் ஒன்று படத்தில் காண்பிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த விளையாட்டுப் போட்டியின் பெயர் என்ன?

....

பிற்சேர்க்கை

வாழ்க்கை முறை உருவாக்கம்

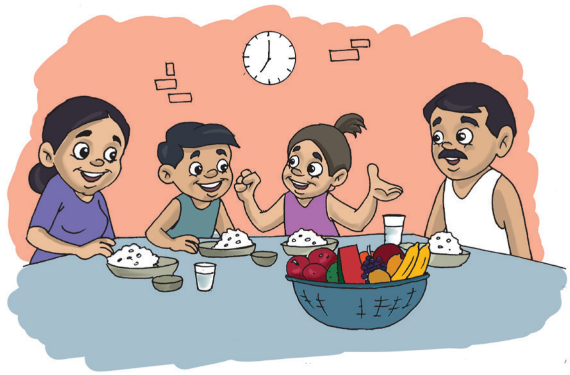
உங்களின் ஒருநாள்

ஆயத்தமாதல்

ஓய்வெடுத்தல்

வாழ்க்கை முறை உருவாக்கம்

உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள்



- குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் அமர்ந்து உணவு உண்ணுங்கள்.
- உணவு உண்ணும் போது தொழில்நுட்ப கருவிகளின் பயன்பாட்டை பெரும்பாலும் தவிர்க்கவும்.
- உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு இரண்டு முதல் மூன்று மணி நேரத்திற்கு முன்பும் உடற்பயிற்சி செய்த பிறகு ஒரு மணி நேரத்திற்குப் பின்பும்உணவு உண்பது சிறந்ததாகும்.
- காலை உணவை ஒருபோதும் தவிர்க்கக்கூடாது.
- உணவை மெதுவாக மென்று உண்ணுங்கள்.
- தினமும் குறைந்தது இரண்டு முதல் மூன்று லிட்டர் கொதித்து ஆறவைத்த தண்ணீரைக் குடிக்க வேண்டும்.
- உங்கள் உணவில் பலதரப்பட்ட வண்ணங்களில் உள்ள காய்கறிகள், பழ வகைகள் போன்றவற்றை சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். (வானவில் உணவு – Rainbow Diet)
- கலப்படம் செய்யப்பட்ட துரித உணவுகள், குளிர்பானங்கள், ஆரோக்கியமற்ற உணவுகள் ஆகியவற்றைப் பெரும்பாலும் தவிர்த்திடுங்கள்.
- இரவு உணவை தூங்கச் செல்வதற்கு இரண்டு அல்லது மூன்று மணி நேரத்திற்கு முன்பு உண்ண வேண்டும்.

உடற் பயிற்சி பழக்கவழக்கங்கள்

- குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் சேர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். இதற்கு எரோபிக்ஸ் மற்றும் பல்வேறு உடற்பயிற்சிகளுக்குக் அதிக முக்கியத்துவம் அளியுங்கள். (நடத்தல், மிதிவண்டி ஓட்டுதல், ஜாகிங், நீச்சல் போன்றவை)
- 5 முதல் 17 வயது வரை உள்ள குழந்தைகள் தினமும் குறைந்தது ஒரு மணி நேரம் ஏரோபிக்ஸ் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். வாரத்தில் மூன்று நாட்கள் தசைகளையும் எலும்புகளையும் வலுவாக்குகின்ற செயல்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டும். (ஆதாரம் – உலகச் சுகாதார அமைப்பு)

உங்களின் ஒரு நாள்

- பள்ளிக்கூடம் செல்வதற்கு முன் எளிய உடற்பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும். வீட்டு வேலைகளில் பெற்றோர்களுக்கு உதவி செய்ய வேண்டும்.
- பள்ளிக்கூடம் செல்வதற்கு நடந்தோ அல்லது மிதிவண்டியைப் பயன்படுத்துவதையோ வழக்கமாக்கிக் கொள்ளலாம். வாகனத்தில் பயணம் செய்தால் உங்கள் நண்பர்களுடன் சேர்ந்து நடக்க கூடுதல் நேரத்தை ஒதுக்குங்கள்.

வகுப்பு வேளையில்

- வகுப்பு இடைவேளைகளில் உடலை நீட்சி அடையச் செய்யும் முறையை வழக்கமாகக் கொள்ளுங்கள்
- கற்றல் செயல்பாடுகளின் பகுதியாக நூலகம், ஆய்வகம் போன்ற இடங்களுக்குத் தினமும் செல்லுங்கள். இது நடத்தல் பழக்கவழக்கத்தை ஊக்கப்படுத்தும்.

இடைவேளைகளில்

- நடப்பதற்கும் விளையாட்டு விந்தைகளில் ஈடுபடுவதற்குமான வாய்ப்புகளை இயன்ற அளவில் பயன்படுத்துங்கள்.
- பள்ளிக்கூட படைப்பாற்றல் செயல்பாடுகளில் பங்கேற்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

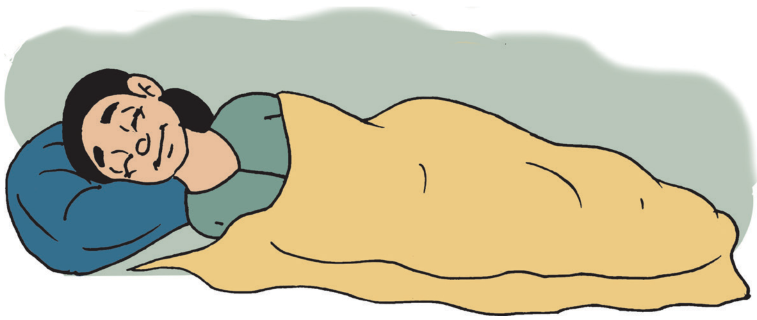
வீட்டை அடைந்த பின்னர்

- குடும்ப உறுப்பினர்களுடனும் நண்பர்களுடனும் சேர்ந்து பல்வேறு விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவதையும் செல்லப்பிராணிகளை உங்களுடன் அழைத்துக் கொண்டு நடக்கச் செல்வதையும் வழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.
- பொழுதுபோக்கு தேவைகளுக்குப் பயன்படுத்தும் திரைநேரத்தை முடிந்தவரை குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கற்றல் வேளையில் :

- கற்றலின் போது இடைவேளைகளில் எளிய உடற்பயிற்சிகள் செய்வதும் இசையை ரசிப்பதும் உங்களைக் கூடுதல் ஆற்றல் உள்ளவர்களாக மாற்ற உதவி புரியும்.
- அழுத்தப்பந்து / ஸ்குயீஸ் பந்தை கையில் வைத்து அழுத்துவது மன அழுத்தத்தை குறைக்கும்.
- ஒவ்வொரு நாளுக்குரிய வீட்டுப்பாடத்தையும் சரியான நேரத்தில் முடிக்கவும்.

தூக்கம்



- சரியான நேரத்தில் உறங்குவதையும் சரியான நேரத்தில் எழுவதையும் வழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.
- உலகச் சுகாதார அமைப்பின் அறிவுறுத்தலின்படி ஆறு முதல் 12 வயது வரை உள்ள மாணவன் குறைந்தது 9 முதல் 12 மணி நேரம் வரையிலும் 13 முதல் 18 வயது வரை உள்ள ஒரு மாணவன் குறைந்தது 8 முதல் 10 மணி நேரம் வரை தூங்க வேண்டும்.
- நேராக அல்லது சாய்ந்து படுத்துக்கொண்டு கழுத்து மற்றும் முதுகெலும்பின் இயல்பான வளைவுத் தன்மையை நிலைநிறுத்தவும்.
- தூங்குவதற்கு 30 நிமிடங்களுக்கு முன் மின்னணு கருவிகளின் பயன்பாட்டை தவிர்த்து அவற்றை படுக்கையில் இருந்து குறைந்தது ஒரு மீட்டர் தூரத்தில் வைக்க வேண்டும்.

விடுமுறைநாட்களில் தினசரி வழக்கத்தில் சில மாறுபாடுகள் இருக்கலாம். ஆனால் உடற்பயிற்சி, உணவு, படிப்பு, விளையாட்டு, தூக்கம் ஆகியவற்றை சரியான நேரத்தில் செய்வதற்குக் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

ஆயத்தமாதல்

- ஓர் உடல் செயல்பாடு அல்லது போட்டித் தொடங்குவதற்கு முன் உள்ள ஆயத்தப்படுகின்ற நிலையாகும். இது விளையாட்டு நிகழ்த்துவதற்கானத் திறனை மேம்படுத்தவும் காயங்களை தடுக்கவும் செய்கிறது.
- அனைத்து நீட்சிப்பயிற்சிகளையும் குறிப்பிட்ட சில வினாடிகள் அதே நிலையிலும் தொடர்ந்து மறுபக்கத்திலும் செய்யவும்.
- மற்ற அனைத்து உடற்பயிற்சிகளையும் சுமார் பத்து முறை செய்யவும். மறுபுறம் மீண்டும் செய்ய வேண்டும்.

1: கழுத்து நீட்சி (NECK STRETCH)

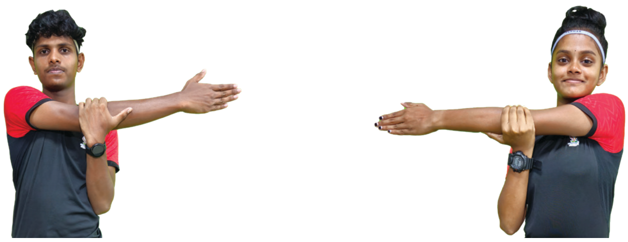
2: மேல்நிலை தோள்பட்டை நீட்சி (OVERHEAD SHOULDER STRETCH)

3: கை மணிக்கட்டு நீட்டிப்பு நீட்சி-I (WRIST EXTENSION STRETCH-I)

4: கை மணிக்கட்டு நீட்டிப்பு நீட்சி -II (WRIST EXTENSION STRETCH-II)

5: தோள்பட்டை நீட்சி (SHOULDER STRETCH)

6: குறுக்கு கை தோள்பட்டை நீட்சி (CROSS ARM SHOULDER STRETCH)



7: பின்புற தோள்பட்டை நீட்சி (BACKSIDE SHOULDER STRETCH)

8: பக்கவாட்டு நீட்சி (SIDE STRETCH)

9: நாற்றலை தொடைதசை நீட்சி (QUADRICEPS STRETCH)

10: முழங்கால் இடுப்பு நெகிழ்வு (KNEELING HIP FLEXOR)

11: கால் தொடுதல் (TOE TOUCH)

12: கன்று தசை நீட்சி (CALF STRETCH)

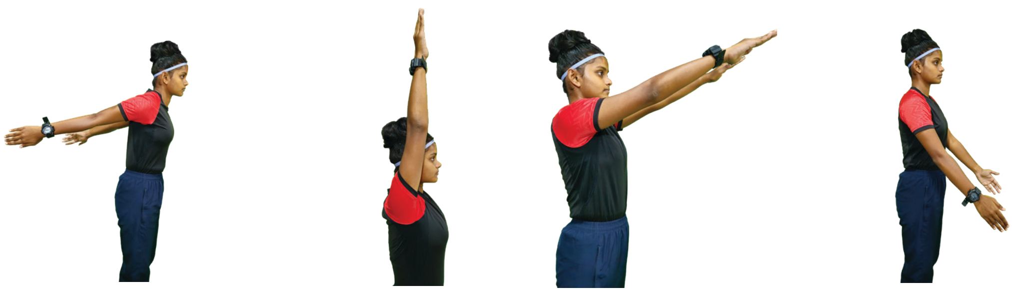
13: குறுக்கு உடல் கால் தொடுதல் (CROSS BODY TOE TOUCH)

14: பக்கவாட்டு நீட்டலும் கால் உயர்த்தலும் (SIDE LUNGE AND LEG LIFT)

15: தோள்பட்டையை மேல் நோக்கியும் கீழ் நோக்கியும் இயங்கச் செய்யவும் (SHOULDER SHRUGS)

16: கைவட்டம் (ARM CIRCLE)

17: கை சுழற்சி (ARM ROTATION)

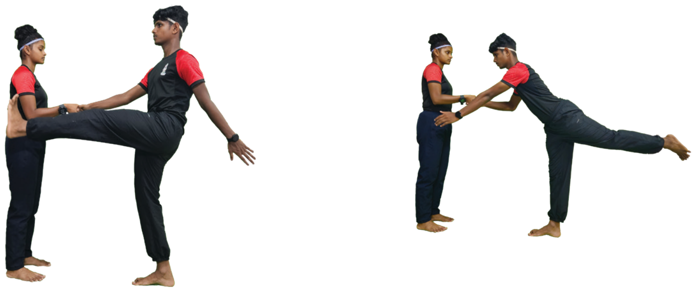


18: இடுப்பு வட்டம் (HIP CIRCLE)

19: காலின் முன்நெகிழ்வு பின்நெகிழ்வு (DORSIFLEXION & PLANTAR FLEXION)

20: குதிக்கும் கால்கள் (JUMPING JACKS)

21: கால் ஊஞ்சல் : முன்னோக்கியும் பின்னோக்கியும் (LEG SWING: FORWARD AND BACKWARD)



22: மடித் தாவல்கள் (TUCK JUMPS)

23: குந்தித் தாவுதல் (SQUAT JUMPS)

24: புஷ் அப்கள் (PUSH-UPS)

25: முக்கியமானச் செயல்பாடுகள் (கீழே கூறப்பட்டுள்ள செயல்பாடுகளில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்து பத்து நிமிட நேரம் செய்யவும்)

- நடன வளையம், தாவும் கயிறு போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தி பல்வேறு உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யவும்.
- மிதிவண்டி ஓட்டுதல், நீச்சல், ஏரோபிக்ஸ் நடனம் போன்றவை.
- தொடர்ச்சியாகப் படிக்கட்டுகளில் ஏறவும் இறங்கவும் செய்தல்.
- மெதுவான ஓட்டம் (குறைந்த வேகத்தில் தொடங்கி படிப்படியாக வேகத்தை அதிகரிக்கச் செய்தல்)
- நீங்கள் வகுப்பில் கற்றுக்கொண்ட விந்தையான விளையாட்டுக்களை விளையாடுங்கள்.

ஓய்வெடுத்தல்

- ஓர் உடல் செயல்பாடோ அல்லது போட்டியோ நடந்த பின்னர் உடலை இயல்பான நிலைக்கு மீண்டும் கொண்டு வருவதற்காகச் செய்கின்ற உடற்பயிற்சி ஆகும். இது விளையாட்டு திறனை மேம்படுத்தவும் உடல் வேகமாக மீட்பு அடையவும் ((Recovery) உதவி புரிகிறது.
- எல்லா நீட்சி உடற்பயிற்சிகளையும் சுமார் 10 முதல் 12 வினாடிகள் செய்வதுடன் மறுபுறம் மீண்டும் செய்யவும் வேண்டும்.

1. மெதுவாக நடக்கவும்.

2: மெதுவாக ஓடவும். (ஜாகிங் செய்யுங்கள்)

3: கைகளை இருபுறத்திலும் தளர்த்தி மெதுவாக ஓடவும்.

4. உடலை முன்னோக்கி வளைத்து இரு கைகளையும் தளர்த்தி மெதுவாக நடக்கவும் ஓடவும் செய்தல்.

5. கழுத்து நீட்சி (NECK STRETCH)

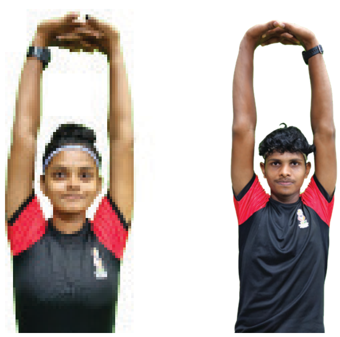
(அ)

(ஆ)

(இ)

(ஈ)

6. மேல்நிலை தோள்பட்டை நீட்சி (OVERHEAD SHOULDER STRETCH)

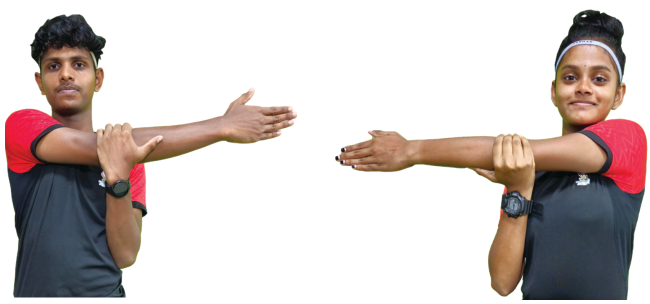


7. கை மணிக்கட்டு நீட்டிப்பு நீட்சி-I (WRIST EXTENSION STRETCH-I)

8. கை மணிக்கட்டு நீட்டிப்பு நீட்சி -II (WRIST EXTENSION STRETCH-II)

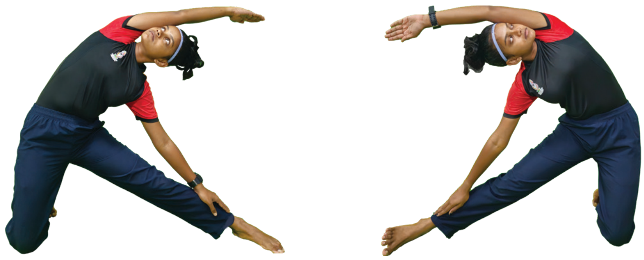
9. தோள்பட்டை நீட்சி (SHOULDER STRETCH)

10. குறுக்கு கை தோள்பட்டை நீட்சி (CROSS ARM SHOULDER STRETCH)



11. பின்பக்கமாக வளைக்கின்ற நீட்சி (STANDING BACK BENDING STRETCH)

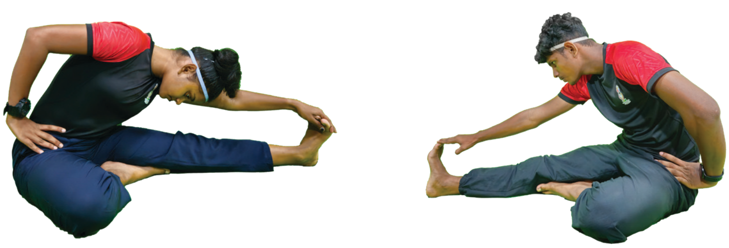
12: பக்க வளைவு நீட்சி (SIDE BEND STRETCH)



13: தொடை நீட்சி (HAMSTRING STRETCH)

14: நாற்றலை தொடைதசை நீட்சி (QUADRICEPS STRETCH)

15: கன்றுதசை நீட்சி (CALF STRETCH)



16: முழங்கால் இடுப்பு நெகிழ்வு (KNEELING HIP FLEXOR)

(அ)

(ஆ)

17: காலின் முன்நெகிழ்வு பின் நெகிழ்வு (DORSI FLEXION & PLANTAR FLEXION)

(அ)

(ஆ)

18: கணுக்கால் உள் திருப்புதலும் வெளி திருப்புதலும் (ANKLE INVERSION AND EVERSION)

(அ)

(ஆ)

(இ)

19: பட்டாம்பூச்சி நீட்சி (BUTTERFLY STRETCH)

(அ)

(ஆ)

20. படுத்துக்கொண்டு செய்யும் தொடை நீட்சி (LYING HARMSTRING STRETCH)

(அ)

(ஆ)

21. ஓய்வு நிலையில் படுக்கவும்

குறிப்புகள்

குறிப்புகள்

இந்திய அரசியலமைப்புச் சட்டம்

பாகம் 4 அ

இந்தியக் குடிமக்களின் அடிப்படைக் கடமைகள்

51 அ பிரிவுக்கூறு

(அ) இந்திய அரசியலமைப்புச் சட்டத்துக்கு இணங்கி ஒழுகுதலும், அதன் உயரிய நோக்கங்களையும் நிறுவனங்களையும் மற்றும் தேசியக் கொடியையும் தேசிய கீதத்தையும் மதித்தலும்;

(ஆ) நம் நாட்டின் விடுதலைப் போராட்டத்திற்கு எழுச்சியூட்டிய உயர்ந்த எண்ணங்களை நெஞ்சில் நிறுத்திப் பின்பற்றுதல்;

(இ) இந்தியாவின் இறையாண்மையையும் ஒற்றுமையையும் நேர்மையையும் நிலைநிறுத்திக் காப்பாற்றுதல்;

(ஈ) இந்திய அரசு வேண்டும்போது நாட்டைப் பாதுகாக்கவும் நாட்டுக்காகத் தொண்டு புரியவும் தயாராயிருத்தல்;

(உ) சமயம், மொழி, வட்டாரம், இன வேற்றுமைகள் வரம்பு மீறுகிற நிலையில் அதற்கு எதிராக எல்லா இந்திய மக்களிடையேயும் நல்லிணக்கத்தையும், பொதுவான உடன்பிறப்பு உணர்வையும் வளர்த்தல்; பெண்மையின் மதிப்புக்கு இழிவு ஏற்படுத்தும் செயல்களை விட்டொழித்தல்;

(ஊ) நமது கலவைப் பண்பாட்டின் உயர்ந்த மரபை மதித்துப் பேணுதல்;

(எ) காடுகள், ஏரிகள், ஆறுகள், வனவிலங்குகள் உள்ளிட்ட இயற்கையான சுற்றுப்புறச் சூழலைப் பாதுகாத்து மேம்படுத்தலும், வாழும் உயிர்கள் மீது இரக்கம் கொள்ளுதலும்;

(ஏ) அறிவியல் சார்ந்த மனப்பாங்கு, மனிதநேயம், விசாரித்து அறியும் உள்ளறிவுத்திறம், சீர்திருத்தத்திறம் ஆகியவற்றை வளர்த்தல்.

(ஐ) பொது உடைமைகளைப் பாதுகாத்தலும் வன்முறையை விட்டொழித்தலும்;

(ஒ) பெரும் முயற்சிகள் சாதனைகளின் உயர்ந்த படிகளை நோக்கி இடைவிடாமல் முன்னேறத்தக்க வகையில் தனிமனித கூட்டு நடவடிக்கையின் எல்லாப் பரப்புகளிலும் முதன்மை நிலை எய்த முயலுதல்;

(ஓ) ஆறு வயதிற்கும் பதிநான்கு வயதிற்கும் இடைப்பட்ட பருவமுள்ள தன் குழந்தைக்கு, அதன் பெற்றோர் அல்லது பாதுகாவலர் கல்விக்கான வாய்ப்புகளை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல்;

ஆகிய இவையனைத்தும் ஒவ்வொரு இந்தியக் குடிமகனின் அடிப்படைக் கடமைகளாகும்.

குழந்தைகளின் உரிமைகள்

அன்பார்ந்த குழந்தைகளே,

உங்கள் உரிமைகள் எவையென்று தெரியவேண்டாமா? உங்கள் உரிமைகளைப் பாதுகாக்கத் தற்போது ஓர் ஆணையம் செயல்பட்டு வருகிறது. அதன் பெயர் கேரள மாநிலப் பாலர் உரிமைப் பாதுகாப்பு ஆணையம் என்பதாகும். உரிமைகள் பற்றிய அறிவு, உங்கள் பங்கேற்பு, பாதுகாப்பு, சமூகநீதி போன்றவற்றை உறுதிப்படுத்த ஆக்கமும் ஊக்கமும் அளிக்கிறது இவ்வாணையம். உங்கள் உரிமைகள் எவையென்று பார்ப்போம்.

- பேசுவதற்கும்கருத்து வெளியீட்டிற்குமான சுதந்திரம்.
- தனிநபர் சுதந்திரம் மற்றும் உயிர் பாதுகாப்பு உரிமை.
- வாழ்வதற்கும் வளர்வதற்குமான உரிமை.
- ஜாதி-மத-இன-நிற சிந்தனைகளுக்கு அப்பாற்பட்டு மதிப்பதற்கும் அங்கீகரிப் பதற்குமான உரிமை.
- உடல், உள, பால் பலாத்காரங்களிலிருந்து பாதுகாத்துக்கொள்வதற்கும் பராமரிப்பதற் குமான உரிமை.
- பங்கேற்பிற்கான உரிமை.
- குழந்தைத் தொழில் மற்றும் ஆபத்தான தொழில்களிலிருந்து விடுதலை.
- குழந்தைத்திருமணத்திலிருந்து பாதுகாப்பு.
- தமது பண்பாட்டை அறிந்து அதற்கேற்ப வாழ் வதற்கான உரிமை.
- புறக்கணிப்புகளிலிருந்து பாதுகாப்பு.
- இலவச - கட்டாயக் கல்விக்கான உரிமை.
- விளையாடுவதற்கும் கற்பதற்குமான உரிமை.
- அன்பும் பாதுகாப்பும் நிறைந்த குடும்பத்தையும் சமூகத்தையும் பெறுவதற்கான உரிமை

சில கடமைகள்

- பள்ளிக்கூடம், பொதுஇடங்கள் ஆகியவற்றை அழியாமல் பாதுகாக்க வேண்டும்.
- பள்ளிக்கூடத்திலும் கற்றல் செயல்பாடு களிலும் ஒழுக்கத்தைக் கடைபிடிக்க வேண்டும்.
- பள்ளிக்கூட அதிகாரிகள், ஆசிரியர், பெற்றோர், உடன் பயில்வோரை மதிக்கவும் அங்கீகரிக் கவும் வேண்டும்.
- ஜாதி-மத-இன-நிறச் சிந்தனைகளுக்கு அப்பாற் பட்டு எல்லோரையும் மதித்து அங்கீகரிப்பதற் கான மன நிலையை அடையவேண்டும்

தொடர்புகொள்ள வேண்டிய முகவரி:

கேரளமாநிலக் குழந்தைகள் உரிமைப் பாதுகாப்பு மையம்
ஸ்ரீ கணேஷ், TC. 14/2036, வான்ரோஸ் ஜங்ஷன்,
கேரளா பல்கலைகழகம் P.O, திருவனந்தபுரம்-34, தொலைபேசி : 0471-2326603

இ-மெயில் : childrights.cpcr@kerala.gov.in, rte.cpcr@kerala.gov.in
www.kescpcr.kerala.gov.in

சைல்டு ஹெல்ப் லைன்-1098, கிரைம் ஸ்டோப்பர்-1090, நிர்பயா-1800 425 1400
கேரள போலீஸ் ஹெல்ப் லைன் - 0471-324300/44000/45000

Online ***R. T. E Monitoring : www.nireekshana.org.in***