உடல்நல – உடற்பயிற்சிக் கல்வி

வகுப்பு

VIII

செயல் ஏடு

Health Physical Education
Std VIII
Activity Book
Tamil Medium

கேரள அரசு
பொதுக் கல்வித்துறை

தயாரிப்பு
மாநில 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.

Prepared by
State Council of Educational Research and Training (SCERT)
Poojappura, Thiruvananthapuram 695012, Kerala
Website : www.scertkerala.gov.in
e-mail : scertkerala@gmail.com, Phone : 0471-2341883
Typeset and design by : SCERT
First Edition : 2025
Printed at : KBPS, Kakkanad, Kochi-30
© Department of General Education, Government of Kerala

முகவுரை

அன்பான நண்பர்களே,

கேரளப் பாடத்திட்ட கட்டமைப்பு (K.C.F) 2023, உடல் ரீதியாகவும் மன ரீதியாகவும் உணர்ச்சி ரீதியாகவும் உடல்நலம் மிக்க எதிர்காலச் சமுதாயத்தை உருவாக்க சமூகத்துடன் இணைந்து தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. முழுமையான பார்வையில் இருந்து உடல்நலம் மற்றும் விளையாட்டுக் கல்விக்கான ஆக்கப்பூர்வமான கற்றல் செயல் சார்ந்த கற்றல் செயல்முறைகள் உருவாக்கப்பட வேண்டும். எட்டாம் வகுப்பிற்கான இச் செயல்பாட்டுப் புத்தகம் பள்ளி பாடத்திட்டத்தில் கட்டாய பாடமாகவும் சுகாதாரம் மற்றும் விளையாட்டுத் துறையில் தரமான கல்வியை உறுதி செய்யும் முறையிலும் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. விளையாடுவதற்கும் பழகுவதற்கும் உடல்நலமாக இருப்பதற்கும் அதிக வாய்ப்புகள் உள்ளன. பல்வேறு விளையாட்டுத் திறமைகளை அறிந்துகொள்ளவும் ஆடுகளம் மற்றும் அவற்றின் பரப்புகளைப் புரிந்து கொள்ளவும் இப்புத்தகம் பல செயல்பாடுகளை வழங்குகின்றது.

உடல்நலத்தைப் பேணுவோம், விளையாட்டின் மூலம் வலிமை பெறுவோம், கவனத்துடன் விளையாடுவோம், எழுவோம்............... விளையாட்டுக் கலாச்சாரம் கேளிக்கை இடங்கள், முழு உடல்நலத்துடன் இருக்க வேண்டிய காரணிகள், உடல்நலம், மனநலம், சமூக நலம், உணர்ச்சி நலம் போன்றவற்றை பெற்றுக்கொள்வதற்கான வழிமுறைகள் இந்தப் புத்தகத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. வாழ்க்கைமுறை உள்ள நோய்களைத் தடைசெய்வதன் தேவைகள் தெளிவாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. இது விளையாட்டின் நலம் தொடர்பான அம்சங்களைத் தெளிவாகக் கையாளுகிறது. யோகாசனப் பயிற்சி மற்றும் உடல்சமநிலை குறைபாடுகளைக் குறித்து புரிந்துகொள்ள வாய்ப்புள்ளது. முதலுதவி, கிராமிய ஒலிம்பிக் மற்றும் வேடிக்கைக்கான விளையாட்டுகள் பற்றிய குறிப்புகளும் உள்ளன.

ஒவ்வொரு தனிநபருக்கும் உடல்நலம் சிறந்த வாழ்க்கை முறையை உருவாக்குகிறது. உடல்நலம் மற்றும் விளையாட்டுத் தொடர்பாகக் குழந்தைகளைத் தொடர்ந்து மதிப்பீடு செய்து அனைத்துத் துறை சார்ந்த வளர்ச்சியைச் செயல்படுத்த தேவையான ஆதரவை வழங்க நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும். விளையாடும் போது உருவாகும் பல்வேறு மதிப்புகள் மற்றும் மனப்பான்மைகள் உங்களைச் சிறந்த முறையில் வழிநடத்தவும். கற்றலை மிகவும் ஆர்வமானதாக மாற்றவும் அதன்மூலம் ஆரோக்கியமான சமுதாயத்தை உருவாக்கவும் இந்தப் புத்தகம் அன்புடன் வழங்கப்படுகிறது.

வாழ்த்துக்களுடன்,

முனைவர். ஜெயபிரகாஷ் ஆர். கெ.

இயக்குநர்,

எஸ். சி. இ. ஆர். டி.

TEXT BOOK DEVELOPMENT TEAM

Advisor

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

Chairperson

Prof. Dr. Bijukumar K
Head of the Department of Physical Education, M.G. College, Thiruvananthapuram

Experts

Arun Jyothi S
Assistant Professor, Department of Physical Education, Govt. Women's College, Thiruvananthapuram

Pradeep C S
State School Sports Organiser, Directorate of General Education

Dr. Aji P L
Associate Professor, Department of Physical Education, Govt. Sanskrit College, Thiruvananthapuram

Members

Chitralekha M S
Physical Education Teacher, Govt. VHSS for the Deaf, Jagathy, Thiruvananthapuram

Nihas N
Physical Education Teacher (H.S.), G.H.S.S. Bhoothakkulam, Kollam

Bibin Babu
Physical Education Teacher (H.S.), Govt. M.G.H.S.S., Chadayamangalam, Kollam

Vinod Justin
Physical Education Teacher RCHSS Chundeil, Wayanad

Rakesh Kallepparambil
Physical Education Teacher, GMUPS, B.P. Angadi, Tirur, Malappuram

Shabeer V
Physical Education Teacher (H.S.), Govt. Brennan H.S.S., Thalassery, Kannur

Dr. Ambili C P
Lecturer, DIET, Idukki

Artists

Balakrishnan Kathirur
(Rtd.), Govt. H.S.S. Muppathadam, Ernakulam

Libin Johnson
Artist, Kottayam

Samson James
Artist, Kottayam

Ratheesh K P
Artist, Kollam

Ajith G Krishnan
B.R.C., Kollangode, Palakkad

Ashik L
Art Teacher GBHSS Tirur

Harikrishnan G
L.T.A., Govt. VHSS for Girls, Kottarakkara

Deepesh T
Art Teacher CHMHSS Kavumpady,Kannur

Sujay Sudhakaran
Artist, Kilimanoor

Vipin Joseph
Artist, Parumala

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 Kerala

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

உள்ளடக்கம்

1 உடல்நலம் பேணுவோம்.... 7

2 விளையாட்டின் மூலம் வலிமை பெறுங்கள் 23

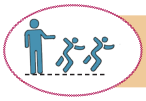
3 கவனமாக விளையாடுவோம் 48

4 எழுவோம்... விளையாட்டுக் கலாச்சாரத்தை நோக்கி 60

5 பொழுதுபோக்கு பூங்காக்கள் 71

பின் இணைப்பு 85

சின்னங்களின் விளக்கம்


செயல்பாடுகள்

விதிமுறைகள்

மதிப்பீடு

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 உடல்நலம் பேணுவோம்...

படம் 1.1

படம் 1.2

படம்1.3

படம் 1.4

படம் 1.5

படம்1.6

படங்களைப் பாருங்கள்...

- ஒவ்வொரு படமும் எதைக் குறிப்பிடுகிறது? கலந்துரையாடவும்.
- படங்களைப் பார்க்கவும். தினசரி வாழ்க்கையில் நீங்கள் இவற்றில் எந்தெந்தச் செயல்பாடுகளைச் செய்கிறீர்கள்? என்பதைப் பரிசோதிக்கவும் அதன் நன்மை தீமைகள் குறித்து ஒரு குறிப்பு எழுதுங்கள்.

....

விளையாட்டின் வாயிலாகப் பெற்றுக்கொள்ளும் நன்மைகளைக் குறித்து மேலும் அறிந்து கொள்வோம்...

விளையாட்டுகளில் பங்கேற்பதன் மூலம்

- உடல்நலம் மேம்படுகிறது.
- மகிழ்ச்சி ஏற்படுகிறது
- உற்சாகம் அதிகரிக்கிறது.
- வளர்ச்சி மற்றும் மேம்பாடு அடைகிறது.

செயல்பாடு 1

'டச் ரக்பி' (Touch Rugby)

படம் 1.7

விதிமுறைகள்

- படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளபடி 40 மீட்டர் நீளமும் 20 மீட்டர் அகலமும் கொண்ட விளையாட்டு மைதானத்தை அமைக்கவும்.
- ஆசிரியரின் வழிகாட்டுதலின்படி தலா ஏழு மாணவர்கள் கொண்ட 2 குழுக்களாகப் பிரிக்கவும்.
- (இட வரம்புகளைப் பொறுத்து மாணவர்களின் எண்ணிக்கையில் மாற்றம் ஏற்படுத்தலாம்) பிற மாணவர்களை எப்போது வேண்டுமென்றாலும் மாற்று நபராக சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.
- டாஸ் வென்ற அணி, மைதானத்தின் நடுப்பகுதியில் இருந்து பந்தைத் தனது அணி வீரருக்கு கைமாறி ஆட்டத்தைத் தொடங்க வேண்டும்.
- ஆட்டத்தின் தொடக்கத்தில் எதிரணி மையக்கோட்டில் இருந்து 5 மீட்டர் தொலைவில் அடையாளப்படுத்தப்பட்டுள்ள கோட்டிற்குப் பின்னால் நிற்க வேண்டும்.
- பந்தைக் கைவசம் வைத்துள்ள மாணவன் முன்னோக்கி ஓடும்போதோ அல்லது பந்தைச் சக வீரருக்குக் கொடுக்கும் போதோ எதிர் அணியின் மைதானத்தில் அடையாளப்படுத்தப்பட்டுள்ள இலக்கப் பகுதியில் பந்தை வைக்கும் போது அந்த அணிக்கு ஒரு புள்ளி கிடைக்கிறது.
- பந்தை எடுத்துச் செல்லும் வீரர், தனக்குப் பின்னால் இருக்கும் சக வீரர்களுக்கு மட்டுமே பந்தை அனுப்ப வேண்டும்.
- பந்தைக் கையில் வைத்திருக்கும் வீரர் பந்தை முன்னோக்கி அனுப்பக் கூடாது. முன்னோக்கி அனுப்பினால் அது தவறாகக் கருதப்படுவதுடன் பந்து எதிரணிக்கு கிடைக்கப் பெறுகிறது.
- பந்தைக் கைவசம் வைத்திருக்கும் வீரர் தனது சொந்த அணிக்குப் பந்தை அனுப்புவதற்கு முன் மூன்று வெவ்வேறு வீரர்கள் 'டச்' (Touch) செய்யப்பட்டால் எதிரணிக்குப் பந்தை அனுப்புவதற்கான வாய்ப்பு வழங்கப்படும்.
- 'டச்' செய்யும்போது 'டச்' (தொடு) என்று உரக்கச் சொல்ல வேண்டும்.
- மூன்றாவது 'டச்' முடிந்த இடத்தில் இருந்து எதிரணி மீண்டும் ஆட்டத்தைத் தொடங்க வேண்டும்.
- எதிரணி வீரர்களைப் பிடித்துவைக்கவோ அல்லது வேண்டுமென்றே விதிமீறல் (Foul) செய்யவோ கூடாது. கைகளால் மட்டுமே 'டச்' செய்தல் வேண்டும்.
- விளையாட்டின் நேர வரம்பு 10 நிமிடங்களாகும். ஒதுக்கப்பட்ட நேரத்திற்குள் அதிக புள்ளிகளைப் பெறும் அணி வெற்றிபெறும்.

விளையாட்டிற்குப் பிறகு மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடல்

'டச் ரக்பி' விளையாடி மகிழ்ந்தீர்களா?

....

....

....

முழு உடல்நலத்துடன் இருப்பதற்கு நாம் கவனிக்க வேண்டிய பல்வேறு உடல்நலக் காரணிகளைக் குறித்து அறிந்து கொள்வோமா?...

ஆரோக்கியம்

உடல்நலம்

உடலின் அன்றாட செயல்பாடுகளையும் விளையாட்டுச் செயல்பாடுகளையும் வீரியத்துடன் செய்வதற்கான உடல் திறனும் உள் உறுப்புக்களின் பல்வேறு செயல்பாடுகளைச் செய்வதற்கான திறனும் அடங்கியதே உடல் நலம் ஆகும்

மனநலம்

ஒருவரின் சொந்தத் திறன்களை அடையாளம் கண்டு மன அழுத்தங்களை எதிர்கொள்ளவும், சமூகத்தில் ஆக்கப்பூர்வமாகவும் திறம்படவும் செயல்பட்டு, பகுத்தறிவு முடிவுகளை எடுப்பதற்கு இயலுகின்ற மனதின் நிலைத்தன்மையே மனநலம் ஆகும்.

சமூக நலம்

சமூக அமைப்புகளுடன் ஒன்றிணைந்து வாழும் தனிநபர்களின் திறனே சமூகநலம் ஆகும்.

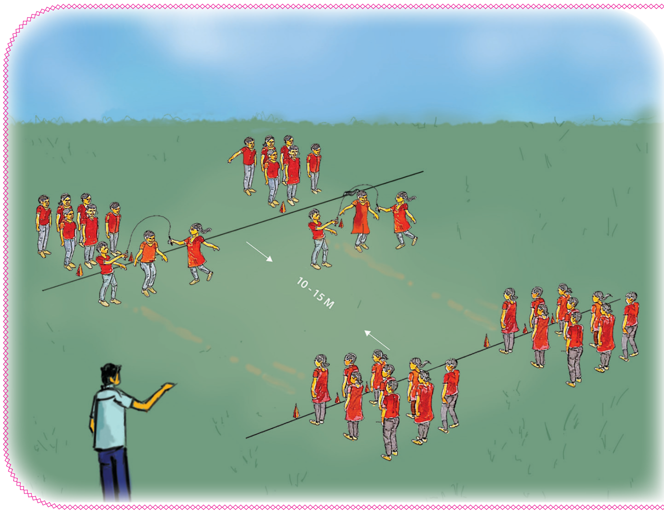
உணர்ச்சிநலம்

உணர்ச்சி நலம் என்பது வாழ்க்கையின் நெருக்கடிகளைச் சமமாகச் சமாளிப்பதற்கும் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கும் உள்ள ஒரு நபரின் மனத்திறனாகும்.

இப்போது நாம் மேலும் ஒரு விளையாட்டை விளையாடுவோமா?

செயல்பாடு 2

தடை ஓட்டம்



படம் 1.8

படம் 1.9

விதிமுறைகள்

- இட வசதிக்கேற்ப 10 முதல் 15 மீட்டர் இடைவெளியில் தொடக்கக் கோட்டையும் இறுதிக்கோட்டையும் வரையவும்.
- ஆசிரியரின் வழிகாட்டுதலின்படி மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையிலான இரண்டு அணிகளாகப் பிரிக்கவும்.
- ஒவ்வொரு அணியிலுள்ள மாணவர்களும் மூன்று நபர் அடங்கிய குழுக்களாகப் பிரிந்து இருபுறமும் நிற்கவேண்டும்.
- இதில் தொடக்கக் கோட்டில் நிற்கும் முதல் குழுவைச் சேர்ந்த இருவர் ஸ்கிப்பிங் கயிற்றை இருபுறமும் பிடிக்கவும். பின்னர் நடுவில் உள்ள மாணவனின் தலைக்கு மேலாகக் கயிற்றை முன்னோக்கிச் சுழற்றவும் அப்போது நடுவில் நிற்கும் மாணவர் கயிற்றுக்கு மேலாக முன்னோக்கிக் குதிக்க வேண்டும்.
- இந்தச் செயல்பாடு இறுதிக்கோட்டை அடையும்போது உங்கள் குழுவைச் சேர்ந்தவர்கள் தொடக்கக் கோட்டை நோக்கி இந்தச் செயலை மீண்டும் செய்ய வேண்டும்.
- மூன்றுபேர் அடங்கும் குழுக்களாகப் பிரிக்கும்போது கடைசிக் குழுவில் போதுமான மூன்று பேர் இல்லை என்றால் அந்தக் குழுவிற்கு முதல் குழுவில் உள்ள மாணவர்களைச் சேர்க்கலாம்.
- நடுவில் நிற்கும் எல்லா மாணவகளுக்கும் வாய்ப்பு கிடைக்கும் வரை விளையாட்டைத் தொடரவும். அனைவருக்கும் வாய்ப்பு கிடைத்தப் பிறகு முதலில் விரைவாகச் செயல்பாட்டை முடிக்கும் அணி வெற்றுபெறும்.

விளையாட்டிற்குப் பிறகு மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடல்

- விளையாட்டுக்களில் பங்கேற்கும் போது உங்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

....

....

மதிப்பீடு

- தடைஓட்ட விளையாட்டில் வெற்றி பெறுவதற்குத் என்னென்ன உடல்திறன்கள் தேவை?

....

....

- தடை ஓட்டத்தில் சிறப்பாக விளையாடியவர்கள் யாவர்?

....

....

- அவர்கள் சிறப்பாகச் செயல்பட்டதற்கான காரணம் என்ன?

  ....

  ....

- டச் ரக்பி, தடை ஓட்டம் போன்ற விளையாட்டுக்களில் பங்குபெற்ற போது தொடக்கம் முதல் இறுதிவரை உங்களால் சுறுசுறுப்புடன் விளையாட முடிந்ததா? விளக்கவும்.

  ....

  ....

- டச் ரக்பி, தடை ஓட்டம் போன்ற விளையாட்டுகளில் உங்களுக்கு மிகவும் கடினமாகத் தோன்றிய விளையாட்டு எது?

  ....

  ....

இந்த விளையாட்டுகள் மூலம் அடையக் கூடிய திறன்கள்

- சிறந்த விளையாட்டுத் திறன்
- பரஸ்பர ஒத்துழைப்பு
- ஒற்றுமை
- உணர்ச்சிக் கட்டுபாடு
- தோல்வி நேரங்களில் அரவணைத்தல்.
- நெருக்கடிகளைச் சமாளிப்பது

World Health Organization

1948 ஆம் ஆண்டு ஏப்ரல் 7 ம் நாள் சுவிட்சர்லாந்து நாட்டில் உள்ள ஜெனீவாவில் உலக சுகாதார அமைப்பு தொடங்கப்பட்டது. ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஏப்ரல் 7 ஆம் தேதி உலக சுகாதார தினமாக கடைபிடிக்கப்படுகிறது.

விளையாட்டுச் செயல்பாடுகளில் முறையாகப் பங்கெடுப்பதன் மூலம் – உடல் – மன,– சமூக உணர்ச்சி போன்ற பலன்களை அடைய முடியும்.

உடல்நலப் பகுப்பாய்வு

நமது உடல் நலனைச் சுய பகுப்பாய்வு செய்வோம்?

சரி ('✓') அடையாளம் இடவும்.

❍ உடல்நலம்

1. என்னால் சோர்வின்றி விளையாட்டுகளில் ஈடுபட முடிகிறது.

   ☐ ஆம் / இல்லை ☐

2. விளையாட்டிற்குப் பிறகு மிக விரைவாக மீண்டெழுவதற்கும் மிகவும் புத்துணர்ச்சியுடன் அடுத்த செயல்பாடுகளைச் செய்வதற்கும் இயலுகிறது.

☐ ஆம் / இல்லை ☐

3. வீட்டுப் பாடங்களை எளிதாகச் செய்து தீர்க்க இயலுகிறது.

☐ ஆம் / இல்லை ☐

4. எனது உயரமும் எடையும் சீரான அளவில் இருப்பதாக உணர்கிறேன்.

☐ ஆம் / இல்லை ☐

மனநலம்

1. வெற்றி பெறும்போது மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடிகிறது

☐ ஆம் / இல்லை ☐

2. வெற்றி தோல்வியைச் சமநிலையுடன் எதிர்கொள்ள முடிகிறது.

☐ ஆம் / இல்லை ☐

3. நன்னடத்தை மதிப்பைப் பேண முடிகிறது.

☐ ஆம் / இல்லை ☐

4. கற்றல் நடவடிக்கைகளில் சுறுசுறுப்பாகக் கவனம் செலுத்த முடிகிறது.

☐ ஆம் / இல்லை ☐

சமூகநலம்

1. வகுப்பில் உள்ள அனைத்து மாணவர்களுடனும் பழக முடிகிறது.

☐ ஆம் / இல்லை ☐

2. விளையாட்டின் போது சக வீரர்களுடன் ஒத்துழைத்துச் செயல்பட இயலுகிறது

☐ ஆம் / இல்லை ☐

3. விளையாட்டு விதிகளைப் பின்பற்றவும் எதிர் அணி உறுப்பினர்களை மதிக்கவும் முடிகிறது

☐ ஆம் / இல்லை ☐

உணர்ச்சி நலம்

1. சக வீரர்களுடைய தவறுகளுக்கு நிதானத்துடன் பதிலளிக்க முடிகிறது

☐ ஆம் / இல்லை ☐

2. வீட்டில் உள்ளவர்களிடம் மகிழ்ச்சியுடன் நடந்துகொள்ள முடிகிறது

☐ ஆம் / இல்லை ☐

3. என்னால் விமர்சனங்களைக் கவனமாகக் கேட்க முடிகிறது.

☐ ஆம் / இல்லை ☐

4. விளையாட்டின் போது மன அழுத்தத்தைச் சமாளிக்க இயலுகிறது

☐ ஆம் / இல்லை ☐

ஆசிரியரின் உதவியுடன் உங்கள் உடல்நிலையைப் பகுப்பாய்வு செய்து மதிப்பெண் எவ்வளவு என்று கண்டறியவும்.

- தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் உடல்நலத்தை மேம்படுத்தலாம்.
- விளையாட்டுகளில் பல்வேறு சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்ப இணக்கமாக நடந்து கொள்வதாலும், எதிர் மறையான சூழ்நிலைகளில் சரியான முடிவெடுப்பதாலும் மனநலம் மேம்படும்.
- விளையாட்டு விதிகளைப் பின்பற்றுதலுடன் பரஸ்பர ஒத்துழைப்புடன் விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவதால் சமூக நலம் மேம்படுத்தப்படுகிறது.
- வெற்றி தோல்வியை சமமாக ஏற்றுக்கொள்வதன் மூலம் உணர்ச்சி நலனை அடைய முடிகிறது.

எங்கள் உடல்நலத்தின் ரகசியம்

உடல்,
மன, சமூக,
உணர்ச்சிப் பூர்வமான
நலவாழ்வு நிலையை
அடைந்துள்ளோம்.

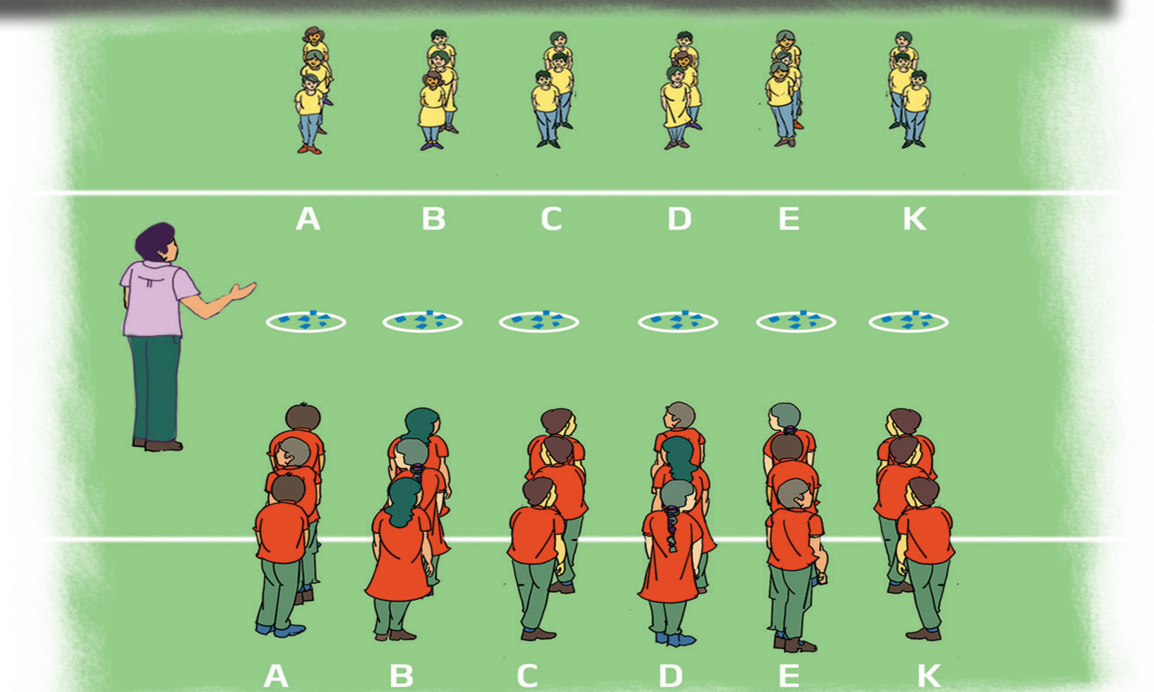
படம் 1.10

ஊட்டச் சத்துக் குறைபாடுகளும் அவை தொடர்பான நோய்களும்

ஒரு புதிய விளையாட்டை விளையாடுவோம்.

செயல்பாடு 3

ஃபிட் கேட்



படம் 1.11

விதிமுறைகள்

- ஆசிரியரின் வழிகாட்டுதலின்படி மாணவர்கள் சம உறுப்பினர்களைக் கொண்ட இரண்டு அணிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டு விளையாட்டு மைதானத்தின் இருபுறமும் நிற்கவும்.
- ஒவ்வொரு அணியும் வைட்டமின்களான A, B, C, D, E, K ஆகியவற்றின் பெயர்களைப் பெற்றுக்கொண்டு 6 வரிசைகளாக நிற்க வேண்டும். குழு உறுப்பினர்கள் அவர்களுக்குப் பின்னால் வரிசையில் நிற்க வேண்டும்.
- படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது போல விளையாடும் பகுதியின் நடுவில் 6 வட்டங்கள் இருக்கும். ஒவ்வொரு வட்டத்திற்குள்ளும் ஊட்டச் சத்துக் காரணிகளான மாவுப்பொருள், கொழுப்பு, புரதம், தாது உப்புகள் மற்றும் வைட்டமின்கள் ஆகியவை குறிப்பிடப்பட்டுள்ள 5 அட்டைகள் இருக்கும்.
- ஆசிரியர் 'ஸ்டார்ட்' சைகையைக் கொடுத்ததும் முன் வரிசையில் உள்ள அனைத்து மாணவர்களும் முழங்கால் உயர்த்தும் (High Knee) பயிற்சியைத் தொடங்குகின்றனர். ஆசிரியர் சத்துணவின் பெயரைச் சொல்லிக் கூப்பிடும்பொழுது முன்வரிசையில் நிற்கும் மாணவர்கள் ஓடிவந்து நடு வட்டத்தில் உள்ள அட்டையை எடுத்துக்கொண்டு, எதிர் அணியினரால் தொடப்படாமல் தொடக்க கோட்டிற்கு திரும்பும்பொழுது அந்த அணிக்கு அவர்கள் எடுத்த அட்டை கிடைக்கிறது.

- ஓடிக்கொண்டிருக்கும் போது எதிர் அணியைச் சேர்ந்த ஒருவர் அட்டையைத் தொட்டால், அந்த அட்டையை எதிர் அணியினருக்குக் கொடுக்க வேண்டும்.
- வாய்ப்பு கிடைத்த வரிசையில் உள்ள மாணவர்கள் அணியின் பின்னால் வந்து நிற்க வேண்டும்.
- அனைவருக்கும் வாய்ப்பு கிடைக்கும் வரை விளையாட வேண்டும்.
- அதிக அட்டைகளைப் பெறும் அணி வெற்றி பெற்றதாகக் கருதப்படும்.

மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடல்

- சிறந்த முறையில் விளையாட்டில் பங்குபெற்றவர்கள் யாவர்?

  ....

  ....

- அவர்களால் சிறந்த முறையில் விளையாட முடிந்ததன் காரணம் என்ன?

  ....

  ....

ஊட்டச்சத்து

ஊட்டச்சத்து என்பது உடல்நலம் மற்றும் உடல் வளர்ச்சியின் ஒரு முக்கிய அம்சமாகும். ஆரோக்கியமான உணவு நோய் எதிர்ப்பு மண்டலங்களைப் பலப்படுத்துகிறது. ஒரு உடல்நலம் மிக்க ஒருவருக்கு விளையாட்டு மற்றும் தினசரி செயல்பாடுகளைத் துல்லியமாகவும் சுறுசுறுப்புடனும் செய்ய இயலும்.

ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டின் அறிகுறிகள்

- சோர்வு
- பலவீனம்
- அடிக்கடி நோய்வாய்ப்பட்டு குணம் அடைய நீண்ட நாட்கள் தேவைப்படுகிறது.
- காயங்கள் குணம் அடைய காலதாமதமாதல்.
- தனிமையை விரும்புதல்
- குளிரைத் தாக்குப் பிடிக்க இயலாமை.
- கற்றல் திறன் பாதித்தல்.
- பசியின்மை

ஊட்டச்சத்து குறைபாடு மூலம் உடல் அளவிலான அல்லது மன அளவிலான பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. (எ.கா. மராஸ்மஸ்)

பட்டியலை பூர்த்தி செய்யவும்

எண்	நோய்கள் / நிலைகள்	அறிகுறிகள்	தீர்வு காணும் வழிமுறைகள்
1	இரத்தச் சர்க்கரை குறைவு Hypoglycemia	உற்சாகமின்மை சோர்வு சுகமின்மை	தானியங்களும் பழங்களும் காய்கறிகளும் அடங்கிய சரிவிகித உணவு உண்ண வேண்டும்.
2	கணை நோய் (Rickets)	தசை நார் சிதைவு எலும்புச் சிதைவு	கால்சியம் அடங்கிய உணவுகளை உண்ண வேண்டும் இளம் வெயிலில் நிற்க வேண்டும்.
3	....	....	....
4	....	....	....
5	....	....	....

பல்வேறு ஊட்டச் சத்து குறைபாட்டின் மூலம் நம் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் நோய்கள் அவற்றின் அறிகுறிகள் மற்றும் தீர்வுகாணும் வழிமுறைகள் ஆகியவற்றைக் குறித்த தகவல்களைத் திரட்டவும்.

உங்களது ஒரு நாள் செயல்பாடுகளைப் பற்றி நாம் பகுப்பாய்வு செய்து பார்ப்போமா?

செயல்பாடு 4

- படிப்பதற்கு எவ்வளவு நேரம் செலவிடப்பட்டது?

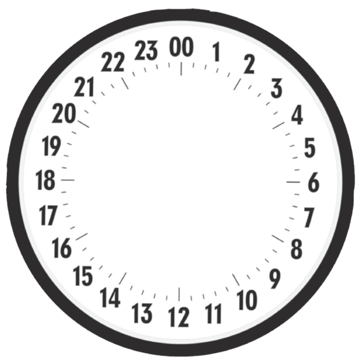
  ....

- விளையாட்டிற்குஎவ்வளவுநேரம்செலவிடப்பட்டது?

  ....

- கைப்பேசி, தொலைக்காட்சி ஆகியவற்றைக் காண்பதற்கு எவ்வளவு நேரம் செலவிடப்பட்டது?

  ....



படம் 1.12

- ஓய்விற்காக எவ்வளவு நேரம் செலவிடப்பட்டது?

  ....

- வீட்டு வேலைகள் மற்றும் தனிப்பட்ட தேவைகளுக்கு எவ்வளவு நேரம் செலவிடப்பட்டது?

  ....

உங்களின் செயல்பாட்டுமுறை திருப்திகரமாக உள்ளதா?

ஆசிரியரிடம் கேட்டுத் தெரிந்துக்கொள்ளுங்கள்

வாழ்க்கை முறை நோய்கள்

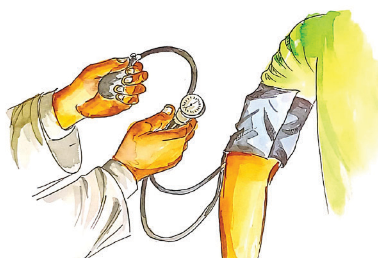
வாழ்க்கைமுறை நோய்கள் என்பது ஆரோக்கியமற்ற வாழ்க்கை முறைகளால் (தவறான உணவுப்பழக்கம், உடற்பயிற்சியின்மை, அதிக மன அழுத்தம், புகைபிடித்தல் போன்றவை) ஏற்படும் நீண்டகால உடல்நலப் பிரச்சினைகளாகும்.

உடல்பருமன் (Obesity)

உடல்பருமன் என்பது உடலில் அதிகப்படியான கொழுப்பு சேர்ந்து உடல்நலத்திற்கு ஆபத்தை ஏற்படுத்தும் ஒரு நோயின் பாதிப்பாகும்.

இரத்த அழுத்தம் (Blood Pressure)

தமனிகள் வழியாகப் பாயும் இரத்தம் (இரத்த அழுத்தம்) தமனிகளில் உள்ள சுவர்களில் (120/80mmHg) செலுத்தும் அழுத்தமே இரத்த அழுத்தம் ஆகும்.



படம் 1.13

- உயர் இரத்த அழுத்தம் என்பது தமனிகளில் இரத்த அழுத்தம் இயல்பை விட அதிகமாக இருக்கும் நிலையாகும்.

- தமனிகளில் இரத்த அழுத்தம் இயல்பை விடக் குறைவாக இருக்கும் நிலை குறைந்த இரத்த அழுத்தம் ஆகும்.

இதயநோய் (Heart disease)

இதயத்திற்கு இரத்தத்தை வழங்கும் கரோனரி தமனிகளில் கொழுப்புப் படிவங்கள் உருவாகி, தமனிகள் சுருங்கவோ இரத்த ஓட்டம் தடைபடவோ செய்யுமானால் அதை இதயநோய் என்கிறோம்.

நீரிழிவு நோய் (Diabetes)

கணைய சுரப்பி போதுமான அளவு இன்சுலினை உற்பத்தி செய்யாதபோது அல்லது உடலில் உற்பத்தி செய்யப்படும் இன்சுலினை திறம்பட பயன்படுத்த முடியாத போது இரத்தத்தில் குளுக்கோஸின் அளவு கட்டுப்பாடின்றி உயருகிறது. இதுவே நீரிழிவு நோயாகும்.

படம் 1.14

வகை 1 நீரிழிவு நோய் (Type 1 Diabetes)

கணைய சுரப்பியில் உள்ள பீட்டா செல்கள் சரியாக வேலை செய்யாமல் இருப்பதும் உடலில் போதுமான அளவு இன்சுலினை உற்பத்தி செய்யாமல் இருப்பதும் 'டைப் 1' நீரிழிவு நோய் ஏற்படக் காரணமாகிறது. குழந்தைகளை அதிகம் தாக்கும் நோய் இளம் பருவ நீரிழிவு (Juvenile Diabetes) என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

வகை 2நீரிழிவு நோய் (Type 2 Diabetes)

முதியவர்களில் கணையச் சுரப்பி போதுமான அளவு இன்சுலினை உற்பத்தி செய்யாமல் இருப்பதும் அல்லது அது உற்பத்தி செய்யும் இன்சுலினை உடல் பெற்றுக் கொள்ளாமல் இருப்பதன் மூலம் இரத்தத்தில் குளுக்கோஸின் அளவு கட்டுப்பாடின்றி அதிகரிக்கும் அது வகை 2நீரழிவு நோய் எனப்படும்.

சுகாதாரம் – குடும்ப நலத்துறையின் தொழில்நுட்ப உதவியுடன் சமூக நீதித்துறையின் கட்டுப்பாட்டில் உள்ள கேரள சமூகப் பாதுகாப்பு இயக்கம் நடத்தும் வகை 1 நீரிழிவு நோய் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் மற்றும் இளம் வயதினருக்கான ஒன்றிணைந்த ஒரு சமூக உதவித் திட்டம் தான் 'மிட்டாய்'

வாழ்க்கை முறை நோய்களைப் பற்றிய கலந்துரையாடல்

மாணவர்களின் தலைமையில் கலந்துரையாடல் நடைபெறுகிறது.

மதிப்பீடு

வாழ்க்கை முறை நோய்களைக் குறித்த தனிப்பட்ட குறிப்புகளை உருவாக்கவும்.

....

....

....

செயல்பாடு 5

ஜூம்பா(Zumba)

படம் 1.15

ஜூம்பா என்பது தொடர்ச்சியான ஒரு விளையாட்டுச் செயல்பாடு ஆகும். இது பல்வேறு உடற் பயிற்சிகளை இசையுடன் தாளத்திற்கேற்ப இணைக்கிறது.

இது அதிக ஆற்றல் திறன் தேவைப்படும் ஒரு வேடிக்கையான செயல்பாடாகும். ஜூம்பா என்பது அனைத்து வயதினருக்கும் பல்வேறு உடற்தகுதி உள்ளவர்களுக்கும் ஏற்றவாறு மாற்றி அமைக்கக்கூடிய ஒரு வகையான உடற்பயிற்சியாகும். தசைத்திறன், தசை வலிமை, இதய பயிற்சி (சுவாசப் பயிற்சி) மற்றும் நெகிழ்வுத்தன்மையை அதிகரிக்க ஜூம்பா உதவுகிறது.

நீங்கள் இச்செயல்பாட்டில் ஈடுபடுவீர்கள் அல்லவா…

இந்தச் செயல்பாட்டில் பங்கேற்றதன் மூலம் நீங்கள் பெற்றுக் கொண்ட அனுபவத்தை விவரிக்கவும்.

....

....

....

முறையற்ற உணவுப்பழக்கம், உடற்பயிற்சியின்மை, மன அழுத்தம் போன்றவற்றால் குழந்தைகளுக்குக் கூட வாழ்க்கை முறைநோய்கள் அதிகரித்து வருகின்றன. ஆனால் சரியான உணவைப் பின்பற்றுவதன் மூலமும் ஓய்வு நேரங்களைப் பயனுள்ள முறையில் பயன்படுத்துவதன் மூலமும் விளையாட்டு அல்லது விளையாட்டுச் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் உடல், மற்றும் மனம் ஆகியவை மகிழ்ச்சி அடைவதுடன் வாழ்க்கைமுறை நோய்களைத் தடுக்கவும் முடியும்.

படம் 1.16

மதிப்பீடு

I. குறிப்புகள் எழுதுங்கள்

விளையாட்டுச் செயல்பாடுகளில் பங்கேற்பதன் மூலம் முடிந்தவரை வாழ்க்கை முறை நோய்கள் வராமல் தடுக்கலாம். உங்கள் கருத்தை எழுதுங்கள்.

....

....

....

II நிரப்பவும்

(a) உடல்நலம் தொடர்பான ஏதேனும் இரண்டு கூறுகளை எழுதுங்கள்

1 ....

2 ....

(b) சமூகத்தினுடைய அமைப்பு முறைகளுடன் இணக்கமாக வாழும் தனிநபர்களின் திறன்.

(c) விளையாட்டுகளின் மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகளை அடைப்புக்குறியில் இருந்து தேர்ந்தெடுத்து எழுதவும்.

(நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் குறைக்கிறது, உடல் நலத்தை மேம்படுத்துகிறது, மன அழுத்தம் ஏற்படுகிறது)

(d) வாழ்க்கை முறை நோய்களில் உட்படுவது எது? தேர்ந்தெடுத்து எழுதவும்.

(உடல்பருமன், டெங்கு காய்ச்சல், கோவிட்)

III

(a) விளையாட்டுச் செயல்பாடுகள் உங்களுக்கு உடல் நலத்தின் பல்வேறு காரணிகளை மேம்படுத்துவதற்கு உதவுகின்றன. அல்லவா எடுத்துக்காட்டு எழுதுங்கள்.

(b) விளையாட்டின் மூலம் பெற்றுக் கொண்ட திறன்களை விளக்குங்கள்

(c) உங்கள் உடல் வளர்ச்சியில் ஊட்டச்சத்துகளின் பங்களிப்பு என்ன? குறிப்பு எழுதவும்..

செயல்பாடு

- உங்களின் குடும்ப உறுப்பினர்கள் உடல் நலத்தில் கவனம் செலுத்துகிறார்களா? அவர்களுடன் கலந்துரையாடுங்கள்.
- வாழ்க்கை முறை நோய்களைத் தடுக்க நீங்கள் வீட்டில் என்னென்ன நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்கிறீர்கள்?

2

விளையாட்டின் மூலம் வலிமை பெறுங்கள்...

படம் 2.1

படம் 2.2

படத்தைப் பாருங்கள்....

ஒரு வாகனம் எவ்வாறு செயல்படுகிறது என்பதை சிந்தித்துப் பாருங்கள் ஒரு வாகனத்தின் அனைத்து பாகங்களும் திறமையாகச் செயல்பட்டால் மட்டுமே அதனால் சிறப்பாக செயல்பட முடியும்.

உங்கள் உடலை ஒரு வாகனமாக நினைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உடல்நலம் தொடர்பான அனைத்து உடற்பயிற்சிக் காரணிகளுடன் உள் மற்றும் வெளிப்புற உறுப்புகளின் செயல்பாடுகள் மேம்பட்டதாகவும் நன்கு அவை ஒருங்கிணைக்கப்பட்டதாகவும் இருக்கும் போது தான் உடல் திறமையாகச் செயல்படுகிறது.

முந்தைய வகுப்புகளில் உடல்நலம் தொடர்பான உடற்பயிற்சிக் காரணிகளைக் குறித்து அறிந்து கொண்டோம் அல்லவா?

கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள படத்தில் விடுபட்டுள்ளவற்றை நிரப்பவும்.

உடல் நலம் தொடர்பான உடற்பயிற்சிக் காரணிகள்

1. இதய சுவாசப் பயிற்சி
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

தினசரி செயல்பாடுகளைத் திறம்படச் செய்வதற்கும் விளையாட்டுப் பயிற்சிகளில் சிறந்து விளங்குவதற்கும் வாழ்க்கை முறை நோய்களைத் தடுப்பதற்கும் உடல்நலம் தொடர்பான உடற்பயிற்சிக் காரணிகளை மேம்படுத்துவது இன்றியமையாததாகும்.

உடல்நலம் தொடர்பான உடற்பயிற்சிக் காரணிகளை மேம்படுத்துவதற்கான சில வழிமுறைகளை நாம் தெரிந்து கொள்வோம்.

I. தசை வலிமை (Muscular Strength)

படம் 2.3

இந்த இந்திய தடகள வீராங்கனையை உங்களுக்குத் தெரியுமா?

கர்ணம் மல்லேஸ்வரி 2000 ம் ஆண்டு சிட்னி ஒலிம்பிக்கில் பளுதூக்கும் போட்டியில் பதக்கம் வென்றதன் மூலம் ஒலிம்பிக்கில் பதக்கம் வென்ற முதல் இந்திய பெண்மணி என்ற பெருமையைப் பெற்றார். அர்ஜுனா விருது, பத்மஸ்ரீ விருது மற்றும் ராஜீவ் காந்தி கேல் ரத்னா விருது (ராஜீவ் காந்தி கேல்ரத்னா விருது 2021 முதல் மேஜர் தியான்சந்த் கேல்ரத்னா விருது என அறியப்படுகிறது) ஆகிய விருதுகளை வழங்கி நம் நாடு அவரை கௌரவித்தது.

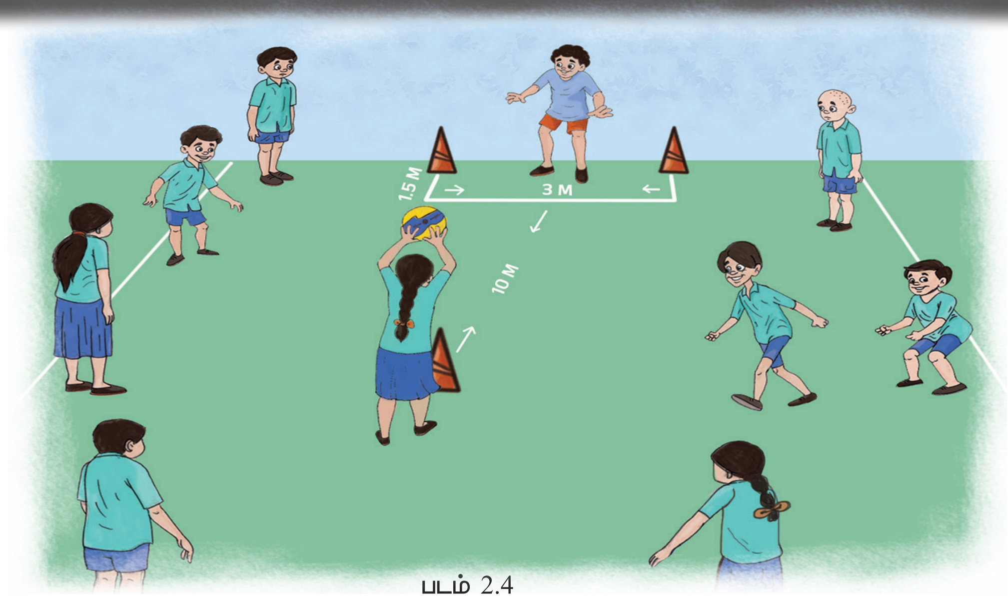
பயிற்சியின் மூலம் சிறந்த தசை வலிமையைப் பெற்று அதைத் திறம்பட பயன்படுத்தியதால் இந்தச் சாதனையை அவரால் படைக்க முடிந்தது.

தசை வலிமை என்பது ஒரு தசை சுருக்கத்தின் போது அதிக அளவு சக்தியைச் செலுத்தும் திறனாகும்.

தசை வலிமை குறித்து மேலும் புரிந்து கொள்வதற்கு ஒரு விளையாட்டைத் தெரிந்து கொள்வோம்

செயல்பாடு – 1

எறிந்து வெற்றி பெறுங்கள்



படம் 2.4

இது கிரிக்கெட்டைப் போன்ற ஒரு விளையாட்டாகும்

30 மீட்டர் நீளமும் அதே அளவிலான அகலமும் கொண்ட ஒரு சதுர வடிவிலான மைதானத்தில் இந்த விளையாட்டு நடைபெற வேண்டும்.

விதிமுறைகள்

- இது கிரிக்கெட்டைப் போன்ற ஒரு விளையாட்டாகும்.
- தலா 9 மாணவர்கள் கொண்ட இரண்டு அணிகளை உருவாக்கவும்
- டாஸ் வென்ற அணி பேட்டிங்கோ பந்து வீச்சோ அணியாகவும் தேர்ந்தெடுக்கலாம்.

- விளையாடுவதற்கு வாலிபால் / கால் பந்து / கைப்பந்து போன்றவற்றை பயன்படுத்தலாம்.
- இந்த விளையாட்டில் 3 மீட்டர் தூரத்தில் இரண்டு கூம்புகள் / போஸ்ட்கள் பேட்டிங் செய்பவரை வெளியேற்றுவதற்கு விக்கெட்டுகளாக வைக்கப்பட்டுள்ளன.
- விக்கெட்டுக்கு முன்னால் ஒன்றரை மீட்டர் தொலைவில் விக்கெட்டுக்கு இணையான கிரீஸில் பேட்ஸ்மேன் நிற்க வேண்டும். (1.5 m x 3 m)
- பந்துவீச்சாளர் விக்கெட்டில் இருந்து 10 மீட்டர் தொலைவில் அமைக்கப்பட்டுள்ள கூம்பிற்குப் பின்னால் இருந்து தலைக்கு மேல் பந்தைத் தூக்கி வீச வேண்டும். பந்து வீசும் போது பந்து வீச்சாளரின் இரு கால்களும் தரையில் பதிந்திருக்க வேண்டும்.
- பந்து வீச்சு அணியின் அனைத்து உறுப்பினர்களும் ரன்களைத் தடுப்பதற்கு பீல்டிங் செய்ய வேண்டும்.
- பந்து வீச்சாளர் பந்தை எறியும் போது அது விக்கெட்டில் பட்டால் பேட்ஸ்மேன் அவுட் ஆனதாகக் கருதப்படுவார். பேட்ஸ்மேனின் தலைக்கு மேல் வீசப்பட்ட பந்து 'நோ பால்' ஆகும்.
- ஒரு பேட்ஸ்மேன் தொடர்ச்சியாக மூன்று பந்துகளைப் பிடிக்கவோ அல்லது ரன் எடுக்கவோ தவறினால் அவர் அவுட் ஆனதாகக் கருதப்படுவார்.
- பந்து வீசும் போது ஒரு முறைக்கு மேல் பவுன்ஸ் செய்ய அனுமதி இல்லை.
- பந்து வீச்சாளர் வீசும் பந்துகளைப் பேட்ஸ்மேன் பிடித்து விளையாடும் பகுதிகளின் வெவ்வேறு இடங்களுக்கு வீசிய பிறகு (தலைக்கு மேல் வீசுதல்) பேட்ஸ்மேன் ஓடி ரன்களை எடுக்கலாம். பந்து வீசும் போது பேட்ஸ்மேனின் இரண்டு கால்களும் தரையில் இருக்க வேண்டும்.
- பந்து எல்லைக்கோட்டைத் தொட்டால், பேட்டிங் செய்யும் அணிக்கு நான்கு ரன்கள் கிடைக்கும்.
- பேட்ஸ்மேன் வீசிய பந்து உள்ளே பவுன்ஸ் செய்யாமல் வெளியில் சென்றால் பேட்ஸ்மேன் அவுட் ஆனதாகக் கருதப்படுவார்.
- கேட்ச் அவுட் மற்றும் ரன் அவுட் இந்த விளையாட்டிற்குப் பொருந்தும்.
- 6 பந்துகள் வீதம் 4 ஓவர்கள் கொண்ட இந்த விளையாட்டில் அதிக ரன்கள் எடுக்கும் அணி வெற்றி பெற்றதாகக் கருதப்படும்.

விளையாட்டைக் குறித்த கலந்துரையாடல்

இந்த விளையாட்டில் பங்கேற்றதில் மிகவும் மகிழ்ச்சிகரமான நேரம் எது ?

....

....

சிறப்பாக விளையாடியவர்கள் யார்? அவர்களால் சிறப்பாக விளையாட முடிந்ததன் காரணம் என்ன?

....

....

தசை வலிமை இந்த விளையாட்டில் எவ்வாறு தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியது?

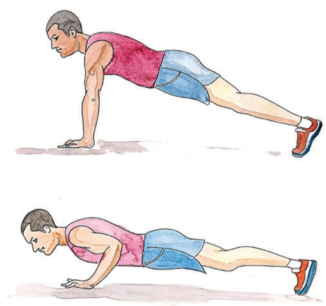
....

....

விளையாட்டுச் செயல்திறன் மற்றும் உடல் தகுதியை மேம்படுத்துவதற்கு தசை வலிமை முக்கியமான ஒன்றாகும்.

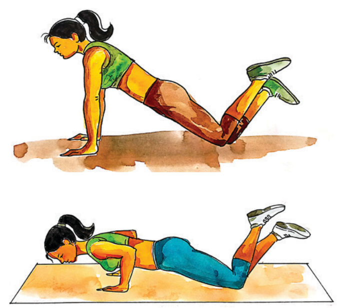
எதிர்ப்புத் திறன் பயிற்சி, சுற்று உடற் பயிற்சி, குதிக்கும் பயிற்சி போன்றவை தசை வலிமையை மேம்படுத்துவதற்கான அறிவியல் பயிற்சி முறைகளாகும்.

எதிர்ப்புத் திறன் பயிற்சி என்பது உங்களின் உடல் எடை அல்லது வேறு பொருள்களின் எடையைப் பயன்படுத்தி பல்வேறு தசைகளின் வலிமையை அதிகரிப்பதற்குச் செய்யப்படும் ஒரு பயிற்சியாகும். உங்களின் உடல் எடை (புல் – அப் புஷ் – அப், சிட் – அப் போன்றவை) மற்றும் வேறு பொருட்களின் எடை ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தி எதிர்ப்புத் திறன் கூட்டலாம்.



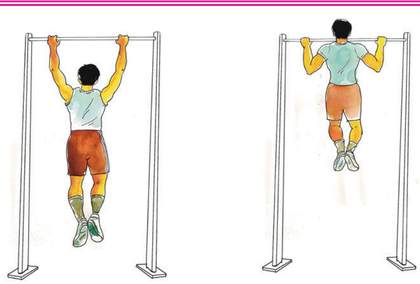
படம் 2.5

புஷ்–அப்



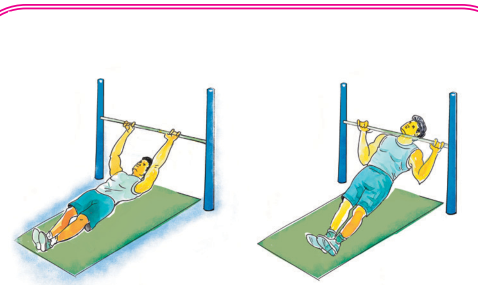
படம் 2.6

மாற்றியமைக்கப்பட்ட புஷ் – அப்



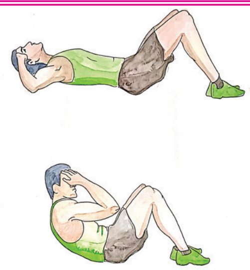
படம் 2.7

புல் – அப்



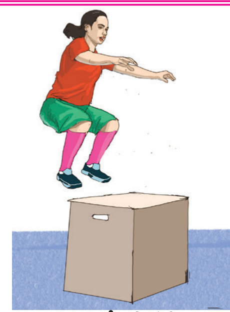
படம் 2.8

மாற்றியமைக்கப்பட்ட புல் – அப்



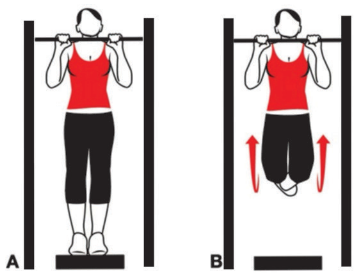
படம் 2.9

சிட் – அப்



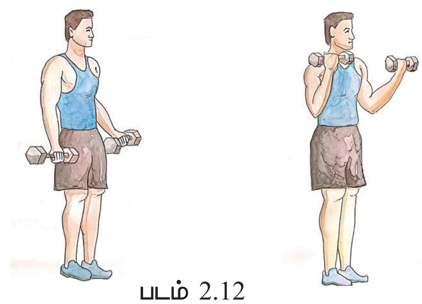
படம் 2.10

ஜம்ப் பயிற்சி



படம் 2.11

கைகளை வளைத்துத் தொங்குதல்.



படம் 2.12

எடைப்பயிற்சி

தொடர் செயல்பாடு

தசை வலிமையை அதிகரிப்பதற்கான விளையாட்டுப் பயிற்சிகளைச் செய்வதுடன் அவற்றை வாரத்தில் மூன்று முதல் நான்கு நாட்கள் ஆசிரியரின் உதவியுடன் தொடர வேண்டும்.

புஷ் – அப்	:	6-10 வீதம் 3 முறை
புல் – அப்	:	6-10 வீதம் 3 முறை
சிட் – அப்	:	10-15 வீதம் 3 முறை
ஸ்குவாட்	:	10-15 வீதம் 3 முறை

II. தசை சகிப்புத்தன்மை (Muscular Endurance)

கயிறு இழுத்தல் போட்டியைக் கவனத்திருக்கிறீர்களா?

படம் 2.13

போட்டி கடுமையாக நடைபெறும் போது இரண்டு அணிகளும் கயிற்றின் இருபுறமும் சக்தியைப் பயன்படுத்தித் தொடர்ந்து இழுப்பதை நீங்கள் பார்த்திருக்கிறீர்கள் அல்லவா? நீண்ட நேரம் சக்தியைச் செலுத்த வேண்டுமெனில் நமக்கு தசை வலிமை இருக்க வேண்டும்.

தசை சகிப்புத்தன்மை என்பது தசைகள் களைப்பில்லாமல் நீண்ட நேரம் சிரமமின்றி வேலை செய்யும் திறனாகும்.

தசை வலிமையை அதிகரிப்பதற்கான ஒரு செயல்பாட்டைத் தெரிந்து கொள்வோம் ?

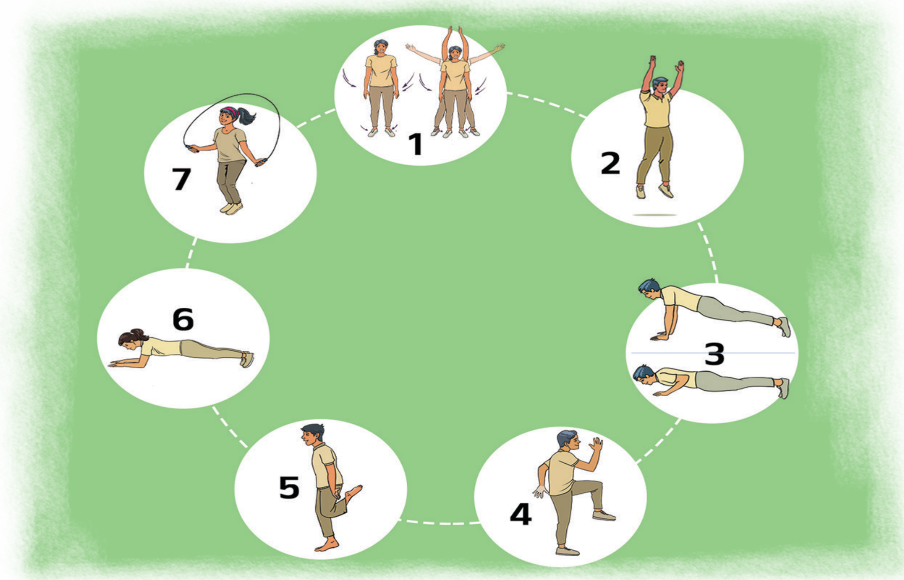
செயல்பாடு – 2

சுற்று உடற்பயிற்சி

சுற்று உடற் பயிற்சி என்பது பல்வேறு தசைக் குழுக்களை இலக்காகக் கொண்ட பலவிதமான பயிற்சிகளை உள்ளடக்கிய ஒரு பயிற்சி முறையாகும். இது ஒவ்வொரு உடற்பயிற்சியின் இடையிலும் சிறிது நேரம் ஓய்வு கொடுத்து செய்யப்படுவதாகும்.

வெவ்வேறு உடற்பயிற்சி முறைகள்:

ஜம்பிங் ஜாக்ஸ், வெர்ட்டிக்கல் ஜம்ப்ஸ், புஷ் அப், ஹை நீஸ், பேக் கிக்ஸ், பிளாங்க், ஸ்கிப்பிங்



படம் 2.14

விதிமுறைகள்

- மாணவர்களை ஏழு பேர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரிக்க வேண்டும்.
- படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள படி ஏழு நிலையங்களில் நிற்கவும். ஜம்பிங் ஜாக்ஸ், வெர்ட்டிக்கல் ஜம்ப்ஸ், புஷ் அப், ஹை நீ நீஸ், பேக் கிக்ஸ், பிளாங்க், ஸ்கிப்பிங்

- ஒவ்வொரு நிலையத்திலும் மாணவர்கள் ஆசிரியரின் வழிகாட்டுதலின்படி பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.
- ஆசிரியரின் தொடக்க சைகை கிடைத்தவுடன் ஒவ்வொரு நிலையத்திலும் முப்பது வினாடிகள் வீதம் பயிற்சி செய்யப்பட வேண்டும்.
- முப்பது வினாடி ஓய்விற்குப் பிறகு அடுத்த சைகை சிக்னல் கிடைத்த மாணவர்கள் விரைவாக அடுத்த நிலையத்திற்குக் கடிகார திசையில் செல்ல வேண்டும்.
- இவ்வாறு அனைத்து நிலையங்களிலும் செயல்பாட்டைச் செய்து முடிக்க வேண்டும்.
- ஐந்து முதல் பத்து நிமிட ஓய்விற்குப் பின்னர் இச்செயல்பாட்டை மீண்டும் தொடர வேண்டும்.
- தேவையான ஓய்விற்குப் பிறகு சுற்று உடற் பயிற்சியைக் குறித்த அனுபவத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

இந்தச் செயல்பாட்டை மீண்டும் மேற்கொள்ள முடிந்ததா?

....

....

உங்கள் அனுபவங்களை எழுதவும்.

....

....

ஓய்வு நேரங்களில் உங்கள் உடலை விரைவாக பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வருவதற்கு என்னென்ன பயிற்சிகள் செய்தீர்கள்?

....

....

III. இதய சுவாசிப்பு சகிப்புத்தன்மை (Cardio respiratory Endurance)

தொடர்ந்து விளையாடிய போதும் சில மாணவர்கள் சோர்வடையாமல் இருப்பதை நீங்கள் கவனித்திருக்கிறீர்களா?

இதய சுவாச அமைப்பினுடையவும் தசை சகிப்புத்தன்மையுடையவும் திறமையான செயல்பாட்டால் இது சாத்தியமாகிறது.

படம் 2.15

> இதய சுவாசிப்பு சகிப்புத்தன்மை என்பது நீண்டநேர உடற்பயிற்சியின் போது தசை செயல்பாடுகளுக்குத் தேவையான ஆக்சிஜனையும் மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்களையும் வழங்குவதற்கான இதயம் மற்றும் சுவாச அமைப்புகளின் திறன் ஆகும்.

இதய சுவாசிப்பு சகிப்புத்தன்மை அதிகம் தேவைப்படும் சில விளையாட்டுகள் கால்பந்து மற்றும் ஹாக்கி போன்றவை ஆகும்.

உங்களுக்குத் தெரிந்த மேலும் சில விளையாட்டுகளைக் கூறுங்கள்?

ஒரு விளையாட்டு விளையாடுவோமா......

செயல்பாடு – 3

சுழற்சி ஓட்டம்

படம் 2.16

விதிமுறைகள்

- மாணவர்களைச் சம எண்ணிக்கையிலான இரண்டு அணிகளாகப் பிரிக்கவும்.
- 15 மீட்டர் சதுர வடிவவிலான மைதானம் இருக்க வேண்டும்.
- படத்தில் காண்பிக்கப்பட்டுள்ளது போல் 'A' அணி மைதானத்திற்கு உள்ளேயும் 'B' அணி மைதானத்திற்கு வெளியேயும் நிற்க வேண்டும்.
- 20 குறியீட்டுக் கூம்புகள் / ஒரே மாதிரியான பொருட்கள் வட்டத்திற்குள் வைக்க வேண்டும்.
- மைதானத்திற்குள் மூலையில் கூம்புகள் வைக்கப்பட்ட வட்டத்திற்கு அருகில் ‘A’ அணி நிற்க வேண்டும்.

- ஆசிரியரிடமிருந்து தொடக்க சிக்னல் கிடைத்தவுடன் "A" அணியின் வீரர்கள் ஒவ்வொருவராக வட்டத்திற்குள் உள்ள குறியீட்டுக் கூம்புகளை எடுத்து குறுக்காக ஓடி அவற்றை எதிர் திசையில் உள்ள வட்டத்தில் வைக்க வேண்டும்.
- ஒரு வீரர் கூம்பின் எதிர்பக்கம் திரும்பினால் மட்டுமே அடுத்த வீரர் ஓட முடியும்.
- அதே வேளையில் 'B' அணி மைதானத்திற்கு வெளியே விரைந்து ஓடி ஒவ்வொரு சுற்றையும் முடிக்க வேண்டும்.
- A அணி வட்டத்தின் உள்ளே உள்ள அனைத்து கூம்புகளையும் எதிர் திசையில் கொண்டு செல்லும் வரை 'B' அணி வெளியே ஓடிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும்.
- A அணி செயல்பாட்டை முடிக்கும் போது 'B' அணியின் ஒவ்வொரு வீரரும் ஓடி நிறைவு செய்யும் சுற்றுகளே அந்த அணியின் மொத்தப் புள்ளிகள் ஆகும்.
- A அணி விளையாட்டை முடித்து வெளியே வரும் போது. B அணி மைதானத்திற்குள் நுழைகிறது இரு அணிகளும் இதே செயல்பாட்டைத் தொடர வேண்டும்.
- போட்டி முடிந்ததும் அதிக மதிப்பெண் பெறும் அணி வெற்றி பெற்றதாகும்.

விளையாட்டின் போது ஏற்பட்ட அனுபவத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்:

மைதானத்திற்குள் ஓடிய போது

....

....

....

மைதானத்திற்கு வெளியே ஓடிய போது

....

....

....

இதய சுவாச சகிப்புத்தன்மையை அதிகரிக்க நீங்கள் ஏதாவது பயிற்சிகள் செய்வதுண்டா?

....

....

நீண்ட தூர நடைப்பயிற்சி, ஜாகிங், சைக்கிள் ஓட்டுதல், நீச்சல் போன்றவற்றின் மூலமும் ஏரோபிக்ஸ் பயிற்சிகளைத் தவறாமல் செய்வதன் மூலமும் இதய சுவாச சகிப்புத் தன்மையை அதிகரிக்க முடியும்.

படம் 2.17

பல்வேறு விளையாட்டுகளின் செயல்திறனை மேம்படுத்துவதற்குத் தேவையான இதய சுவாச சகிப்புத் திறனை வலுப்படுத்துவதற்கு இடைவெளி பயிற்சி ஃபார்ட் லெக் பயிற்சி போன்ற அறிவியல் உடற்பயிற்சி முறைகளும் உள்ளன.

ஃபார்ட் லெக் பயிற்சி (Fartlek) வேக விளையாட்டு

ஃபார்ட் லெக் பயிற்சி என்பது இதய சுவாசத் தன்மையை மேம்படுத்துவதற்கான ஒரு பயிற்சியாகும். இது வேகம் மற்றும் தீவிரத்தில் சீரற்ற மாறுபாடுகளை உள்ளடக்கிய ஒரு பயிற்சியாகும். ஃபார்ட் லெக் என்பது 1930 – களின் பிற்பகுதியில் ஸ்வீடிஷ் தடகள ஓட்டப்பந்தய வீரர் ஒலிம்பியன் கோஸ்டா ஹோல்மரால் உருவாக்கப்பட்ட ஒரு பயிற்சி முறையாகும்.

IV. நெகிழ்வு (Flexibility)

ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ், யோகா ஆகிய விளையாட்டுகளை நீங்கள் கவனித்திருக்கிறீர்கள் அல்லவா? இவை உடல் நலம் தொடர்பான உடற்பயிற்சிக் காரணிகளில் ஒன்றாகிய நெகிழ்வுத் தன்மைக்கு மிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்த விளையாட்டுகளாகும்.

படம் 2.18

படத்தைக் கவனிக்கவும். மூட்டுகளின் நெகிழ்வுத் தன்மையைப் பொறுத்து இத்தகைய உடற்பயிற்சிகளை எளிதாக செய்ய முடியும். படத்தில் காண்பித்த படி உங்கள் முழங்கால்களை வளைக்காமல் தரையைத் தொட முடியுமா? ஆசிரியரின் வழிகாட்டுதலின் படி செய்து பாருங்கள்.

உங்களுக்கு நெகிழ்வுத் தன்மை எந்த அளவிற்கு இருக்கிறது என்பதைக் கண்டறியவும்.

"மூட்டுகளுடைய இயக்க சுதந்திரத்தின் அளவே நெகிழ்வுத் தன்மையாகும்"

நெகிழ்வுத் தன்மையை அதிகரிப்பதற்கான வழிமுறையே நீட்சிப் பயிற்சிகள்.

நீட்சிப் பயிற்சிகள்

- நிலையான நீட்சி
- டைனமிக் நீட்சி

நிலையான நீட்சி

ஓய்வு நிலையில் இருந்து உடற்பயிற்சியைத் தொடங்கி அதிகபட்ச நீட்சியை உணரும் ஒரு புள்ளியை அடைந்து சாதாரண சுவாசித்தலுடன் 10 முதல் 15 வினாடிகள் வரை அந்த நிலையில் இருந்து பின்னர் மெதுவாக தொடக்க நிலைக்கு வரும் பயிற்சிகள் நிலையான நீட்சிப் பயிற்சிகளாகும்.

ஒருவரின் சொந்த தசை வலிமையைப் பயன்படுத்தி செய்வது 'செயல் நீட்சி' என்றும் மற்றொரு நபர் அல்லது கருவிகளின் உதவியுடன் செய்வது 'செயலற்ற நீட்சி' என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

படம் 2.19

எடுத்துக்காட்டு: தொடை நீட்சி

படத்தில் உள்ளது போன்று தரையில் அமர்ந்து ஒரு காலை மடக்கி வைத்து மற்றொரு காலின் முழங்காலை மடக்காமல் பாதத்தை பிடிக்க முயற்சிக்கவும். பின்னர் இதே செயல்முறையை மறு காலிலும் செய்யுங்கள்.

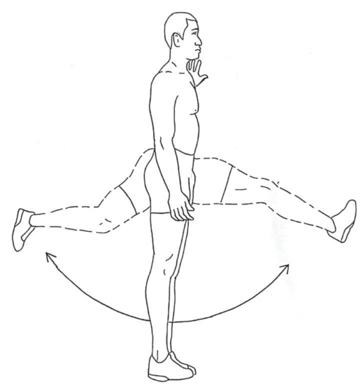
டைனமிக் நிட்சி

டைனமிக் நீட்சி என்பது பல்வேறு இயக்கங்களின் உதவியுடன் தசைகளை நீட்டுவதாகும். எடுத்துக்காட்டு

கால் ஊஞ்சல்

இரண்டு கால்களையும் தோள்பட்டை அகலத்தில் வைக்கவும், உங்கள் எடையை இடது காலின் மீது மையப்படுத்தி, முழங்காலை வளைக்காமல் வலது காலை முடிந்தவரை முன்னும் பின்னும் அசைக்க. பின்னர் இச்செயலை இடது காலிலும் செய்யவும்.

(சமநிலை குறைந்தவர்களுக்கு சமநிலை பெற உதவும் ஆதரவுகளைப் பயன்படுத்தலாம்.



படம் 2.20

பல்வேறு நீட்சிப் பயிற்சிகள், யோகாசனங்கள் போன்றவை பயிற்சி செய்வதன் மூலம் நெகிழ்வுத் தன்மையை அதிகரிக்கலாம்.

நிலையான நீட்சி	டைனமிக் நீட்சி
➢ மேல் முதுகு நீட்சி	➢ கை ஊஞ்சல்
➢ தோள்பட்டை நீட்டிப்பு	➢ தோள்பட்டை சுழற்சி
➢ தொடை நீட்சி	➢ கால் ஊஞ்சல்
➢ பச்சி மோத்தானாசனம்	

V. உடலமைப்பு (Body composition)

நமது வகுப்பில் உள்ள மாணவர்கள் உடல் வளர்ச்சியில் ஒரே மாதிரியாக உள்ளனரா? இந்த வேறுபாட்டிற்கு என்ன காரணம்?

அவர்கள் உடலமைப்பில் வேறுபட்டுள்ளனர் அல்லவா?

உடலில் உள்ள கொழுப்பின் அளவுக்கும் மெலிந்த உடல் நிறைக்கும் (எலும்பு, தசை, உறுப்புகள் உடலிலுள்ள நீர் போன்றவை) இடையே உள்ள விகிதமே உடலமைப்பு ஆகும்.

உணவு முறைகள், வாழ்க்கைச் சூழல்கள் மற்றும் விளையாட்டுச் செயல்பாடுகளில் பங்கேற்பது ஆகியவற்றுடன் உடலமைப்பு தொடர்புடையதாக உள்ளது. எனவே நமது உடலமைப்பு சரியான விகிதத்தில் உள்ளதா என்று பரிசோதிப்போம்.

BMI காண்போம்

உடல் எடை (கிலோ கிராம்) = ...

உடலின் உயரம் (மீட்டர்) = ...

எனது BMI = ...

Body Mass Index Calculation

$$BMI = \frac{Weight\ (Kg)}{Height\ (m)^2}$$

விளையாட்டுச் செயல்பாடுகள் மற்றும் சீரான சத்துணவு முறைகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் பொருத்தமான BMI ஐ நாம் நிலைநிறுத்த முடியும்.

தொடர் செயல்பாடுகள்

❑ உடல் நலம் மிக்க விளையாட்டுத் திறன் காரணிகளை வளர்ப்பதற்கு நாம் தினசரி விளையாட்டுச் செயல்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டும். பயிற்சிகளின் மாதிரி விளக்கப்படத்தை நிரப்பி பயிற்சிகளைச் செய்து பார்த்து உங்களுக்கு ஏற்பட்ட மாற்றங்களைப் பகிரவும்.

நாள்	விளையாட்டுத் திறன் காரணிகள்	பயிற்சிகள்	நேரம் / எண்ணிக்கை
திங்கள்	இருதய சுவாச சகிப்புத் தன்மை, தசை வலிமை	• ஜாக்கிங் • புஷ் – அப் • புல் – அப்	5 நிமிடம் 6-12 வீதம் 2 முறை 5-10 வீதம் 2 முறை
செவ்வாய்			
புதன்			
வியாழன்			
வெள்ளி			

- விளையாட்டுத் திறன் காரணிகளை மதிப்பிடுவதற்குப் பல சோதனைகள் உள்ளன. ஆசிரியரின் உதவியுடன் விளையாட்டுத் திறன் காரணிகள் சரி பார்த்து ஒவ்வொருவரின் தரத்தையும் மதிப்பிடுங்கள்.

சோதனைகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

தசை வலிமை	நின்று தாண்டுதல் மெடிசின் பந்து தூக்கும் சோதனை
தசைத்திறன்	சிட் அப் சோதனை (ஒரு நிமிடம்)
இதய சுவாச திறன்	Coopers 12min. Run / Walk test, பீப்டெஸ்ட் (யொ யொ டெஸ்ட்), YMCA 3 min step test
நெகிழ்வு	சிட் ஆண்ட் ரீச் டெஸ்ட்
உடலமைப்பு	BMI

மதிப்பீடு

வகுப்பில் உள்ள மாணவர்களை ஐந்து பேர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரிக்கவும். ஒவ்வொரு குழுவின் தலைமையில் வகுப்பிலுள்ள அனைத்து மாணவர்களிடம் பல்வேறு விளையாட்டுத் திறன் கூறுகளைச் சோதிக்கவும்.

....

....

....

....

....

சைக்கிள் ஓட்டுவதை வழக்கமாக்கி கொள்வோம்

தினமும் 20 நிமிடங்கள் மாணவர்கள் சைக்கிள் ஓட்டினால்...

- இதய சுவாச செயல் திறன் அதிகரிக்கும்
- தசை வலிமை அதிகரிக்கும்
- உடல் பருமன் குறையும்
- மகிழ்ச்சி பெருகும்
- மன அழுத்தம் குறையும்.

படம் 2.21

யோகா

உடல் நலம் தொடர்பான விளையாட்டுத் திறன் காரணிகளை மேம்படுத்துவதற்கு யோகா உதவுகிறது.

சில யோகாசனங்களை ஆராய்வோம்

1. பத்மாசனம்
2. தனுராசனம்
3. கருடாசனம்
4. விபரீதகரணி

5. ### 1. பத்மாசனம்

தாமரை வடிவில் இருப்பதனால் இது பத்மாசனம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

நிலை 1

படத்தில் காண்பது போல இருத்தல்

படம் 2.22

நிலை 2

வலது முழங்காலை மடக்கி வலது பாதத்தை இடது தொடையில் வைத்தும் இடது முழங்காலை மடக்கி இடது பாதத்தை வலது தொடையிலும் வைக்க வேண்டும்.

படம் 2.23

நிலை 3

உள்ளங்கைகளை ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக மடியில் வைக்கவும். உங்கள் தலை, கழுத்து மற்றும் முதுகுத்தண்டு ஆகியவற்றிற்கு பலம் அளிக்காமல் நிமிர்ந்து இருக்கவும். (முழங்கால்கள் தரையில் இருக்க வேண்டும்) கண்களை மூடிக்கொண்டு இருக்க வேண்டும்.

படம் 2.24

நிலை 4

இயல்பான சுவாசத்துடன் உங்கள் உடலை அதே நிலையில் வைத்து கண்களை மூடி இருக்க வேண்டும்.

படம் 2.25

பத்மாசனத்தின் பயன்கள்

- ஒரு நிலைப்படுத்துவதை மேம்படுத்துகிறது
- முதுகெலும்பைச் சுற்றி உள்ள தசைகளை வலுப் பெறச் செய்கிறது.
- வயிற்றுப் பகுதியில் உள்ள உறுப்புகளை உத்வேகப்படுத்துகிறது.
- கவலை மற்றும் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது
- இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்துகிறது
- சிறுநீர்ப்பை மற்றும் சிறுநீரகங்களைத் உத்வேகப்படுத்துகிறது.

நீங்களும் பத்மாசனம் செய்யுங்கள்

பத்மாசன அனுபவங்களை எழுதுங்கள்

....

....

....

2. தனுராசனம்

ஆசன நிலையானது வில்லைப் (தனுசு) போன்று உள்ளதால் தனுராசனம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

படம் 2.26

நிலை 1

படத்தில் காண்பது போல படுத்தல்

படம் 2.27

நிலை 2

இரண்டு முழங்கால்களையும் வளைத்து, கணுக்கால்களை உங்கள் கைகளால் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.

படம் 2.28

நிலை 3

மூச்சை உள் இழுக்கும்போது, ஒரே நேரத்தில் தலை, மார்பு, கால்கள் மற்றும் தொடைகளைத் தரையிலிருந்து முடிந்தவரை மேல்நோக்கி உயர்த்தவும்.

படம் 2.29

நிலை 4

மூச்சை வெளியேவிட்டு சம நிலைக்கு வரவும்

படம் 2.30

தனுராசனத்தின் நன்மைகள்

- முதுகுகெலும்பு நெகிழ்வடைந்து அதனுடன் தொடர்புடைய தசைகள் வலுவடைகின்றன.
- செரிமானச் செயல்கள் எளிதாகின்றன.
- மார்பின் விரிவாக்கம் அதிகரிக்கிறது
- கால் தசைகள் தளர்வாகவும் உறுதியாகவும் இருக்கும்

நீங்களும் தனுராசனம் செய்யுங்கள்
தனுராசனத்தின் அனுபவங்களை எழுதுங்கள்

....

....

....

....

....

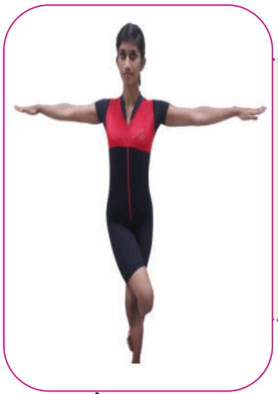
3. கருடாசனம்

கருடாசனம் என்பது கருடனைப் போல ஒருநிலைப்படுத்தலும் நுட்பமான பார்வையைத் தரும் ஆசனம் ஆகும். எனவே கருடாசனம் என்று பெயர் வந்தது.

படம் 2.31

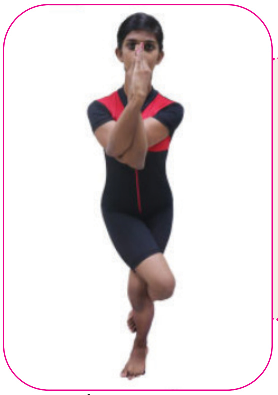
நிலை 1

படத்தில் காண்பது போல நிற்பது


படம் 2.32

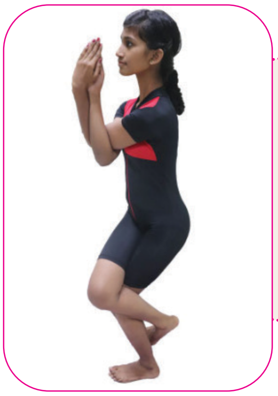
நிலை 2

வலது காலை உயர்த்தி இடது காலின் முன் கொண்டு வந்து வலது பாதத்தை இடது கணுக்காலைச் சுற்றி பிடிக்கவும். அதனுடன் இரு கைகளையும் தோள்பட்டை மட்டத்தில் பக்கவாட்டில் உயர்த்தவும்.


படம் 2.33

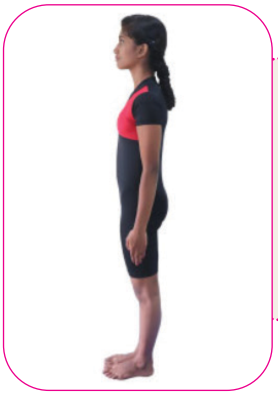
நிலை 3

கைகளை முன்னால் நீட்டி, வலது கையை இடது கைக்கு மேல் பின்னிப் பிணைந்து உள்ளங்கைகளை மூக்கை நோக்கிப் பிடிக்கவும்.


படம் 2.34

நிலை 4

மெதுவாக முழங்கால்களை வளைத்து, முதுகெலும்பை வளைக்காமல் உடலைச் சற்று கீழே வைத்து நிற்கவும்.


படம் 2.35

நிலை 5

கைகளையும் கால்களையும் கீழே கொண்டுவந்து பழைய நிலைக்கு வரவும். இது போன்று இடது காலிலும் செய்யவும்.

கருடாசனத்தின் பயன்கள்

- கை, கால் தசைகள் மற்றும் மூட்டுகளின் நெகிழ்வுத் தன்மை, வலிமை ஆகியவை அதிகரிக்கின்றன.
- உடலின் சமநிலை அதிகரிக்கிறது.
- ஒரு நிலைப்படுத்துதல் மேம்படுகிறது.

நீங்களும் கருடாசனம் செய்யுங்கள். கருடாசனம் குறித்த உங்கள் அனுபவங்களை எழுதுங்கள்.

....

....

....

....

4. விபரீதகரணி

சமஸ்கிருதத்தில் 'விபரீதா ' என்றால் 'தலைகீழாக' என்றும் 'கரணி' என்றால் 'செயல்' என்றும் பொருள்படும். இந்த ஆசனத்தில் உடல் தலைகீழ் நிலையில் இருக்கும்.

படம் 2.37

நிலை 1

படத்தில் காண்பது போலச் செய்தல்

படம் 2.38

நிலை 2

மூச்சை உள்ளிழுத்து, கால்களை ஒன்றாக இணைத்து படத்தில் காட்டியவாறு உயர்த்தவும். மூச்சை வெளிவிடவும்

படம் 2.39

நிலை 3

படத்தில் காண்பித்த படி மூச்சை உள்ளிழுத்து உடலை உயர்த்தவும்.

படம் 2.40

நிலை 4

இரண்டு முழங்கைகளையும் தரையில் வைத்து படத்தில் காண்பித்த படி உங்கள் உள்ளங்கைகளால் உடலைத் தாங்கி நிறுத்தவும். மூச்சை வெளிவிட்டு மீண்டும் ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

விபரீதகரணியின் பயன்கள்

- கழுத்து மற்றும் தோள்களில் உள்ள தசைகள் வலுவாகவும் நெகிழ்வாகவும் மாறுகிறது.
- இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கிறது
- நெகிழ்வுத் தன்மை அதிகரிக்கிறது
- மனதை அமைதிப் படுத்த உதவுகிறது

நீங்களும் விபரீத கரணி செய்யுங்கள். உங்கள் அனுபவங்களை எழுதுங்கள்.

....

....

....

தொடர் செயல்பாடு

உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் யோகாசனம் செய்வதை வீடியோ எடுத்து வகுப்பில் காட்சிப்படுத்தவும்.

தோரணைக் குறைபாடுகளை அறிந்து கொள்வோம் (Postural Deformities)

சரியான உடலியல் அமைப்பிலிருந்து பல்வேறு வகையான காரணங்களால் பல வகையான மாறுபாடுகள் நிகழ்கின்றன. இத்தகைய மாறுபாடுகள் உடல்நிலை வரம்புகள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. இத்தகைய குறைபாடுகள் எலும்பு மண்டலத்தை மோசமாகப் பாதிக்கின்றன. இதனால் இயல்பான உடல் இயக்கங்களும் அன்றாட செயல்பாடுகளும் திறம்படச் செய்வது கடினமாக இருக்கும். உள்நோக்கி வளைந்த முழங்கால் தட்டையான பாதம் போன்றவை இடுப்புக்கு கீழே ஏற்படும் முக்கிய உடல்நிலைக் குறைபாடுகள் ஆகும்.

உடலியல் குறைபாடுகளைச் சிறுவயதிலேயே கண்டறிந்து சரி செய்ய வேண்டும்.

உடலியல் குறைபாடுகளுக்கான காரணங்களை வகுப்பறையில் விவாதித்து அவற்றை பதிவு செய்யவும்.

- விபத்து
- வைட்டமின் D குறைபாடு
- ....

- ....
- ....

படம் 2.41

1. உள்நோக்கி வளைந்த முழங்கால்கள் (Knock Knee)

முழங்கால்கள் உள்நோக்கி வளைந்து ஒன்றுக்கொன்று தொடும் நிலைக்கு 'உள்நோக்கி வளைந்த முழங்கால்கள்' என்று பெயர். இந்தக் குறைபாடு காரணமாக எலும்புகள் மற்றும் தசைகள் மீது அதிக அழுத்தம் ஏற்படுகிறது. மேலும் மூட்டுகள் சார்ந்த பல உடல் நல பிரச்சனைகளும் உடல் அமைப்பில் பல மாற்றங்களும் ஏற்படுத்துகின்றன.

தீர்வு காணும் முறைகள்

கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள பயிற்சிகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் ஓரளவுக்கு இக்குறைபாட்டிற்குத் தீர்வு காணலாம்.

1. பக்கவாட்டு உடற்பயிற்சி (Side Lunge)

படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது போல இரண்டு கால்களையும் அகற்றி வைக்கவும். பின்னர் ஒவ்வொரு காலையும் முன்னோக்கி மடக்கி எடையை அந்தந்த காலில் ஒழுங்குபடுத்தவும்.

படம் 2.42

படம் 2.43

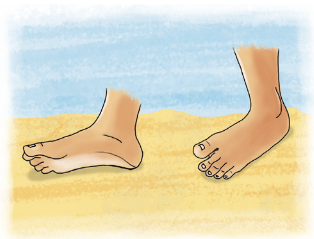
2. பக்கவாட்டில் படுத்து கொண்டு கால்களை உயர்த்துதல் **(Side Lying Left Lift)**

படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது போல படுத்து உங்கள் முழங்கால்களை வளைக்காமல் மேலும் கீழும் அசைக்கவும்.

3. சுவர் குந்துதல் **(Wall Squats)**

சுவரிலிருந்து ஒரு அடி அளவில் அகன்று நிற்கவும். சுவரின் ஆதரவுடன் படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது போல உங்கள் முழங்கால்களை மடக்கி குந்தும் நிலைக்கு வர முயற்சிக்கவும்.

படம் 2.43

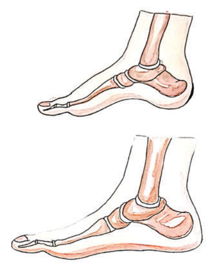


படம் 2.44

4. கால் பாதத்தின் வெளிப்புறத்தைப் பயன்படுத்தி நடக்கவும்

2. தட்டையான பாதம் (Flat foot)

பாதத்தின் உட்புறம் தரையில் இருந்து சற்று உயர்ந்து ஒரு வளைவானது அனைத்து கால்களுக்கும் பொதுவாக இருக்கும். இந்த வளைவு (Arch) உடல் எடையைப் பாதங்கள் முழுவதும் சமமாக விநியோகிக்க உதவுகிறது. அதிக அழுத்தத்தைத் தடை செய்கிறது. மேலும் சமநிலையை மேம்படுத்துகிறது. ஆனால் தட்டையான பாதங்களைக் கொண்டவர்களின் பாதங்களில் வளைவுகள் மிகக் குறைவாக இருக்கும் அல்லது வளைவுகள் இல்லாத நிலை காணப்படும். பாதங்களின் முழுப் பகுதியும் தரையைத் தொட்டவாறு காணப்படும்.



படம் 2.45

தீர்வு காணும் முறைகள்

- வளைவைப் (Arch) பராமரிக்க உதவும் தசைகளை வலுப்படுத்துவதன் மூலமாக பாதங்களை ஓரளவு சரி செய்யலாம்.
- பாதங்களைப் பயன்படுத்தி பந்தை முன்னும் பின்னுமாக உருட்டுங்கள் (rolling).
- கால் விரல்களில் (Toe) நிற்கவும்.
- கால் விரல்களில் (Toe) நடக்கவும்
- வளைவுள்ள எலும்பியல் காலணிகளைப் பயன்படுத்தவும்
- வளைவுத் தசைகள் வலுவடைய மணலில் நடக்கவும்.

படம் 2.46

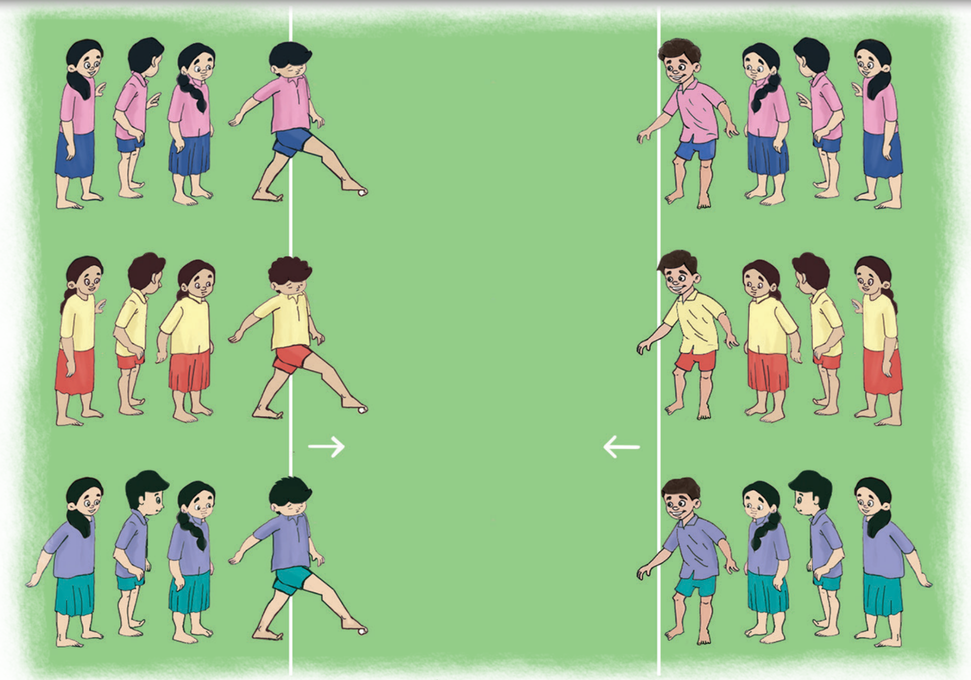
கால் விரல்களால் கோலிக்குண்டை இறுக்கமாகப் பிடிப்பதும் அதைத் தூரத்திற்கு எறிவதும் தட்டையான பாதங்களைச் சரி செய்ய உதவும் ஒரு சிறந்த பயிற்சியாகும்.

படம் 2.48

நாம் அந்த முறையைப் பயன்படுத்தி ஒரு விளையாட்டு விளையாடுவோமா ......

செயல்பாடு – 4

"கோலி ரிலே "



படம் 2.48

விதிமுறைகள்

- மாணவர்களைச் சம எண்ணிக்கையிலான மூன்று அல்லது நான்கு அணிகளாகப் பிரிக்கவும்
- விளையாட்டு மைதானத்தின் ஒவ்வொரு பக்கமும் 5 மீட்டர் அகலத்திற்கு இணையான ஒரு கோடு வரையவும்
- ஒவ்வொரு அணியில் இருந்தும் பாதி மாணவர்களைத் தொடக்கக் கோட்டிலும் மற்ற மாணவர்கள் இறுதிக்கோட்டிலும் நிற்கச் செய்யவும்.
- விளையாட்டைத் தொடங்குவதற்கான வழிகாட்டுதலை ஆசிரியர் கூறிய உடன், தொடக்கக் கோட்டில் நிற்கும் ஒவ்வொரு அணியின் முதல் மாணவர் கால் விரல்களால் இறுக்கமாகப் பிடிக்கப்பட்ட கோலிக்குண்டை இறுதிக் கோட்டில் நிற்கும் தனது சொந்த அணிக்கு வீச வேண்டும்.

- உங்கள் சொந்த அணியின் மாணவர்கள் நிற்கும் இடத்திற்கு அருகில் துல்லியமாகக் கோலியை எறிய முயற்சிக்கவும். அவ்வாறு செய்தால் மட்டுமே உங்கள் அணியில் உள்ள மாணவர்கள் அதை விரைவாகக் கால் விரல்களால் சேகரித்து தொடக்க வரிசையில் நிற்கும் சொந்த அணிக்குத் திரும்ப எறிவது சாத்தியமாகும்.
- கோலி எறியப்பட்ட பின்னர் அவர்கள் தங்கள் சொந்த அணிக்குப் பின்னால் வந்து நிற்க வேண்டும்.
- அனைத்து செயல்பாடுகளையும் முடித்த முதல் அணி வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

விளையாட்டைக் குறித்த கலந்துரையாடல்

- சிறப்பாக விளையாடியவர்கள் யார்? யார்?
- ஏன் அவர்களால் சிறப்பாக விளையாட முடிந்தது?

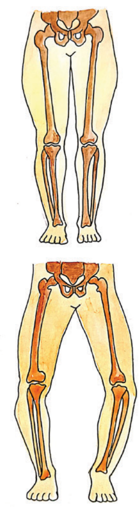
....

....

....

3. வில் கால்கள் (Bow legs)

கணுக்கால்களை ஒன்றாகச் சேர்த்து வைக்கும் போது கால் மூட்டுகள் உடலின் இரு பக்கங்களிலும் வளைந்து இருக்கும் நிலை வில் கால்கள் என்று அழைக்கப்படுகிறது.



படம் 2.50

வில் கால்களுக்கான தீர்வு காணும் முறைகள்

- நீட்சிப் பயிற்சிகள்
- கால் குந்துதல் (Leg Scot)
- பக்கவாட்டில் கால்களை உயர்த்துதல் மற்றும் நீட்டுதல் பயிற்சிகள்.
- பட்டாம்பூச்சி நீட்சி (தரையில் உட்கார்ந்து உங்கள் முழங்கால்களை மடக்கி வைக்கவும். பின்னர் உங்கள் கைகளால் உங்கள் முழங்காலைத் தரையில் தொட முயற்சிக்கவும்.)

படம் 2.50

மதிப்பீடு

- படத்தைக் கவனியுங்கள்

  (இது நிறத்தில் தேய்த்த கால் பாதங்களின் அச்சு) சாயத்தில் உங்களது பாதத்தை நனைத்துப் பிறகு ஒரு அச்சு எடுத்து ஆசிரியரின் உதவியுடன் பகுப்பாய்வு செய்யுங்கள்.

- உங்கள் பள்ளியின் ஆரோக்கிய மன்றம் தலைமையில் உடலியல் குறைபாடுகளைக் குறித்த விழிப்புணர்வு வகுப்பை ஏற்பாடு செய்யுங்கள்.

படம் 2.52

உடல்நிலைக் குறைபாடுகளைப் பரிசோதித்து அவற்றைக் கண்டறிந்து சரி செய்வதன் மூலமும் அன்றாட நடவடிக்கைகளைத் திறம்படச் செய்வதன் மூலமும் சிறந்த உடல்நலத்தைப் பெற முடியும்.

3

கவனமாக விளையாடுவோம்

படம் 3.1

பள்ளியில் சுதந்திர தின விழா நடைபெற்றுக் கொண்டிருந்தது. மாணவர்களிடையே ஏற்பட்ட பீதியைக் கண்ட ஆசிரியர் அங்கு வந்து, சௌரவ் தரையில் மயங்கிக் கிடப்பதைக் கண்டார். மற்றவர்களின் உதவியுடன் சௌரவை உடனடியாகக் காற்றோட்டமுள்ள ஒரு பாதுகாப்பான இடத்திற்கு மாற்றிபடுக்க வைத்தார். சௌரவின் சுவாசப் பாதை. சுவாசம் மற்றும் நாடித்துடிப்பு ஆகியவற்றை சரிபார்த்தப் பிறகு ஆசிரியர் காலை சற்று உயர்த்தி, இரண்டு கால்களையும் தேய்த்து, இறுக்கமான ஆடையைத் தளர்த்தினார். இவ்வாறு சிறிது நேரம் செய்த பிறகு, சௌரவ் சுயநினைவு பெற்றான். மாணவர்கள் நிம்மதி அடைந்தனர்.

வாசித்த பின் வகுப்பில் கலந்துரையாடவும்.

சௌரவை பாதுகாப்பான ஓர் இடத்திற்கு மாற்றிய பிறகு ஆசிரியர் செய்த நடவடிக்கைகள் எவை?

....

....

....

சௌரவிற்கு என்ன நிகழ்ந்தது என்பதை நாம் விபரமாகத் தெரிந்து கொள்வோமா?

மயக்கம்

மயக்கம் என்பது ஒருவரின் மூளைக்கு இரத்த ஓட்டம் குறைவதால் ஏற்படும் ஒரு தற்கால உணர்வு இழப்பு நிகழ்வு ஆகும்.

மயக்கம் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்	மயக்கம் வராமல் இருப்பதற்கான அறிவுரைகள்
➢ நீண்ட நேரம் அசையாமல் நிற்பதால் ➢ மூளைக்கு இரத்த ஓட்டம் குறைவதால் ➢ நீரிழப்பு ஏற்படுவதால் ➢ இரத்த அழுத்தம் குறைவதால் ➢ இரத்தத்தில் குளுக்கோஸின் அளவு குறைவதால் ➢ சரியான உணவு பழக்கவழக்கங்களைப் பின்பற்றாமல் இருப்பதால்	➢ நீங்கள் நீண்ட நேரம் நிற்க வேண்டி இருந்தால் உங்கள் கைகளையும் கால்களையும் அடிக்கடி அசைத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். ➢ வெயில் காலத்தில் அதிகமான அளவு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். ➢ தளர்வான ஆடைகளை அணிய வேண்டும். ➢ சரிவிகித உணவை உண்ண வேண்டும்.

முதலுதவியில் ABC

A = காற்றுப்பாதை (Airway)

B = சுவாசம் (Breathing)

C = இரத்த ஓட்டம் (Circulation)

சரியான முதலுதவி செய்வதன் மூலம் அவசரகால சூழ்நிலைகளில் உயிரைக் காப்பாற்ற இயலும்

முதலுதவியில் ABC என்ன என்பதை ஒரு செயல்பாட்டின் வாயிலாகத் தெரிந்துகொள்வோம்

செயல்பாடு – 1

காற்றோட்டப்பாதை (Airway)

இது விபத்து ஏற்பட்டு சுயநினைவை இழந்த ஒரு நபரின் சுவாசித்தலுக்கு ஏதேனும் தடை ஏற்பட்டுள்ளதா என்பதைப் பார்க்கும் சோதனையாகும்.

படம் 3.2

ദുരിതപ്പെയ്ത്ത്
കേരളത്തിൽ മരണം 126

படம் 3.3

நிலைகள்

- ஆசிரியர் ஒரு கையை கன்னத்திலும் மற்றொரு கையை நெற்றிலும் வைத்து காற்றோட்டத்தின் தடையை நீக்க முயல்கிறார்.
- கன்னத்தை மேலே உயர்த்திய பிறகு மூக்கின் உள்ளேயும் வாயின் உள்ளேயும் ஏதேனும் தடைகளோ அல்லது பொருட்களோ உள்ளதா எனப் பரிசோதித்து அவற்றை அகற்ற முயற்சிக்க வேண்டும்.

சுவாசம் (Breathing)

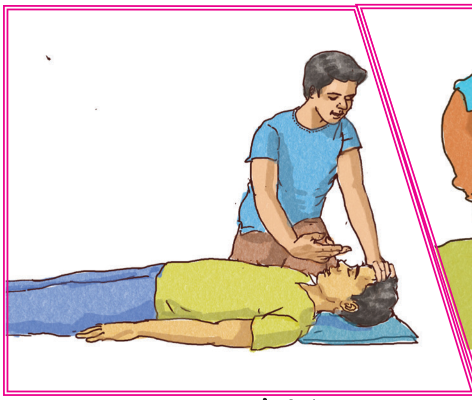
விபத்து ஏற்பட்டு மயக்கம் அடைந்த ஒரு நபர் சுவாசிக்கிறார் என்பதை உறுதிசெய்ய வேண்டியுள்ளது. இதற்காக நாம் பல்வேறு முறைகளைப் பின்பற்றலாம்.

அவை பார்த்தல், (Look), கவனித்தல், (Listen), உணர்தல், (Feel), பரிசோதித்தல் (Check) போன்றவையாகும்..

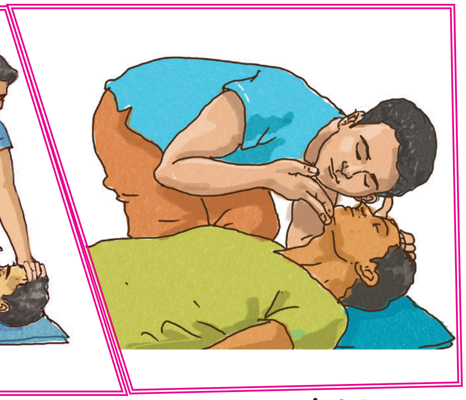
செயல்பாடு – 2

சுவாசம்

பார்த்தல் (Look), கவனித்தல் (Listen),, உணர்தல் (Feel),, பரிசோதித்தல் (Check) என்னும் திறன்களைப் பயன்படுத்தி சுயநினைவற்ற ஒருவர் மூச்சு விடுகிறாரா? என்பதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.



படம் 3.4



படம் 3.5

மேலே உள்ள படங்களைப் பார்த்து முதலுதவி அளித்தவர் எந்தெந்த முறைகளைப் பயன்படுத்தினார் என்பதை எழுதுங்கள்.

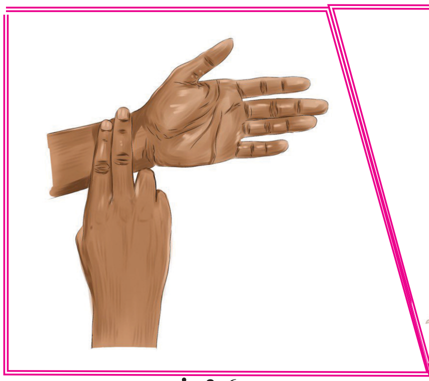
....

....

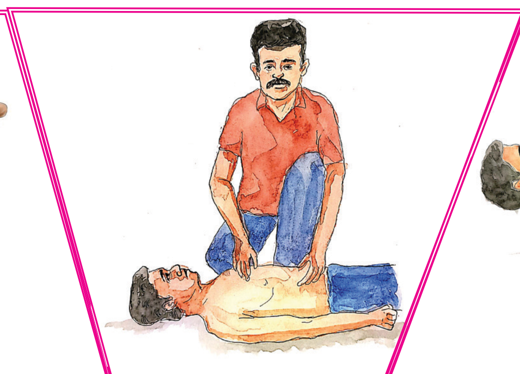
....

இரத்த ஓட்டம் (Blood Circulation)

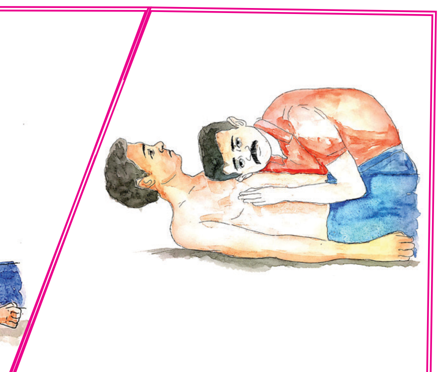
இது சுயநினைவற்ற ஒருவரின் இதயத்துடிப்பைப் பரிசோதிக்கும் செயலாகும். இதயத்தின் செயல்பாட்டைப் பரிசோதிக்கும் படங்கள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.



படம் 3.6



படம் 3.7



படம் 3.8

செயல்பாடு – 3

முதலுதவியில் ABC – செய்து பார்ப்போம்

முதலுதவித் திறன்களை ஒரு செயல்பாட்டின் மூலம் ஆசிரியர் வகுப்பில் அறிமுகப்படுத்துகிறார். இரண்டு பெஞ்சுகள் அல்லது மேசைகளை ஒன்றாகச் சேர்த்து வைத்து ஒரு மாணவனை அதில் படுக்க வைக்கிறார். முதலுதவியில் ABC - யின்

ஒவ்வொரு நிலைகளையும் வரிசையாக மாணவர்களுக்கு முன் செய்து காண்பிக்கிறார். பின்பு மாணவர்களும் செய்து பார்ப்பதற்கு வாய்ப்பு அளிக்கிறார்.

சுயநினைவை இழந்து மயக்கம் அடைந்த சௌரவிற்கு முதலுதவி செய்த போது மீண்டும் சுய நினைவு பெற்று நிம்மதி அடைந்தான். ஆனால் ஆசிரியையிடம் தனது கையை அசைப்பதற்கு சிரமமாக உள்ளது எனக் கூறினான். சௌரவின் கையில் எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டுள்ளதாக ஆசிரியர் சந்தேகித்ததால் அவனது கை அசையாமல் இருப்பதற்கு ஒரு கவண் – ஐ போட்டார்.

அதன் பின்னர் சௌரவை அருகில் உள்ள மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு சென்றனர். கையில் வீக்கம் மற்றும் நிற மாற்றம் இருப்பது மருத்துவரின் முதற்கட்டப் பரிசோதனையில் தெரிய வந்ததால் எக்ஸ்ரே எடுக்க பரிந்துரைக்கப்பட்டது. எக்ஸ்ரேயைப் பார்த்த மருத்துவர் சௌரவின் கை எலும்பு முறிந்து இருப்பதாக உறுதி செய்தார்.

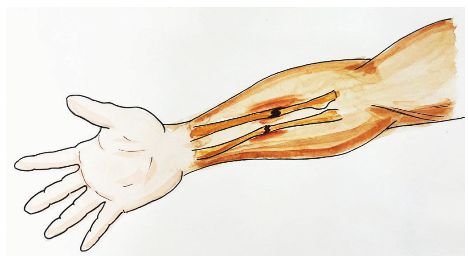
சௌரவ் தனது கையை அசைப்பதற்கு சிரமப்பட்ட போது ஆசிரியர் என்ன செய்தார்?

....

....

எலும்பு முறிவு (Fracture)

எலும்பு முறிவு என்பது எலும்பில் பகுதியாகவோ அல்லது முழுமையாவோ ஏற்படும் ஒரு முறிவாகும்.(Fracture) .



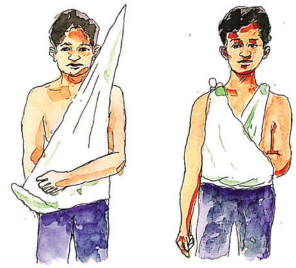
படம் 3.9

அறிகுறிகள்

- உடைந்த பகுதியை அசைப்பதற்குச் சிரமமாக இருக்கும்.
- கடுமையான வலி ஏற்படும்.
- எலும்பு முறிவு ஏற்பட்ட இடத்தில் வீக்கம் காணப்படும்.
- உடைந்த பகுதியில் நிறமாற்றம் ஏற்படும்.

முதலுதவி

- உடைந்த பகுதி அசையாமல் இருப்பதற்கான முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- வீக்கம் அதிகரிப்பதைத் தடுப்பதற்கு ஒரு துணியிலோ அல்லது அதற்குச் சமமான பொருளிலோ பிளாஸ்டிக் பையிலோ பனிக்கட்டி துண்டுகளைப் பொதிந்து அந்த இடத்தில் வைத்து குளிர்விக்க வேண்டும்.
- எலும்பு முறிவு ஏற்பட்ட பகுதியை ஒரு கவண் அல்லது தப்பையைப் பயன்படுத்தி அசையாமல் வைக்க வேண்டும்.
- உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும்.



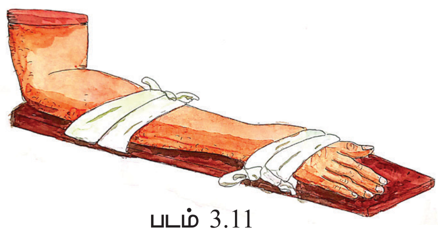
படம் 3.10

கவண் (Sling)

எலும்பு முறிவு அல்லது மூட்டு விலகல் ஏற்பட்டால் அந்தப் பகுதி அதிகமாக அசையாமல் இருக்க துணியைப் பயன்படுத்தி எதிர் தோள்பட்டை மீது எடையை தாங்கி நிறுத்தும் படி கட்டி வைக்கும் ஒரு முறையாகும்.

தப்பை (Splint)

உடைந்த பகுதியைத் தாங்கி நிறுத்துவதற்கு அளவுகோல்கள் அல்லது, மரச் சிம்புகள் போன்ற பொருள்களைப் பயன்படுத்தி கட்டி வைப்பது தப்பை எனப்படும்.



படம் 3.11

செயல்பாடு – 4

கவண் மற்றும் தப்பை உருவாக்குவது எப்படி?

ஆசிரியர் உதவியுடன் ஒரு கவண் மற்றும் தப்பை உருவாக்குவது எப்படி என்று கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

மதிப்பீடு

கவண், தப்பை ஆகியவற்றின் பயன்பாடு தொடர்பான குறிப்புகளைத் தயாரிக்கவும்.

....

....

....

இடப்பெயர்வு (Dislocation)

இடப்பெயர்வு என்பது மூட்டுகளிலிருந்து எலும்புகள் விலகிச் செல்லும் ஒரு நிலையாகும். இவற்றில் பகுதி மட்டும் விலகுவது நழுவுதல் (Subluxation) என்று அழைக்கப்படுகிறது.

அறிகுறிகள்

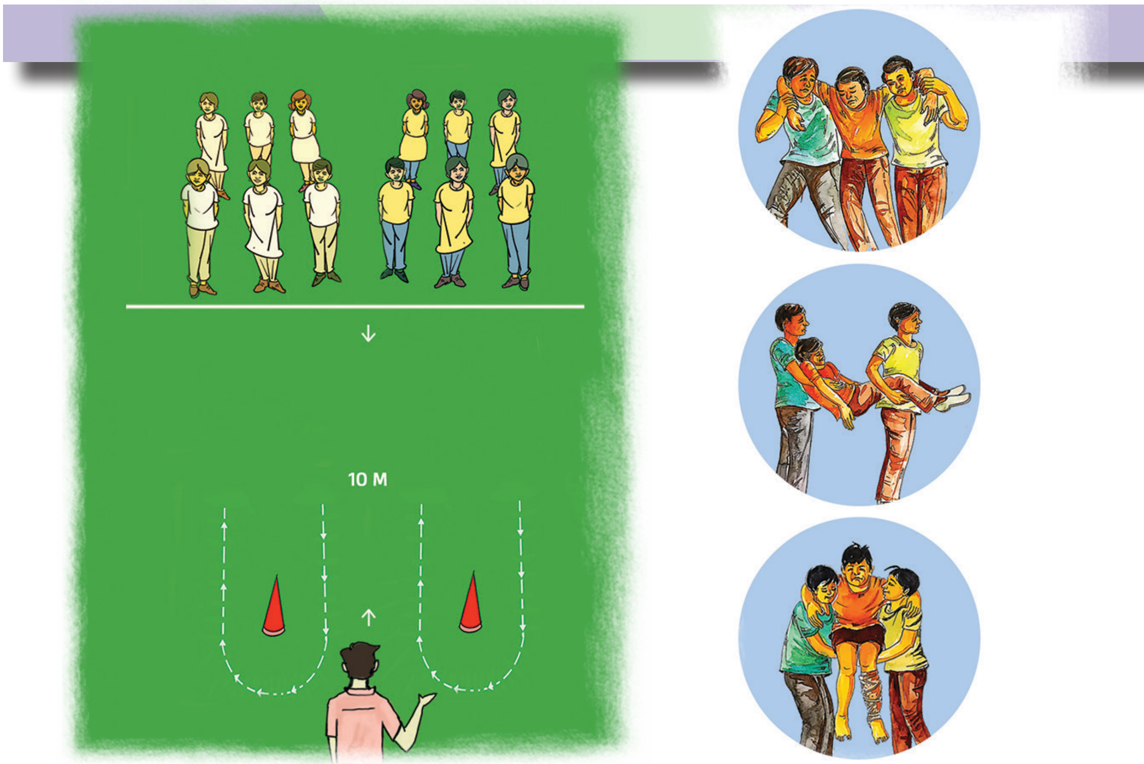
- மூட்டுகளில் வலி ஏற்படுதல்
- மூட்டுகளில் வீக்கம் ஏற்படுதல்.
- வடிவத்தில் வேறுபாடு ஏற்படுதல்.
- மூட்டுகளில் நிறமாற்றம் ஏற்படுதல்.

முதலுதவி

- காயமடைந்த பகுதியை அசைக்காமல் கவனமாக இருக்க வேண்டும்
- வீக்கத்தைக் குறைக்க அந்தப் பகுதியை ஒரு துணியிலோ அதற்குச் சமமான பொருளிலோ பிளாஸ்டிக் பையிலோ பனிக்கட்டியை வைத்துப் பொதிந்து குளிர்விக்க வேண்டும்.
- காயமடைந்த பகுதியில் ஒரு துணிக் கட்டு போடவும்
- உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும்.

செயல்பாடு – 5

முதலுதவிச் சுமை தொடர் ஓட்டம்



படம் 3.12

விதிமுறைகள்

- வகுப்பில் உள்ள மாணவர்களைச் சம எண்ணிக்கையில் இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட குழுக்களாகப் பிரிக்கவும்.
- A, B, C என்று அணிகளுக்கு பெயரிடவும்.

- ஆசிரியர் கூறும் அறிவுரையின்படி ஒவ்வொரு குழுவிலும் முதல் மூன்று பேர் தங்கள் குழுவில் உள்ள ஒருவரை படம் ஒன்றில் காண்பது போன்று ஒரு குறிப்பிட்ட தூரத்தில் வைக்கப்பட்டுள்ள கூம்பைச் சுற்றி மீண்டும் தொடக்கக் கோட்டிற்குக் கொண்டு வரவேண்டும்
- வரிசையில் உள்ள அடுத்த மூன்று பேர் தங்கள் குழுவில் உள்ள ஒருவரை தூக்கிக் கொண்டு படம் இரண்டில் காட்டப்பட்டுள்ள படி தொடக்கக் கோட்டிற்குத் திரும்பி வரவேண்டும்.
- பின்பு வரிசையில் உள்ள அடுத்த மூன்று பேர் தங்கள் குழுவில் உள்ள ஒருவரை தூக்கிக் கொண்டு படம் மூன்றில் காணப்படுவது போல் தொடக்கக் கோட்டிற்குத் திரும்பி வர வேண்டும்.
- இந்த விளையாட்டுச் செயல்பாட்டைப் பாதுகாப்பாகவும் முழுமையாகவும் துல்லியமாகவும் முடித்த முதல் அணி சிறந்த அணியாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்படும்.

பின்னர் விளையாட்டு அனுபவங்களைக் குறித்து கலந்துரையாடவும்.

....

....

....

....

....

சூரியப் புண்

சாராவினுடைய நாட் குறிப்பிலுள்ள ஒரு பகுதியை நாம் தெரிந்து கொள்வோம்.

மனிஷ், ஷெஹின் மற்றும் நானும் சகவாச (தோழமை) முகாம் நடைபெற்ற நாட்களை மிகுந்த உற்சாகத்துடன் அனுபவித்தோம். முகாமில் "இயற்கையை அனுபவித்து அறிவோம்" என்ற நடை பயணம் ஆரம்பித்த போது நாங்கள் மிகவும் உற்சாகமாக இருந்தோம். ஆனால் நண்பகலில் தாங்க முடியாத வெப்பத்தால் எங்களின் உற்சாகம் குறையத் தொடங்கியது. ஷெஹினின் நடையில் வேகம் குறைந்தது அவனது தலை சுற்றுவதாக கூறினான்.

ஷெஹினை உடனடியாக அருகிலுள்ள மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு சென்றனர்.

மருத்துவர் ஷெஹினைப் பரிசோதித்தார்

"அவனுக்கு சூரியப் புண் ஏற்பட்டுள்ளது. கடந்த ஐந்து நாட்களாக வெப்ப அலை மிகுதியாக இருக்கும் எனும் எச்சரிக்கையை நீங்கள் பார்க்கவில்லையா?" என்று மருத்துவர் கேட்டார்.

இந்தப் பயண அனுபவக் குறிப்பில் ஷெஹினுக்கு என்ன நேர்ந்தது?

உங்களுக்கும் இதே போன்ற அனுபவங்கள் ஏற்பட்டுள்ளனவா?

நாம் கலந்துரையாடலாம்

....

....

....

....

കേരളം വെന്തുരുകുന്നു

അതീവ ജാഗ്രത

● അങ്കണവാടി കുട്ടികൾക്ക് ഒരാഴ്ച അവധി ● പോഷകാഹാരം വീടുകളിലെത്തിക്കും

ജാഗ്രതാ നിർദേശം

- പകൽ സമയത്ത് പുറത്തിറങ്ങുന്നത് പരമാവധി ഒഴിവാക്കണം. കുടയും പാദരക്ഷയും ഉപയോഗിക്കണം
- നേരിട്ട് വെയിലേൽക്കുന്ന ജോലികളും കായിക വിനോദങ്ങളുമടക്കം നിർത്തണം
- ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കണം

സൂര്യാതപമേറ്റ് 2 മരണം

12 ജില്ലയിൽ മഞ്ഞ അലർട്ട്

படம் 3.13

அதிக சூரிய ஒளி தொடர்ந்து உடலில் படும் போது அவற்றிலிருந்து வெளியேறும் புற ஊதாக் கதிர்களால் தோலில் உள்ள செல்கள் அழிக்கப்படும் நிலை தான் சூரியப் புண் எனப்படும் . வெயிலின் தாக்கம் ஏற்பட்டால் உடனடியாகச் சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும். இல்லையெனில் மரணம் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. நமது மூளையின் ஹைப்போதலாமஸ் எனப்படும் பகுதி உடல் வெப்பநிலையை ஒரு குறிப்பிட்ட வரம்பிற்குள் வைத்து பராமரிக்கிறது. ஆனால் தீவிரமான வெப்பத்தைத் தொடர்ந்து உட்புற வெப்பநிலை உயரும்போது உடலில் உள்ள இந்த வெப்பக் கட்டுப்பாடு அமைப்புகள் அனைத்தும் செயல் இழந்து விடுகின்றன.

அறிகுறிகள்

- இரத்த சோகை பாதித்த வகையிலான தோல்
- அதிகப்படியான சோர்வு
- குமட்டல் மற்றும் தலைச்சுற்றல்
- வழக்கத்தைவிட அதிகமாக வியர்த்தல்
- உயர் இதயத்துடிப்பு
- வேகமாக சுவாசித்தல்
- தசைப்பிடிப்பு

இந்த அறிகுறிகளில் ஏதேனும் உங்களுக்கு ஏற்பட்டால் முதலுதவி அளிக்க வேண்டும். அதற்குப் பிறகும் இதே நிலை தொடர்ந்தால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.

முதலுதவி

- சூரியப் புண் ஏற்பட்ட நபரை உடனடியாக நிழல் பகுதிக்கு மாற்ற வேண்டும்
- குளிர்ந்த நீரால் உடலைத் துடைக்க வேண்டும். தண்ணீரில் நனைந்த துணியால் உடலைப் போர்த்திக் கொள்ளவும். குறிப்பாக துணியோ அல்லது அதைப் போன்ற பொருட்களிலோ பனிக்கட்டிகளைப் பொதிந்து அக்குள் மற்றும் தொடையின் இடைப்பட்ட பகுதிகளில் வைப்பது சிறந்ததாகும்.

- விசிறி அல்லது மின்விசிறி மூலம் உடலைக் குளிர்விக்கவும்
- குடிப்பதற்கு ஏராளமாக தண்ணீர் கொடுக்க வேண்டும்
- தேவைப்பட்டால் செயற்கை சுவாசம் கொடுக்க வேண்டும்
- உடனடியாக மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

வெப்ப தசை பிடிப்பு

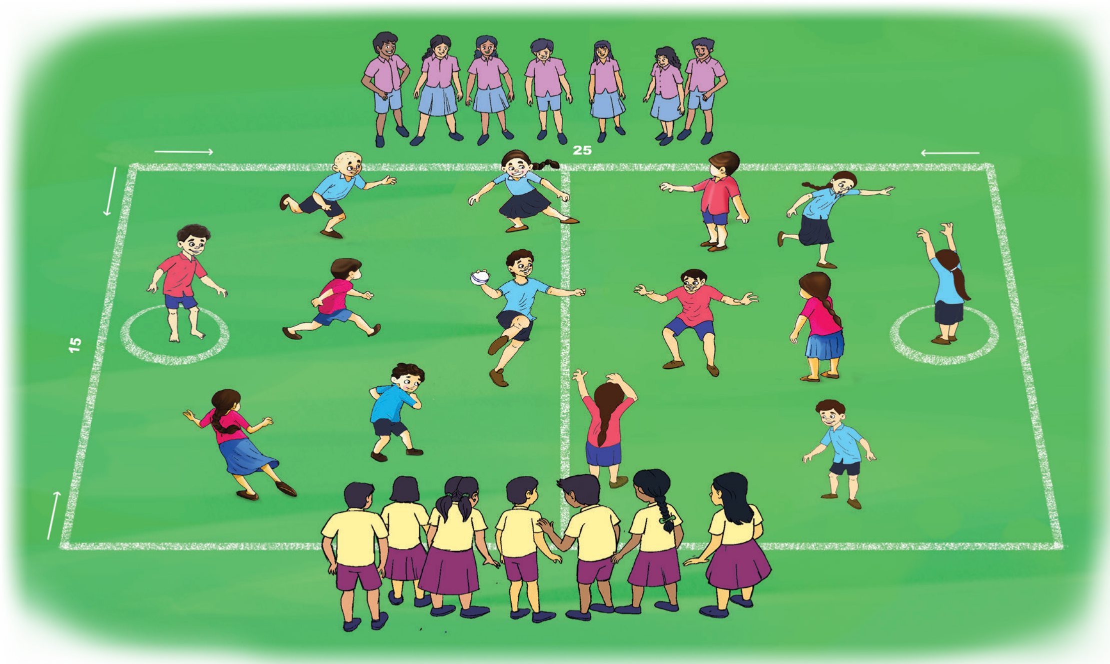
வெப்ப தசை பிடிப்பு என்பது தசைகளின் தன்னிச்சையான சுருக்கமாகும். இது வெப்பமான காலநிலையில் தீவிர உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடும் போது வலியை ஏற்படுத்துகிறது.

அறிகுறிகள்	முதல் உதவி
➢ தலைச்சுற்றல் ➢ தசைகளில் வலி ➢ குமட்டல் ➢ சோர்வு	➢ தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும் ➢ குளிர்ந்த இடத்தில் ஓய்வெடுக்க வேண்டும் ➢ தசைகளை மிதமாக நீட்ட வேண்டும்

மேலும் ஒரு விளையாட்டு விளையாடுவோமா ?

செயல்பாடு – 6

தடை எறிபந்து



படம் 3.14

விதிமுறைகள்

- வகுப்பிலுள்ள மாணவர்களைச் சம எண்ணிக்கைகள் கொண்ட நான்கு அணிகளாகப் பிரிக்கவும்
- ஆசிரியரின் அறிவுரைப்படி இரண்டு அணிகள் விளையாடுவதற்கு மைதானத்தில் தயாராக இருக்க வேண்டும்
- மற்ற அணிகள் தங்களுடைய வாய்ப்பிற்காக மைதானத்திற்கு வெளியே காத்திருக்கவும்.
- கால்பந்து/கைப்பந்து ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தி விளையாடலாம்.
- படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது போன்று மைதானத்தின் இருபுறமும் ஒரு மீட்டர் விட்டம் கொண்ட வட்டம் வரையப்பட்டிருக்க வேண்டும்.
- பிடிப்பவர் இந்த வட்டத்தில் நிற்க வேண்டும். பிடிப்பவர் வட்டத்திற்கு வெளியே செல்லக்கூடாது.
- பிடிப்பவர் நிற்கும் வட்டத்திற்குள் மற்ற வீரர்கள் நுழையக்கூடாது. சொந்த அணியின் பிடிப்பவர் எதிரணியின் கோர்ட்டில் வரையப்பட்ட வட்டத்திற்குள் நிற்க வேண்டும்.
- டாஸ் வென்ற அணி மைதானத்தின் ஆடுகளப் பகுதியைத் தேர்வு செய்யலாம்.
- ஆசிரியரின் சைகை கிடைத்தவுடன் மையக்கோட்டிற்குப் பின்னால் இருந்து சொந்த அணியினருக்கு பந்தைக் கொடுத்து விளையாட்டைத் தொடங்கலாம்.
- ஒரு அணி தனது சொந்த அணியின் உறுப்பினர்களுக்கு பந்தை விரைவாக கொடுத்து எதிரணியின் மைதானத்தில் உள்ள வட்டத்தில் நிற்கும் தங்கள் அணியின் பிடிப்பவரிடம் பந்தைக் கொடுத்தால் ஒரு புள்ளி கிடைக்கிறது.
- புள்ளிகள் கிடைக்கப் பெற்ற அணி தொடர்ந்து விளையாடலாம் எதிரணி வெளியேற வேண்டும். வாய்ப்பிற்காகக் காத்திருக்கும் அடுத்த அணி மைதானத்திற்குள் நுழைய வேண்டும்.
- ஆட்ட நேரம் 15 நிமிடங்களாகும்.
- இந்த விளையாட்டில் கொடுக்கப்பட்ட நேரத்திற்குள் அதிக புள்ளிகளைப் பெறும் அணி வெற்றி பெற்றதாகக் கருதப்படும்.

விளையாட்டிற்குப் பின் கலந்துரையாடல்

- இந்த விளையாட்டு உங்களுக்குப் பிடித்திருக்கிறதா? உங்கள் அனுபவத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

....

....

- விளையாட்டின் மூலம் எத்தகைய மேன்மைகளைப் பெற முடிந்தது?

  ....

  ....

மதிப்பீடு

1. ABC முதலுதவி குறித்து நீங்கள் என்ன புரிந்து கொண்டீர்கள்? குறிப்பு எழுதுங்கள்.
2. நீண்ட நேரம் நிற்கும் போது மயக்கம் வராமல் இருக்க என்னென்ன முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்?
3. ஒரு கவண் எவ்வாறு உருவாக்க வேண்டும்?
4. ஒரு தப்பை எவ்வாறு உருவாக்கலாம்?
5. வெயிலின் தாக்கத்தைத் தவிப்பதற்கான முன்னேற்பாடுகள் எவை?

   ....

   ....

தொடர் செயல்பாடு

- முதலுதவி குறித்த அதிகாரப்பூர்வமான தகவல்கள் எங்கிருந்து நமக்கு கிடைக்கின்றன?
- பல்வேறு முதலுதவி தொடர்பான திறன்கள் நமது சமூகத்திற்கு எந்த அளவிற்கு தேவைப்படுகிறது? விளக்கவும்.
- குழுக்களாகப் பிரிந்து முதலுதவியின் பல்வேறு நிலைகளை மாதிரி பயிற்சிகள் மூலம் அறிமுகப்படுத்துங்கள்.

4

எழுவோம்... விளையாட்டுக் கலாச்சாரத்தை நோக்கி

படம் 4.1

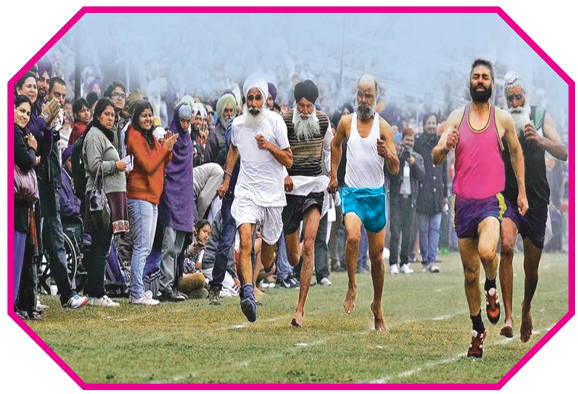
கிராமப்புற ஒலிம்பிக்

'கிலா ராய்ப்பூர் விளையாட்டு விழா' (கிராமப்புற ஒலிம்பிக்) என்பது பஞ்சாப் மாநிலம் லூதியானாவில் ஒவ்வொரு ஆண்டும் பிப்ரவரி மாதம் முதல் வாரத்தில் நடைபெறும் ஒரு விளையாட்டு விழாவாகும் . உள்ளூர் விளையாட்டுகளை ஊக்குவிக்கும் விதமாகவும் விளையாட்டுப் போட்டிகள் மூலம் சுற்றியுள்ள கிராமங்களை ஒன்றிணைக்கும் விதமாகவும் இந்த விழா 1933 ஆம் ஆண்டு தொடங்கப்பட்டது. இந்தர்ஜித் சிங் கிரேவால் என்பவரின் கருத்தே இவ்விழா நடைபெற காரணமாக அமைந்தது. இந்த விளையாட்டு விழாவால் கிராமப்புற இந்தியாவின் கலாச்சாரம் மற்றும் விளையாட்டு பாரம்பரியம் ஆகியவற்றை எடுத்துக்காட்ட முடிந்தது. ஹாக்கி, கபடி, கயிறு இழுத்தல், குதிரைப் பந்தயம், தடகளம் எனப் பல்வேறு போட்டிகள் விழாவின் ஒரு பகுதியாக நடத்தப்பட்டிருந்தன. வளர்ந்து வரும் விளையாட்டு வீரர்கள் தங்கள் திறன்களை வெளிப்படுத்துவதற்கும் தங்களை மேம்படுத்துவதற்கான வாய்ப்பு கிடைப்பதற்கும் விளையாட்டுக் கலாச்சாரத்தை வளர்ப்பதற்கும் இந்த விழா உதவுகிறது.

படம் 4.2

படம் 4.3

படம் 4.4



படம் 4.5

லூதியானா கிராமிய ஒலிம்பிக்கில் பங்கேற்க வெளிநாட்டினர் உட்பட ஏராளமானோர் வருகை தருகின்றனர்.

நமது கிராமங்களிலோ அல்லது பள்ளியிலோ அனைவரும் பங்கேற்கும் வகையில் விளையாட்டு விழாக்கள் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளதா? அவ்வாறெனில் அவை யாவை?

....

....

....

....

ஓணக் கொண்டாட்டத்தின் ஒரு பகுதியாக நடைபெறும் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் கலந்து கொண்டீடிருக்கிறீர்களா? உங்கள் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

....

....

....

....

ஒரு விளையாட்டில் பங்கேற்போம்.

செயல்பாடு – 1

திரும்ப எறியுங்கள்

படம் 4.6

விதிமுறைகள்

- தலா 7 மாணவர்களைக் கொண்ட A,B எனும் இரு அணிகள் இருக்க வேண்டும். படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள படி ஒரு ரயில் வடிவத்தில் அணி A உள்வட்டத்திற்குள் நிற்க வேண்டும்.
- அணி B பந்துடன் (கைப்பந்து, கால்பந்து) இரண்டாவது வட்டத்திற்கு வெளியே நிற்க வேண்டும்.
- ஆசிரியரின் அறிவுரைப்படி B அணியினர் ரயில் மாதிரி நிற்கும் மாணவர்களில் கடைசியாக உள்ள மாணவர்களின் மீது பந்து படும்படி எறிய முயற்சிக்க வேண்டும்.
- வட்டத்திற்கு உள்ளே சென்று பந்தை வீசுவது அனுமதிக்கப்படமாட்டாது. இடுப்பிற்கு கீழே மட்டுமே எரிய வேண்டும்.
- பந்து இடுப்பிற்குக் கீழே பட்டால் அணி B க்கு ஒரு புள்ளி கிடைக்கும்.
- பந்து எறிபட்ட A அணி மாணவன் முன்னால் வந்து நிற்க ஆட்டம் தொடர்கிறது.
- அணி A மாணவர்கள் எதிரணியினர் பந்து எறிவதற்கு ஏற்ப இரயில் வடிவத்தில் நகர வேண்டும். மேலும் வட்டத்திற்கு வெளியே செல்லாமல் எறிபடுவதைத் தடுக்க வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு அணியினருக்கும் ஐந்து நிமிடங்கள் கிடைக்கும். குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் அதிக புள்ளிகளைப் பெறும் அணி வெற்றியடையும்.

- இந்த விளையாட்டில் ரயிலின் முதல் நபராகவும் ஏழாவது நபராகவும் விளையாடிய போது ஏற்பட்ட அனுபவம் எவ்வாறு இருந்தது குறிப்பு எழுதவும்.
- நீங்கள் விளையாட்டை இரசித்தீர்களா? அனுபவங்களைப் பங்கிடவும்.

....

....

....

....

- நமது கிராமங்களில் பலவிதமான நாட்டார் விளையாட்டுகள் உள்ளன. அவற்றில் சில விளையாட்டுகளை வகுப்பில் விளையாடலாமா ?

தொடு விளையாட்டு, ஏழு கல் விளையாட்டு...

....

நான்கு குழுக்களாகப் பிரிந்து வெவ்வேறு விளையாட்டுகளை விளையாடுங்கள்.

- நாட்டார் விளையாட்டுகளில் பங்குபெற்ற உங்களது அனுபவங்கள் எவை? குறிப்பெழுதவும்.

....

....

விளையாட்டுச் செயல்பாடுகளின் மூலம்

- விளையாட்டுத் திறன்
- தன்னம்பிக்கை
- ஆளுமை வளர்ச்சி
- சமூக உணர்வு

ஆகியவற்றை நான் பெற்றுக் கொண்டேன். நீங்களோ?

விளையாட்டுக் கலாச்சாரம்

விளையாட்டுக் கலாச்சாரம் என்பது சமூகத்தின் மேம்பட்ட வாழ்க்கை முறைகளை வளர்ப்பதன் ஒரு பகுதியாக விளையாட்டுச் செயல்பாடுகளுக்கும் சிந்தனைகளுக்கும் முக்கியத்துவம் அளித்து நமது செயல்பாடுகளை சீர்படுத்துகிறது. மேலும், மேம்பட்ட நன்மைகள் மட்டுமல்லாமல் பரஸ்பர ஒத்துழைப்பு, தலைமைப் பண்பு, கருத்துப் பரிமாற்றம், விதிகளை மதித்தல் மற்றும் உள வளர்ச்சி போன்ற வாழ்க்கைத் திறன்களைப் புரிந்து கொள்ள உதவ முடிகிறது.

விளையாட்டுச் செயல்பாடுகள் மற்றும் மதிப்புகள்

படம் 4.7

ஒலிம்பிக் கொடியில் உள்ள இந்த ஐந்து வளையங்களை நீங்கள் கவனித்திருக்கிறீர்களா? இந்த ஐந்து வளையங்களும் மக்கள் வசிக்கும் ஐந்து கண்டங்களையும் அவர்களுக்கிடையே உள்ள ஒற்றுமையையும் விளையாட்டு அறத்தையும் குறிக்கிறது என்பது உங்களுக்குத் தெரியும் அல்லவா?

உலகம் முழுவதும் கொண்டாடப்படும் ஒலிம்பிக் எனும் இந்த விளையாட்டுத் திருவிழாவின் மதிப்புகளை நாம் தெரிந்து கொள்வோமா?

ஒலிம்பிக்கின் மதிப்புகள்

உயர்வு (Excellence)... மதிப்பு (Respect)... நட்பு (Friendship)... ஆகியவை ஒலிம்பிக் மதிப்புகள் ஆகும்.

விளையாட்டுப் போட்டிகள் மூலம் ஒலிம்பிக் மதிப்புகளை எவ்வாறு பெற்றுக் கொள்ளலாம்?

உயர்விற்காக	➢ சுய முன்னேற்றத்திற்காகப் பாடுபடுதல் ➢ மற்றவர்களை உயர்த்துவதற்காக ஊக்குவித்தல்.
பலமுறைகளில் மரியாதை வெளிப்படுத்தப்படுகிறது.	➢ ஒருவருக்கொருவர் மீதான மரியாதை ➢ சட்டங்களின் மீதான மரியாதை ➢ எதிரணி வீரர்கள் மீதான மரியாதை ➢ சுற்றுச்சூழல் மீதான மரியாதை ➢ பொது மக்கள் மீதான மரியாதை
நட்பு கொண்டாடப்படுகிறது.	➢ எந்த ஒரு பாகுபாடின்றி அனைவரும் சரிசமமாக ஒன்றிணைக்கப்படுகின்றனர். இதன் மூலம் ஒரு நல்ல நட்புறவு உருவாகிறது..

நேர் நடத்தை விளையாட்டு

நேர் நடத்தை விளையாட்டு என்பது விளையாட்டுகளில் விளையாட்டு வீரர்கள், பயிற்சியாளர்கள் மற்றும் பார்வையாளர்கள் ஒரே போல் பின்பற்ற வேண்டிய மதிப்புகளின் தொகுப்பாகும்.

- விதிகளின்படி விளையாட வேண்டும்.
- எதிரணி வீரர்களை மதிக்க வேண்டும்.
- வெற்றி தோல்விகளைச் சமமாக ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப்பக்குவம் இருக்க வேண்டும்

- வெற்றி பெறுவதற்கு முறையற்ற வழிகளை நாடாமல் இருக்க வேண்டும்.
- அனைவரோடும் ஒழுக்கமாக நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

விளையாட்டுகளைப் போலவே வாழ்க்கையிலும் இந்த மதிப்புகளைக் கடைபிடிக்க வேண்டும்.

மதிப்பீடு

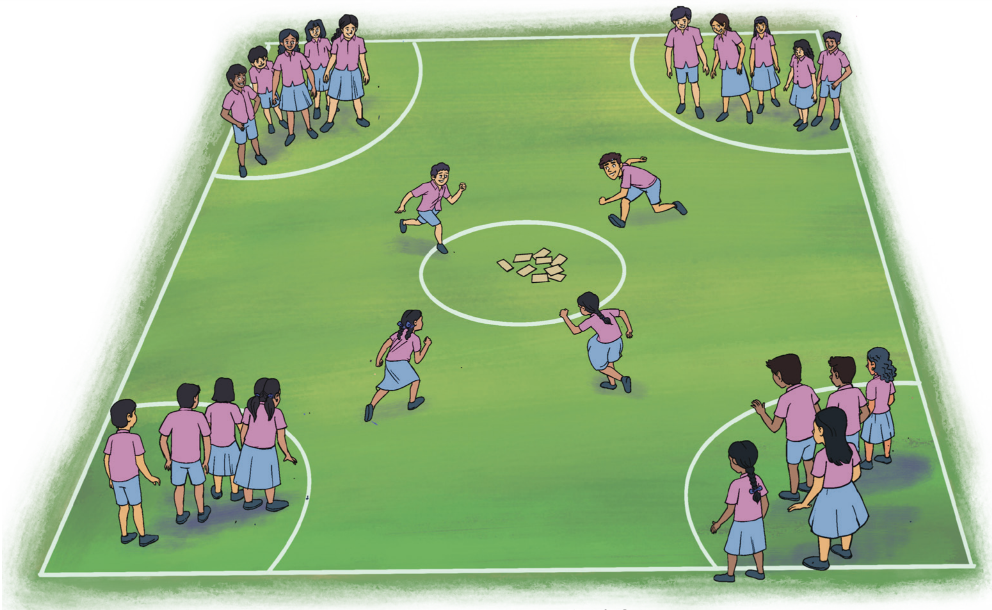
ஒலிம்பிக் எத்தகைய மதிப்புகள் அடைவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது?

- பாகுபாடு இல்லா குறுக்கீடு
- பரஸ்பர புரிதல்
- ....
- ....
- ....
- ....

மேலும் ஒரு விளையாட்டு விளையாடுவோமா?

செயல்பாடு – 2

எங்களின் கூடாரம்



படம் 4.8

விதிமுறைகள்

- மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையிலான நான்கு குழுக்களாகப் பிரிக்கவும்.
- ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் ஆசிரியரால் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட ஒரு இடம் / கூடாரம் இருக்கும். மேலும் அந்தக் கூடாரத்திற்கு வெவ்வேறு விளையாட்டுகளின் பெயர்கள் சூட்டப்பட வேண்டும். எ.கா:கால்பந்து, கிரிக்கெட் போன்றவை.
- விளையாடும் பகுதியின் மையத்தில் உள்ள வட்டத்தில் பல்வேறு விளையாட்டு உபகரணங்களின் படங்கள் அல்லது பெயர்கள் அடையாளப்படுத்தப்பட்ட அட்டைகள் இருக்கலாம்.
- ஒவ்வொரு விளையாட்டு உபகரணங்கள் மற்றும் அட்டைகளின் எண்ணிக்கை ஒரே அளவில் இருக்க வேண்டும்.
- ஆசிரியர் விளையாட்டைத் தொடங்குவதற்கான அறிவுறுத்தலைக் கொடுத்த உடன் அணியின் உறுப்பினர் ஒருவர் விளையாடும் பகுதிக்கு அருகில் உள்ள வட்டத்திற்குள் ஓடிவந்து தனது அணிக்கு ஏற்ற அட்டையை எடுத்துக் கொண்டு தனது சொந்தக் கூடாரத்தை அடைய வேண்டும்.
- முதல் மாணவர் திரும்பியப் பிறகு அடுத்த குழு உறுப்பினர் அதே செயல்பாட்டைத் தொடர வேண்டும்.
- அதே முறையில் தனது சொந்த அணியின் அனைத்து அட்டைகளையும் முதலில் கூடாரத்திற்குக் கொண்டு செல்லும் அணியே வெற்றியாளராக அறிவிக்கப்படுவர்.
- ஒவ்வொரு கூடாரத்திலும் வெவ்வேறு விளையாட்டு உபகரணங்கள் ஒழுங்கமைக்கப்பட்டுள்ளதால் எல்லா கூடாரத்திலும் உள்ள அணிகளுக்கு வாய்ப்பு கிடைப்பதற்காகப் போட்டியை மீண்டும் மீண்டும் நடத்த வேண்டும்.

மதிப்பீடு

- எங்களின் கூடாரம்' எனும் விளையாட்டில் பங்கேற்ற உங்களது அனுபவத்தைக் குறித்து குறிப்பு எழுதுங்கள்.

குறிப்புகள்

- குழு உறுப்பினர்கள் ஒற்றுமையாகச் செயல்பட்டனர்.

....

....

ஒரு செயலை செய்து முடிப்பதற்கு என்னென்ன முன்னேற்பாடுகள் தேவை என்பதை நீங்கள் புரிந்து கொண்டீர்களல்லவா?

அவ்வாறெனில் நாம் வகுப்பளவிலான விளையாட்டு விழாவை நடத்துவது பற்றி கலந்துரையாடலாமா?

வகுப்பளவிலான விளையாட்டு விழாவை நடத்துவதற்கு என்னென்ன முன்னேற்பாடுகள் தேவை?

1. சின்னம் (Logo) தயாரித்தல்
2. ....
3. ....
   ....
   ....

செயல்பாடு – 3

வகுப்பு விளையாட்டு விழா

வகுப்பு விளையாட்டு விழா நடத்துவதற்கான முன்னேற்பாடுகள்

மாணவர்களை மூன்று அல்லது நான்கு குழுக்களாகப் பிரிக்கவும்.

அதன் பிறகு பின் வருவனவற்றை முடிவு செய்ய வேண்டும்.

போட்டி வகை : ....

தேதி : ....

இடம் : ....

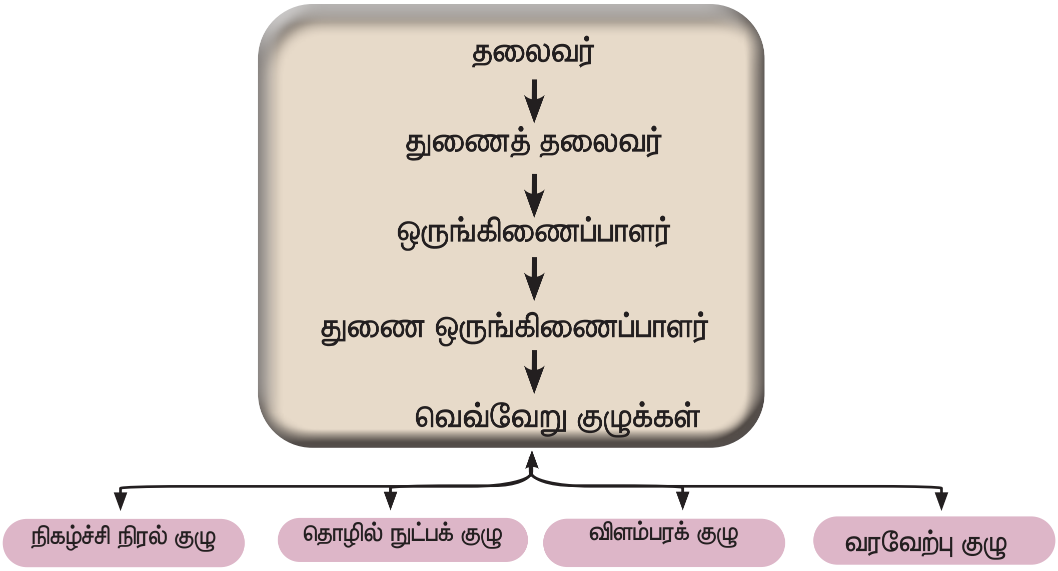
அமைப்பாளர்கள் : ....

சிறப்பு விருந்தினர்கள் : ....

பங்கேற்கும் குழுக்கள் : ....

சின்னம் மற்றும் அறிவிப்பை வெளியிடும் நாள் : ....

இப்போது நாம் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள முறையில் வகுப்பளவிலான விளையாட்டு விழாவை நடத்துவதற்கான பல்வேறு குழுக்களைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம்.



தலைவர் : வகுப்பு ஆசிரியர்

துணைத் தலைவர் : உடற்கல்வி ஆசிரியர்

ஒருங்கிணைப்பாளர் : வகுப்புத் தலைவர்

துணை ஒருங்கிணைப்பாளர் : மாணவர் பிரதிநிதி

வெவ்வேறு குழுக்கள்: மாணவர்களின் பிரதிநிதிகள் :

		ஒருங்கிணைப்பாளர்	துணைஒருங்கிணைப்பாளர்	உறுப்பினர்கள்
• நிகழ்ச்சி நிரல்		....	....	....
• தொழில்நுட்பம்	:	....	....	....
• வரவேற்பு	:	....	....	....
• விளம்பரம்	:	....	....	....
•	:	....	....	....
•	:	....	....	....

உங்கள் போட்டி அமைப்புகளில் ஏதேனும் பிரச்சனைகள் ஏற்பட்டால் அதற்குத் தீர்வு காண்பதற்காக நாம் ஒரு பிரச்சனை தீர்வுக் குழுவையும் (மேல்முறையீட்டுக் குழு) தேர்ந்தெடுக்கலாமா !

மேல்முறையீட்டுக் குழுவின் உறுப்பினர்கள்	மேல்முறையீட்டுக் குழு (Jury of Appeal)- பொறுப்புகள்
➢ உடற்கல்வி ஆசிரியர் ➢ வகுப்பு ஆசிரியர் ➢ மாணவர்களின் பிரதிநிதி	போட்டிகளை நீதியுடனும் விதிகளுக்குத் தகுந்தவாறும் நடத்துவதற்காக அமைக்கப்பட்ட குழு வரும் போட்டிகளில் எடுக்கப்படும் முடிவுகள், மேல்முறையீடுகள், சர்ச்சைக்குரிய முடிவுகள் போன்றவற்றைப் பரிசீலனை செய்து இறுதி முடிவு எடுப்பது இவர்களின் முக்கிய பொறுப்பாகும்.

முக்கியமான அறிவுரைகள்

- அனைத்து குழுக்களுக்கும் அமைப்பாளர்களாகச் செயல்பட வாய்ப்பு வழங்கப்பட வேண்டும்
- இந்த அட்டவணையின்படி குழு உறுப்பினர்களைத் தேர்ந்தெடுத்து குறிப்பிட்ட இடைவேளைகளில் கூட்டங்களை நடத்தி முன்னேற்பாடுகளை மதிப்பீடு செய்ய வேண்டும்.
- குழுக்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரிப்பதன் மூலம் மற்றும் அதிகமான நபர்களுக்குப் பொறுப்புகளைப் பகிர்ந்து அளிப்பதன் மூலம் அமைப்பை மேம்படுத்துங்கள். அத்துடன் போட்டிகளில் பங்கேற்க மாணவர்களை ஊக்கப்படுத்துங்கள்.
- ஒவ்வொரு குழுவின் பொறுப்பாளர்களும் ஆசிரியரின் வழிகாட்டுதலின்படி அவரவர் பொறுப்புகளை உணர்ந்து குழுக் கூட்டங்களை ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.

மாணவர்களின் எண்ணிக்கை மற்றும் நடத்துவதற்குத் தீர்மானித்த போட்டிக்கு ஏற்ப வெவ்வேறு குழுக்களின் எண்ணிக்கையைத் தீர்மானிக்கவும்.

விளையாட்டுப் போட்டிகளின் முக்கியத்துவம்

விளையாட்டுப் போட்டிகளில் பங்கேற்பதன் மூலமும் அவற்றை ஏற்பாடு செய்வதன் மூலமும் நீங்களும் தன்னம்பிக்கை, ஒத்துழைப்பு, தலைமைப் பண்பு, ஒற்றுமை மற்றும் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துதல் போன்ற மதிப்புகளை பெற முடிகிறது.

மதிப்பீடு

1. போட்டியை ஏற்பாடு செய்த போது ஏற்பட்ட அனுபவங்களை குழுஅளவில் கலந்துரையாடி கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள வினா நிரலை நிரப்ப வேண்டும்.

- குழு உறுப்பினர்கள் ஒற்றுமையாகச் செயல்பட முடிந்ததா?

  ☐ ஆம் | இல்லை ☐

- பொறுப்பை ஏற்று அவற்றை நிறைவேற்றுவதில் வெற்றி பெற்றீர்களா?

  ☐ ஆம் | இல்லை ☐

- ஒரு போட்டியை ஏற்பாடு செய்வது பற்றிய விழிப்புணர்வு ஏற்பட்டதா?

  ☐ ஆம் | இல்லை ☐

போட்டியை ஏற்பாடு செய்தது பற்றிய உங்களின் அனுபவம் என்ன? குறிப்பு எழுதுங்கள்.

....

....

....

....

தொடர் செயல்பாடு

- ❑ பள்ளி விளையாட்டு விழாவை ஆசிரியரின் உதவியுடன் பிற வகுப்புகளையும் சேர்ந்து சிறந்த முன்னேற்பாடுகளுடன் ஏற்பாடு செய்யுங்கள்.
- ❑ உங்கள் ஊரில் உள்ள மன்றங்கள் மற்றும் பிற அமைப்புகளால் நடத்தப்படும் ஓணக் கொண்டாட்டங்கள், மற்றும் பிற நிகழ்ச்சிகளின் பொறுப்புகளை மேற்கொண்டு நாட்டின் நன்மைக்காகவும் வளர்ச்சிக்காகவும் செயல்பட வேண்டும்.

5

பொழுதுபோக்கு பூங்காக்கள்

படம் 5.1

இம் மாணவியின் பெயர் தனிஷ்மா. மாநில அளவிலான பள்ளி விளையாட்டுப் போட்டியில் பங்குபெற்று வெற்றி பெற்றதுடன் தேசிய போட்டிக்குத் தகுதி பெற்ற நமது கிராமத்தைச் சேர்ந்த தனிஷ்மாவை கௌரவிக்கும் விழாவாகும். விழாவைப் பற்றி பார்ப்போம்..

தனிஷ்மா : "இந்த வாய்ப்பு கிடைத்ததில் நான் மிகவும் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். என்னை விட திறமையான பல குழந்தைகள் நமது பகுதியில் இருக்கின்றனர். நமது பகுதியில் போதிய பயிற்சி வசதிகள் இல்லாததால் பல வீரர்கள் உருவாகி வருவதில்லை. இன்று நமது பகுதிக்குச் சொந்தமாகப் ஒரு பெரிய விளையாட்டு மைதானம் உள்ளது. குறைந்த வசதிகள் இருந்த போதிலும், உள்ளூர் மக்களின் ஆதரவும் இந்த பெரிய விளையாட்டு மைதானம் கிடைத்திருப்பதும் எனக்கு முன்னோக்கிச் செல்வதற்கான பலத்தையும் ஊக்கத்தையும் அளித்ததன. இன்று நான் உங்கள் முன் பெருமையுடன் நிற்பதற்கு அவை முக்கிய காரணம் ஆகும். இந்த கௌரவத்தை பெற்றுக் கொள்வதில் நான் மிகவும் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

இந்த விளையாட்டு மைதானத்திற்காக தனது சொந்த நிலத்தையே விட்டுக் கொடுத்தவர் பஷீர் சார் ஆவார். இந்த விளையாட்டு மைதானத்தை அமைத்து அங்கு பயிற்சிக்குத் தேவையான எல்லா ஏற்பாடுகளையும் செய்த கோபு சார் இந்த மரியாதையை நான் ஏற்கும் போது என்னுடன் இருக்க வேண்டுகிறேன். அவர்களையும் மேடைக்கு அழைக்கிறேன்.

நமது கிராமங்கள் மற்றும் நகரங்களில் உள்ள விளையாட்டு மைதானங்களை முழுமையாகப் பயன்படுத்துவதில் கவனம் செலுத்தி,உயர்மட்ட பயிற்சிகளை உறுதி செய்தால், நாட்டிற்குப் பெருமை சேர்க்கும் வகையில் ஏராளமான விளையாட்டு வீரர்களை உருவாக்க முடியும்.

தனிஷ்மாவுக்கு பயிற்சி பெற விளையாட்டு மைதானம் கிடைத்தது போல உங்களது பகுதியில் உள்ள பல்வேறு விளையாட்டு மைதானங்கள் எவையெல்லாம் என்பதைக் கண்டறிந்து எழுதுங்கள் .

- பள்ளி மைதானம்
- ....
- ....
- ....
- ....

நமது பகுதியில் பல்வேறு விளையாட்டு மைதானங்கள் உள்ளன என்பதை புரிந்து கொண்டீர்களல்லவா. இவற்றில் இயற்கை மற்றும் சுற்றுச்சூழலுக்கு இணக்கமான விளையாட்டு மைதானங்கள் எவையெல்லாம்?

- கடற்கரை
- ....
- ....
- ....
- ....

இந்த வகையான விளையாட்டு மைதானங்களில் பல்வேறு வகையான விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் ஏற்படும் நன்மைகள் யாவை? உங்களின் கருத்துகளை எழுதுங்கள்.

- ஒத்துழைப்பு அதிகரிக்கிறது.
- மகிழ்ச்சி உண்டாகிறது.
- ....
- ....
- ....
- ....

வேறு ஒரு விளையாட்டில் கலந்து கொள்வோமா? .....

செயல்பாடு –1

சுற்றுப்புறம்

படம் 5.2

விதிமுறைகள்

- வகுப்பில் உள்ள மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையிலான A மற்றும் B என இரு அணிகளாகப் பிரிக்கவும்.
- படத்தில் உள்ளது போல ஆடுகளத்தின் நடுவில் ஒரு கூம்பு / கம்பம் இருக்கும். இங்கிருந்து வெவ்வேறு தூரங்களில் வைக்கப்பட்டுள்ள கூம்புகள்/ கம்பங்களுக்கு 50, 75, 100, 200 என்ற அளவில் மதிப்பெண்கள் முன்கூட்டியே வழங்கப்பட்டுள்ளன. (நடுப்பகுதியில் உள்ள கூம்பு / கம்பத்திற்கு இடையே உள்ள தூரத்தின் அடிப்படையில் சுற்றியுள்ள கூம்புகளுக்கு/கம்பங்களுக்கு மதிப்பெண்கள் கொடுக்கப்படுகின்றன)
- படத்தில் உள்ளது போன்று ஆடுகளத்தின் நடுவில் உள்ள கூம்பில் /கம்பத்தில் 'A' அணி உறுப்பினர்கள் ஒருவருக்கொருவர் கைகோர்த்து பிடித்து வரிசையாகச் சங்கிலி போன்று சுற்ற வேண்டும்.
- B அணி உறுப்பினர்கள் சுற்றியுள்ள கூம்புகளின் /கம்பங்களின் காவலர்களாக இருப்பார்கள்.

A அணியின் கடைசி இரண்டு நபர்கள் சங்கிலியை உடைத்து சுற்றியுள்ள கூம்புகள் /கம்பங்களைத் தொட முயற்சி செய்து, அவற்றைத் தொட்டு மீண்டும் பாதுகாப்பாகச் சங்கிலிக்குத் திரும்பினால் அந்தக் கூம்பு /கம்பத்திற்கு ஒதுக்கப்பட்ட புள்ளிகள் A அணிக்கு வழங்கப்படும்.

- கூம்பு / கம்பத்தைத் தொடச் செல்லும்போது B அணியில் உள்ளவர்கள் எதிரணி உறுப்பினர்களைத் (A அணி) தொட்டால் அவர்கள் சங்கிலியின் முதல் கண்ணியாக (நடுவில் சங்கிலியாக உள்ள குழுவில்) வந்து சேருவார்கள்.
- முதல் கட்டத்தில் ஒரு அணிக்கு அதிகபட்சமாக பத்து நிமிடங்கள் வரை கால அவகாசம் வழங்கப்படுகிறது.
- அதிக புள்ளிகள் பெற்ற அணி வெற்றி பெறுகிறது.

விளையாட்டைக் குறித்த கலந்துரையாடல்

- இந்த விளையாட்டை நீங்கள் இரசித்தீர்களா?
- அவர்களால் சிறப்பாக விளையாட முடிந்தது ஏன்? குறிப்பு எழுதுக.

மதிப்பீடு

- 'சுற்றுப்புறம்' விளையாட்டை சிறப்பாக விளையாடியவர்கள் யார்?

  இந்த விளையாட்டின் மூலம் நீங்கள் என்னென்ன மேன்மைகளைப் பெற்றுக் கொண்டீர்கள்?

  ....

  ....

  ....

- இயற்கையோடு இணைந்த விளையாட்டுகளில் ஈடுபடும்போது உங்களுக்கு ஏற்படும் அனுபவங்களை எழுதுங்கள்.

  ....

  ....

  ....

> கிடைக்கின்ற சூழ்நிலைகளைப் பயன்படுத்தி வேடிக்கையான விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் மனதில் உற்சாகமும் விளையாட்டுத் திறனும் பெற முடிகிறது..

சமூக விளையாட்டுப் பூங்கா

ஸ்ரீநந்தா என்பவன் நகரில் வசிக்கும் ஒரு சிறுவனாவான். அவன் கிராமத்தில் வசிக்கும் தனது தோழியான ஜாஸ்மின் வீட்டிற்கு ஓண விடுமுறையைக் கொண்டாடச் சென்றான். இந்த ஊர் முழுவதையும் சுற்றிக் காண்பிப்பதுடன் அனைவருக்கும் பிடித்தமான ஒரு இடத்தையும் காண்பிப்பேன் என்று ஜாஸ்மின் சொன்னபோது ஸ்ரீநந்தாவுக்கு உற்சாகமும் மகிழ்ச்சியும் ஏற்பட்டது. மாலைநேர நடை பயணத்தின் முடிவில் அவர்கள் சமூக விளையாட்டுப் பூங்கா என்று பலகை வைக்கப்பட்ட இடத்தை அடைந்தனர். அங்கு

சென்றதும் ஜாஸ்மினின் குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவரும் மிகுந்த ஆர்வத்துடன் ஒவ்வொரு விளையாட்டுச் செயல்பாடுகளிலும் பங்கேற்கத் தொடங்கினர். இதைப் பார்த்த ஸ்ரீ நந்தாவும் ஜாஸ்மினுடன் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட்டான். அன்றைய மாலை நேரத்தை அங்கேயே மகிழ்ச்சியாக செலவிட்டனர். வீடு திரும்பும் வழியில் ஸ்ரீநந்தா ஜாஸ்மினிடம் கூறினான்.

இதுபோன்ற செயல்களை எல்லோரும் ஒன்று கூடி செய்வது சிறப்பாக உள்ளதல்லவா?"

படம் 5.3

ஜனேஷ்வர் மிஸ்ரா பூங்கா –லக்னோ நகரத்தின் 'பசுமை நுரையீரல்'

- இது ஆசியாவின் மிகப்பெரிய பசுமைப் பூங்காக்களில் ஒன்றாகும்.
- 2014 - இல் உருவாக்கப்பட்ட இந்த பூங்கா 375 ஏக்கர் பரப்பளவில் பரந்து காணப்படுகிறது.

படம் 5.4

- பரந்த ஏரியினுடைய இரு பக்கமும் சைக்கிள் ஓட்டும் தடம், ஜாக்கிங் டிராக், உடற்பயிற்சி கூடம், விளையாட்டு பயிற்சி மையம், பல்வேறு விளையாட்டு மைதானங்கள் போன்ற பல்வேறு விளையாட்டு வசதிகள் செய்யப்பட்டுள்ளன.
- பசுமையான முறையில் அமைக்கப்பட்டுள்ள இந்த பூங்காவில் காற்று சுத்தமானதாக உள்ளது. மக்கள் மேம்பட்ட முறையில் விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவதற்கும் ரசிப்பதற்கும் முடிகிறது

சமூக விளையாட்டுப் பூங்கா

சமூக விளையாட்டுப் பூங்காக்கள் என்பது மக்கள் விளையாடவும் கற்றறிந்து கொள்ளவும் திறன்களை வெளிப்படுத்தவும் உதவும் பொது இடங்களாகும். அனைத்து வயதினரும் இங்கு வெவ்வேறு விளையாட்டுகள் மற்றும் பொழுதுபோக்குகளில் ஈடுபடலாம். இதில் ஒரு சமூகத்திற்குத் தேவையான அனைத்து விளையாட்டு வசதிகளும் உள்ளன.

- இத்தகைய பூங்காக்கள் எப்போதும் திறந்தவெளியில் அமைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.
- இத்தகைய இடங்கள் சுற்றுச்சூழலுக்கு ஏற்றதாகவும் இயற்கைக்கு உகந்த விளையாட்டுச் செயல்பாடுகள் அடங்கியதாகவும் இருக்க வேண்டும்
- விளையாட்டு மைதானங்களைக் குறைந்த செலவில் அமைக்க இயலும்.
- அனைத்து வயதினருக்கும் பங்கேற்க இயலும்.
- ....
- ....
- ....

மதிப்பீடு

மேலே விவரிக்கப்பட்டுள்ளபடி உங்கள் வீட்டிற்கு அருகில் ஏதேனும் சமூக விளையாட்டுப் பூங்காக்கள் இருக்குமெனில் அதைப் பற்றி விவரியுங்கள்.

....

....

வட்டார அளவில் தற்போது உள்ள பொதுவான உடற்பயிற்சி வசதிகளைப் பயன்படுத்தி உடல் நலத்தை அனைவரும் மேம்படுத்த வேண்டும்.

நாட்டில் நடைபெறும் விளையாட்டுப் போட்டிகளுக்குப் பிறகு அந்த அமைப்பின் வசதிகளைச் சமூகத்திற்காகப் பயன்படுத்தலாம். கொமசாவா ஒலிம்பிக் பூங்கா இதற்கு ஒரு எடுத்துக்காட்டாகும்..

கொமசாவா ஒலிம்பிக் பூங்கா

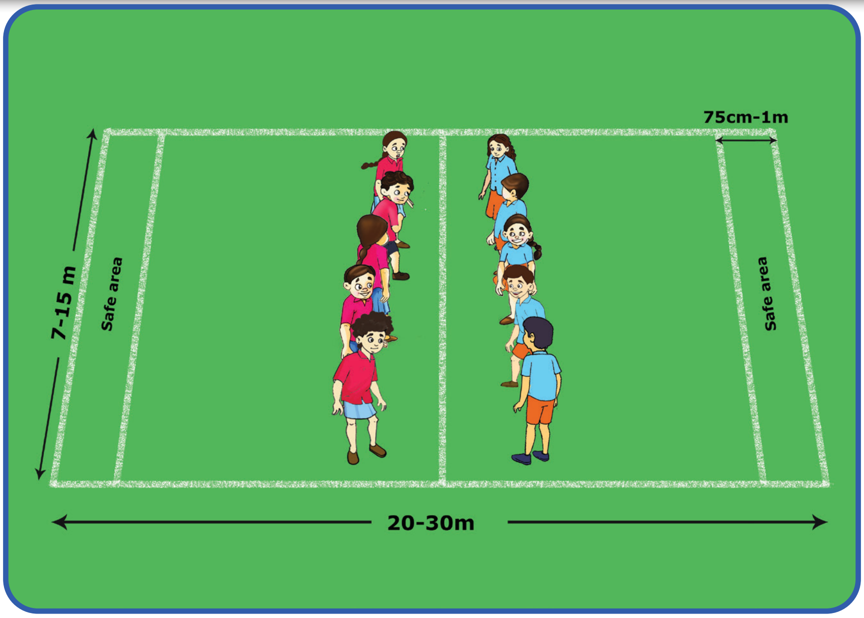
1964- ஆம் ஆண்டு ஜப்பான் நாட்டில் நடைபெற்ற டோக்கியோ ஒலிம்பிக்கின் ஒரு பகுதியாகக் கட்டப்பட்ட கொமசாவா ஒலிம்பிக் பூங்கா, குழந்தைகள் முதல் முதியவர்கள் வரை அனைவரும் விளையாட்டு நடவடிக்கைகளில் பங்கேற்கக் கூடிய ஒரு சமூக விளையாட்டுப் பூங்காவாக இன்றும் செயல்பட்டு வருகிறது.

படம் 5.5

வேறு ஒரு விளையாட்டில் கலந்து கொள்வோமா?

செயல்பாடு -2

கங்காருகளும் முதலைகளும்



படம் 5.6

படம் 5.7

விதிமுறைகள்

- படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள படி விளையாட்டு மைதானத்தை ஒழுங்கமைக்கவும்.
- வகுப்பில் உள்ள மாணவர்களைச் சம எண்ணிக்கை கொண்ட இரு அணிகளாகப் பிரிக்கவும்
- அணிகளுக்குக் கங்காருகள் மற்றும் முதலைகள் எனப் பெயரிடவும்.
- இரண்டு அணிகளும் விளையாடும் பகுதியில் நடுவில் குறிக்கப்பட்ட கோட்டின் பின்னால் ஒருவருக்கொருவர் எதிர் எதிராக நிற்க வேண்டும்.
- ஆசிரியர் 'ஸ்டார்ட்' சைகையைக் கொடுக்கும்போது ஸ்பாட் ரன் / ஸ்டார் ஜம்ப் (ஜம்பிங் ஜாக்ஸ்) செய்யத் தொடங்குங்கள்.
- அடுத்த சைகையாக ஆசிரியர் ஒரு அணியின் பெயரை சத்தமாக அழைக்கிறார். பெயர் அழைக்கும் அணி அவர்களின் பாதுகாப்பான பகுதிக்கு ஓடி தப்பிக்க முயற்சிக்க வேண்டும். எதிரணியினர் பின் தொடர்ந்து அவர்களைப் பிடிக்க முயற்சிக்க வேண்டும்.
- பிடிபடாமல் பாதுகாப்பான பகுதியை அடையும் ஒவ்வொரு மாணவருக்கும் ஒரு புள்ளி கிடைக்கிறது. பிடிக்கப்பட்ட ஒவ்வொரு மாணவனுக்கும் ஏற்ப எதிரணிக்கு ஒரு புள்ளி கிடைக்கிறது. இவ்வாறு ஒவ்வொரு அணியிலும் உள்ள அனைத்து வீரர்களும் பெற்ற புள்ளிகள் அந்த அணியின் மொத்தப் புள்ளிகளாக இருக்கும்.
- இரு அணிகளும் விளையாடும் பகுதியின் மையத்திற்கு வந்து ஆட்டத்தைத் தொடரவும்.
- விளையாட்டின் காலம் 10 நிமிடங்கள் ஆகும்.
- அதிக புள்ளிகள் பெற்ற அணி வெற்றி பெற்றதாகும்.

விளையாட்டைக் குறித்த கலந்துரையாடல்

- இந்த விளையாட்டு உங்களுக்குப் பிடித்துள்ளதா?
- சுறுசுறுப்புடன் விளையாடியவர் யார்?
- சிறந்த முறையில் விளையாடுவதற்கு உங்களுக்கு உதவிய அடிப்படைத் திறன்கள் எவை?

மதிப்பீடு

இந்தச் செயல்பாட்டில் நீங்கள் கலந்து கொண்ட போது தொடக்கம் முதல் முடிவு வரை அதே சுறுசுறுப்புடன் உங்களால் பங்கேற்க முடிந்ததா? விளக்கவும்.

....

....

....

இயற்கைக்கு உகந்த பயிற்சி இடங்களும் வினோத விளையாட்டுகளும்

பல பகுதிகளில் இயற்கைக்கு உகந்த பயிற்சி இடங்களை நம்மால் காண இயலும். அந்த இடத்தின் நிலப்பரப்பு மற்றும் சிறப்பியல்புகளின் அடிப்படையில் அதற்கு பொருத்தமான விளையாட்டுகள் அங்கு பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது. கடற்கரை, காயல், ஏரிகள், ஆறுகள், மலைப்பாங்கான மற்றும் குளிர் பிரதேசங்கள் போன்ற இடங்களில் பல்வேறு வகையான வினோத விளையாட்டுகளில் ஈடுபடவும் பயிற்சிகள் மேற்கொள்ளவும் செய்யலாம்.

படம் 5.8

கடற்கரை

கடற்கரை கைப்பந்தாட்டம்
கடற்கரை கால்பந்தாட்டம்
அலைச் சறுக்கு மேலும் பல

படம் 5.9

படம் 5.10

படம் 5.11

படம் 5.12

மலைப்பாங்கான பகுதிகள், மலைத்தொடர்கள்

மலை ஏறுதல், மலையில் மிதிவண்டி ஓட்டுதல், வான்குடை மிதவை மேலும் பல

படம் 5.13

குளிர் பிரதேசங்கள்

பனிச்சறுக்கு
பனிநடைக் கட்டை இட்டு நடத்தல் மேலும் பல

படம் 5.14

படம் 5.15

படம் 5.16

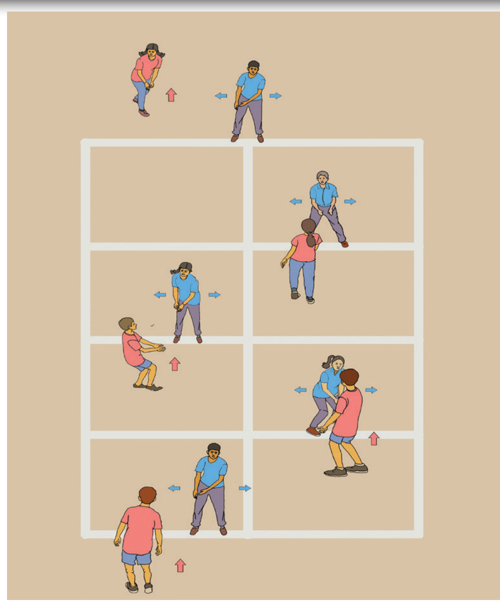
படம் 5.17

காயல், ஏரிகள் மற்றும் ஆறுகள்

படகோட்டும் போட்டிகள், சிறுபடகோட்டம், படகோட்டம்

செயல்பாடு – 3

கிளித்தட்டு விளையாட்டு



படம் 5.18

விதிமுறைகள்

- மாணவர்களை ஐந்து பேர் கொண்ட A மற்றும் B அணிகளாகப் பிரிக்கவும்.
- படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது போல A அணியில் உள்ள முதல் மாணவன் முதல் கட்டத்தில் உள்ள கோட்டில் நிற்க வேண்டும். இந்த மாணவன் கிளி என அழைக்கப்படுகிறான்:

- அணி A இன் பிற மாணவர்கள் இரண்டு, மூன்று, நான்கு ஆகிய கட்டங்களில் உள்ள கோடுகளில் நிற்க வேண்டும்.
- அணி A அணி B கைகளை தட்டும்போது ஆட்டம் தொடங்கப்படுகிறது
- கிளி கட்டத்தை சுற்றி நடுவில் உள்ள கோடு வழியாகவும் ஓட வேண்டும் A அணியிலுள்ள பிற மாணவர்கள் அவரவர் கோடு வழியாக மட்டுமே ஓட வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு கட்டமும் தட்டு என்று அழைக்கப்படுகிறது.
- கடைசி கட்டத்தில் இருந்து வெளியே வரும் B அணி மாணவனை 'பழம்' என்றும் உள்ளில் இருப்பவர் 'காய்' என்றும் அழைக்க வேண்டும்.
- பழமும், காயும் ஒரே கட்டத்தில் வந்தால் 'பழம்' விளையாட்டில் இருந்து வெளியேற்றப்பட வேண்டும்.
- தொடக்கக் கோட்டில் இருந்து இறுதிக் கோட்டிற்குச் சென்று விட்டு மீண்டும் தொடக்கக் கோட்டிற்கே பழமாகத் திரும்பும் போது தான் அவ்வணிக்கு ஒரு புள்ளி கிடைக்கிறது.
- நிர்ணயிக்கப்பட்ட நேரத்திற்குப் பிறகு (5 நிமிடம்) எதிரணிக்கு வாய்ப்பு கிடைக்கும்.
- அதிகப் புள்ளிகள் பெறும் அணி வெற்றி பெற்றதாகக் கருதப்படுகிறது.

மதிப்பீடு

உங்களது பகுதியில் கிளித்தட்டு விளையாட்டு முறையில் ஏதேனும் மாற்றம் உள்ளதா? இந்த விளையாட்டு வேடிக்கையாக இருந்ததா? உங்களுக்கு என்னென்ன அனுபவங்களைப் பங்கு வைக்க இயலும்? குறிப்பு எழுதவும்.

....

....

....

....

புள்ளிகள் பெறுவதற்கு பல்வேறு தட்டுகள் வழியாக ஓடிய உங்களின் அனுபவத்தை எழுதுங்கள்.

....

....

....

....

இயற்கையோடு உகந்த இத்தகைய விளையாட்டுகளை விளையாடுவதன் மூலம் பெற்றுக்கொள்ளும் நன்மைகள் யாவை?

- ஒத்துழைப்பு அதிகரிக்கிறது
- மகிழ்ச்சி ஏற்படுகிறது
- உடல் வலிமை பெறுகிறது.
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

ஒருங்கிணைத்தல்

அனைவரின் உடல்நலத்தை மேம்படுத்துவதற்கும் சிறந்த விளையாட்டுக் கலாச்சாரத்தை வளர்ப்பதற்கும் சாத்தியமான சமுதாயத்தில் தற்போதுள்ள சூழ்நிலைகளைப் பயன்படுத்தி புதிய அமைப்புகளை உருவாக்குவதற்கும் சமூக விளையாட்டுப் பூங்காக்கள் அமைப்பது கட்டாயமாகும்

படம் 5.19

வீட்டிலிருந்து தொடங்குவோம்……

" வீட்டில் ஓர் உடற்பயிற்சிக் கூடம்"

எந்த ஒரு சமூகத்திற்கும் குடும்பமே அடித்தளமாக உள்ளது. விளையாட்டு மற்றும் உடல் செயல்பாடுகளை மாணவர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்துவதில் இது முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. குடும்ப உறுப்பினர்கள் ஒன்றாக விளையாட்டு செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை மேம்படுகிறது. மேலும் உறவுகளை வலுப்படுத்தவும் ஒற்றுமை உணர்வை வளர்க்கவும் செய்கிறது.

உங்கள் வீட்டில் உபயோகம் இல்லாமல் இருக்கும் இடத்தில் ஒரு சிறிய விளையாட்டு மைதானத்தை உருவாக்குவோமா. அது உங்கள் முற்றத்திலுள்ள ஒரு மூலையில் இருந்தாலும் அல்லது திறந்த வெளியில் இருந்தாலும் அதை பொழுதுபோக்கு, டேபிள் டென்னிஸ், பூப்பந்து போன்ற விளையாட்டுகளுக்கும் ஸ்கிப்பிங் ரோப், யோகா போன்ற எளிய பயிற்சிகளுக்கான இடமாக மாற்றலாம். இத்தகைய இடங்கள் குழந்தைகள், மற்றும் பெரியவர்களுக்கு பயனளிக்கக்கூடிய தினசரி இயக்கங்கள் மற்றும் உடல் செயல்பாட்டு பழக்கங்களை ஊக்குவிக்கின்றன.

தொடர் செயல்பாடு

- ❑ வீட்டில் உள்ள அனைவரும் ஒன்றாக வெவ்வேறு விளையாட்டு செயல்பாடுகளில் ஈடுபட 'உடற்பயிற்சி இடம்' ஒன்றை தயார் செய்யுங்கள். அங்கு ஒவ்வொருவரும் ஈடுபடும் விளையாட்டு செயல்பாடுகளின் அறிக்கை / படம் / காணொளி ஆகியவற்றை ஆசிரியரிடம் சமர்ப்பிக்கவும்.

குறிப்புகள்

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

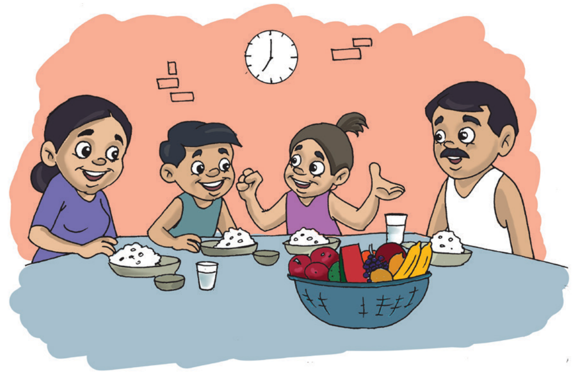
பின் இணைப்பு

- வாழ்க்கைமுறை உருவாக்கம்
- உங்களின் ஒரு நாள்
- ஆயத்தமாதல்
- ஓய்வெடுத்தல்

வாழ்கைமுறை உருவாக்கம்

உணவுப்பழக்கங்கள்

- குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் இருந்து உணவு உண்ணுங்கள்.
- உணவு உண்ணும் போது டிஜிட்டல் கருவிகளின் பயன்பாட்டை முடிந்தவரை தவிர்க்க வேண்டும்.
- உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு இரண்டு முதல் மூன்று மணிநேரத்திற்கு முன்பும் உடற்பயிற்சி செய்தப் பிறகு ஒரு மணி நேரம் கழித்தும் உண்பது சிறந்ததாகும்.



- காலை உணவை ஒருபோதும் தவிர்க்கக் கூடாது.
- உணவை மெதுவாக மென்று உண்ண வேண்டும்.
- தினமும் குறைந்தது இரண்டு முதல் மூன்று லிட்டர் கொதிக்க வைத்து ஆறிய நீரைக் குடிக்கவும்.
- பல்வேறு நிறங்களில் உள்ள காய்கறிகள், பழங்கள், ஆகியவற்றை உணவில் உட்படுத்தவும். (Rainbow Diet)
- கலப்படம் செய்யப்பட்ட துரித உணவுகள், செயற்கைக் குளிர்பானங்கள் மற்றும் சத்தற்ற உணவு (Junk Food) ஆகியவற்றை முடிந்தவரை தவிர்க்கவும்.
- உறங்கச் செல்வதற்கு இரண்டு அல்லது மூன்று மணி நேரத்திற்கு முன்பு இரவு உணவை உண்ண வேண்டும்.

உடற்பயிற்சி பழக்கங்கள்

- குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் உடற்பயிற்சி செய்து மகிழுங்கள். ஏரோபிக் போன்ற பயிற்சிகளுக்கு (நடைபயிற்சி, சைக்கிள் ஓட்டுதல், ஜாகிங், நீச்சல் போன்றவை) அதிக முக்கியத்துவம் கொடுங்கள் .
- 5 முதல் 17 வயது வரை உள்ள மாணவர்கள் ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது ஒரு மணி நேரம் எரோபிக் உடற்பயிற்சி செய்யவும். வாரத்தில் மூன்று நாட்கள் தசை மற்றும் எலும்பை வலுப்படுத்தும் செயல்களில் ஈடுபடவும் வேண்டும். (ஆதாரம் –உலக சுகாதார அமைப்பு)

உங்களின் ஒரு நாள்

- பள்ளிக்குச் செல்வதற்கு முன்னர் எளிய உடற்பயிற்சிகளைச் செய்து, வீட்டு வேலைகளில் பெற்றோருக்கு உதவுங்கள்.
- பள்ளிக்குச் செல்வதற்கு நடந்தோ அல்லது சைக்கிளிலோ செல்லலாம். நீங்கள் ஒரு வாகனத்தில் பயணம் செய்ய நேர்ந்தால் உங்கள் நண்பர்களுடன் நடப்பதற்கு அதிக நேரத்தை ஒதுக்க வேண்டும்.

வகுப்பு நேரங்களில்

- வகுப்பு இடைவேளையின் போது உங்களின் உடலை இடையிடையே நீட்டுவதற்கான பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- கற்றல் செயல்பாடுகளின் ஒரு பகுதியாக, நூலகம், ஆய்வகத்திற்கு தினசரி செல்வது நடைப்பழக்கத்தை ஊக்குவிக்கும்.

இடைவேளைகளில்

- நடப்பதற்கும் வினோத விளையாட்டுகளில் கலந்துகொள்வதற்குமான வாய்ப்புகளை பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- பள்ளியில் படைப்பாற்றல் தொடர்பான செயல்பாடுகளில் பங்கேற்க முயற்சியுங்கள்.

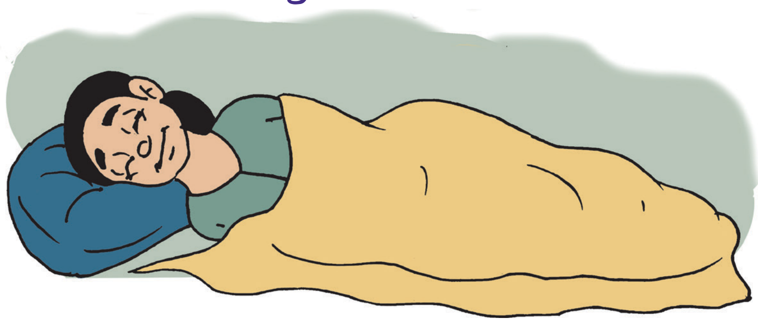
வீட்டை அடைந்தப் பிறகு

- குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் நண்பர்களுடன் வெவ்வேறு விளையாட்டுகளை விளையாடுவதையும் உங்கள் செல்லப்பிராணிகளை உங்களுடன் நடைப்பயிற்சிக்கு அழைத்துச் செல்வதையும் வழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.
- பொழுதுபோக்கு நோக்கங்களுக்கான திரை நேரத்தை (Screen Time) இயன்ற வரை குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

படிக்கும் நேரம்

- படிப்பின் இடைவேளைகளில் எளிய உடற் பயிற்சிகள் செய்வதும் இசையைக் கேட்பதும் உங்களை அதிக ஆற்றலுடன் இருக்க வைக்க உதவும்.
- அழுத்தப் பந்து / Stress/Squeeze ball கையில் வைத்து அழுத்துவது மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும்.
- ஒவ்வொரு நாளுக்குரிய வீட்டுப் பாடங்களைச் சரியான நேரத்தில் முடிக்கவும்.

தூக்கம்



- சீக்கிரம் உறங்குவதையும் சீக்கிரம் எழுவதையும் வழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.
- உலக சுகாதார அமைப்பின் அறிவுறுத்தலின்படி ஆறு முதல் பன்னிரண்டு வயதிற்குட்பட்ட மாணவன் குறைந்தது 9 முதல் 12 மணி நேரம் வரை தூங்க வேண்டும். 13 முதல் 18 வயதிற்குட்பட்ட மாணவன் குறைந்தது 8 முதல் 10 மணி நேரம் வரை தூங்க வேண்டும்.
- கழுத்து மற்றும் முதுகெழும்பின் இயற்கையான வளைவைப் பராமரிப்பதற்கு நிமிர்ந்தோ அல்லது சரிந்தோ படுக்கவும்.
- படுக்கைக்கு 30 நிமிடங்களுக்கு முன் மின்னணு சாதனங்கள்பயன்படுத்துவதை தவிர்க்கவும். அவற்றைபடுககையிலிருந்துகுறைந்தபட்சம் 1 மீட்டர் தூரத்தில் வைக்கவும்.
-

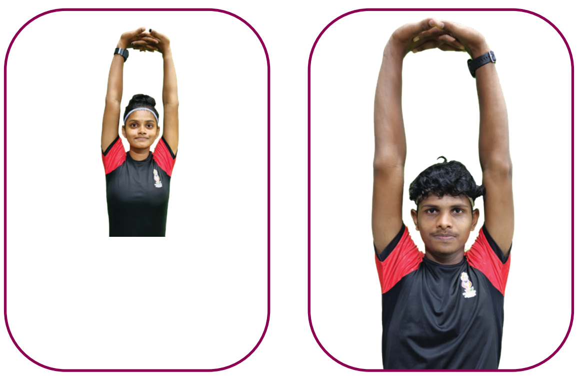
விடுமுறை நாட்களில் தினசரி நடவடிக்கைகளில் சில மாறுபாடுகள் இருக்கலாம். ஆனால், சரியான நேரத்தில் உடற்பயிற்சி, உணவு, படிப்பு, விளையாட்டு, தூக்கம் ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

ஆயத்தமாதல்

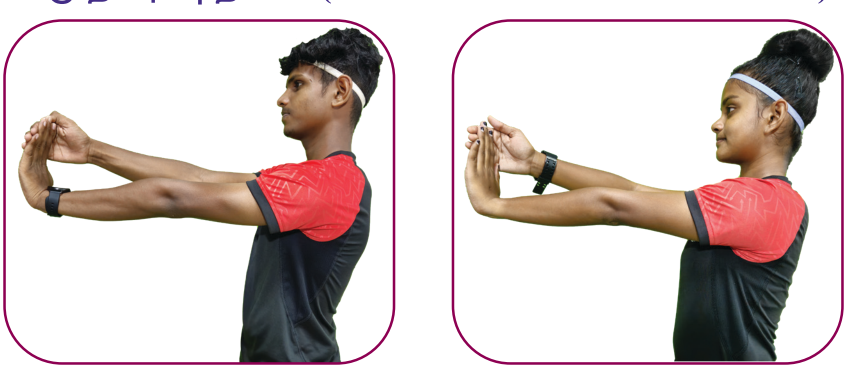
- ஒரு உடல் செயல்பாட்டினையோ அல்லது போட்டியினையோ தொடங்குவதற்கு முன்பு ஆயத்தப்படுத்தும் நிலையாகும். இது விளையாட்டுச் செயல்திறனை மேம்படுத்தவும் காயங்களைத் தடுக்கவும் துணை செய்கிறது.
- அனைத்து நீட்சிப் பயிற்சிகளையும் குறிப்பிட்ட விநாடிகளுக்கு (5 – 7 வினாடிகள்) ஒருபுறம் செய்வது போல மறுபுறமும் செய்ய வேண்டும்.
- மற்ற அனைத்து பயிற்சிகளையும் சுமார் 10 முறை செய்யவும் மறுபுறம் மீண்டும் தொடர வேண்டும்.

1. கழுத்து நீட்சி (NECK STRETCH)

2. மேல்நிலை தோள்பட்டை நீட்சி (OVERHEAD SHOULDER STRETCH)



3. மணிக்கட்டு நீட்டிப்பு நீட்சி-I (WRIST EXTENSION STRETCH-I)



4. மணிக்கட்டு நீட்டிப்பு நீட்சி-II (WRIST EXTENSION STRETCH-II)

5. தோள்பட்டை நீட்சி (SHOULDER STRETCH)

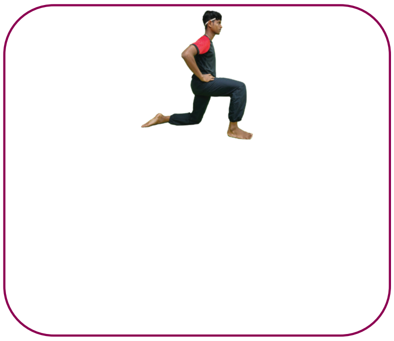
6. குறுக்கு கைத்தோள்பட்டை நீட்சி(CROSS ARM SHOULDER STRETCH)

7. பின்பக்க தோள்பட்டை நீட்சி (BACKSIDE SHOULDER STRETCH)

8. முழங்காலை மார்புக்கு அருகில் உயர்த்தி வைத்திருத்தல் (HOLDING KNEE TO CHEST)

9. பக்கவாட்டுடன் கூடிய முதுகெலும்பு திருப்பம் (LUNGE WITH SPINAL TWIST)

10. தொடை நீட்சி (HAMSTRING STRETCH)



11. நாற்றலை தொடை தசை நீட்சி (QUADRICEPS STRETCH)

12. கன்று தசை நீட்சி (CALF STRETCH)

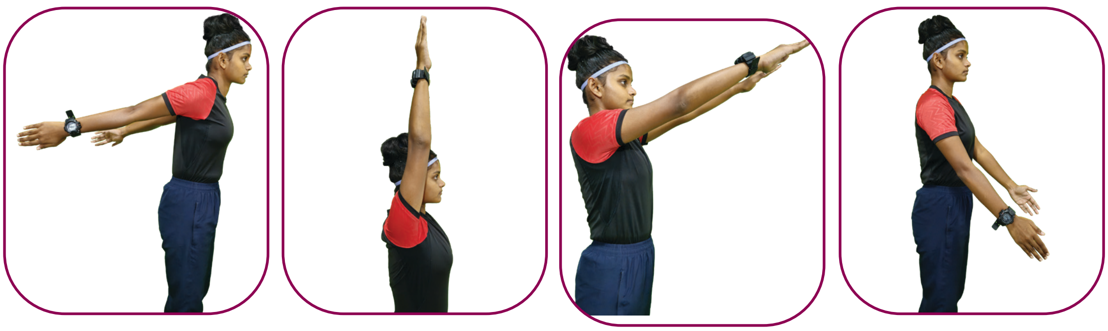
13. முழங்கால் இடுப்பு நெகிழ்ச்சி (KNEELING HIP FLEXOR)

14. குறுக்கு உடல் கால் தொடுதல் (CROSS BODY TOE TOUCH)

15. மாற்று பக்கவாட்டு தொடுதல்(ALTERNATING SIDE LUNGE TOUCH)

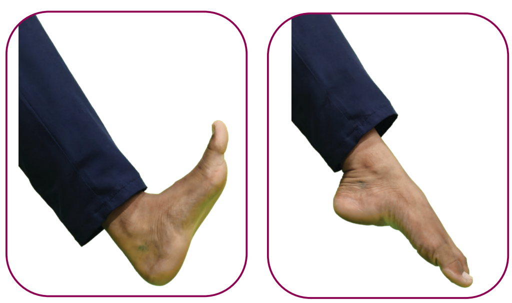
16. கை வட்டம்(ARM CIRCLE)

17. கைச்சுழற்சி (ARM ROTATION)



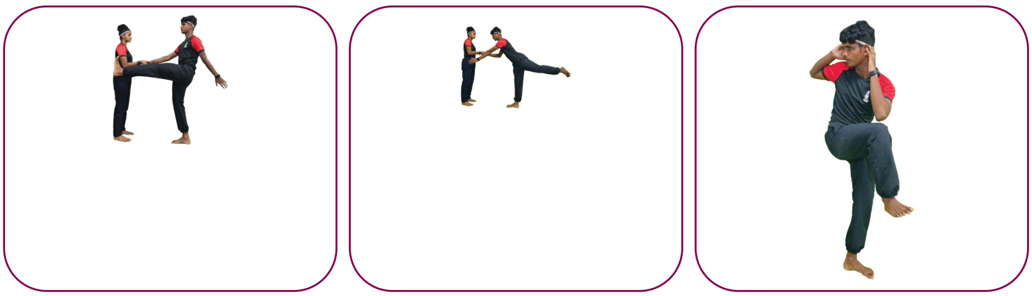
18. இடுப்பு வட்டம்(HIP CIRCLE)

19. பின்புற நெகிழ்வு மற்றும் பாத நெகிழ்வு (DORSIFLEXION & PLANTAR FLEXION)



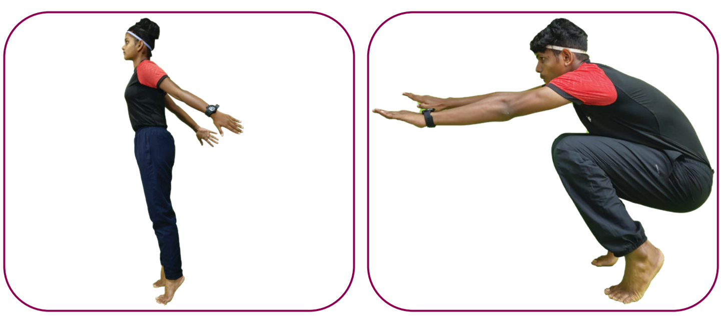
20. கால் ஊஞ்சலாடுதல் : முன்னோக்கி மற்றும் பின்னோக்கி (LEG SWING: FORWARD AND BACKWARD)

21. குறுக்கும் மறுக்கும் இறுக்குதல் (CRISS CROSS CRUNCHES)



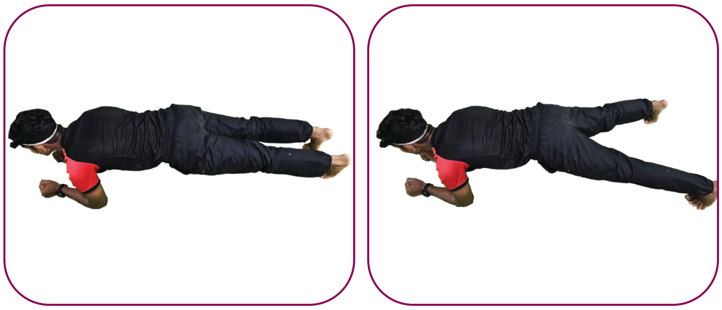
22. குறுக்கு கை திருப்புதல் (CROSS JACKS)

23. மடித் தாவுதல் (TUCK JUMPS)



24. குந்தியிருக்கும் நிலை மற்றும் பக்க உயர் உதை (SQUAT AND SIDE HIGH KICK)

25. பலகை திருப்புதல் (PLANK JACKS)



26. முக்கியச் செயல்பாடுகள் (பின்வரும் செயல்பாடுகளில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்து 10 நிமிடங்கள் செய்யவும்)

- நடன வளையம், தாவு கயிறு (Skippink rope) போன்றவற்றைப் பயன்படுத்திப் பல்வேறு பயிற்சிகளைச் செய்யுங்கள்.
- சைக்கிள் ஓட்டுதல், நீச்சல், தற்காப்பு கலைகள், ஏரோபிக் நடனம், ஜூம்பா நடனம் போன்றவை.
- படிக்கட்டுகளில் மேலும் கீழுமாக தொடர்ந்து ஏறி இறங்கவும்.
- மெதுவான ஓட்டம் (Jagging) (குறைந்த வேகத்தில் தொடங்கி படிப்படியாக வேகத்தை அதிகரிக்கவும்)
- வகுப்பில் நீங்கள் கற்றுக்கொண்ட ஏதேனும் வேடிக்கை விளையாட்டுகளை விளையாடுங்கள்.

ஓய்வெடுத்தல்

- இது உடல் செயல்பாடோ அல்லது போட்டியோ முடிந்த பிறகு உடலை அதன் பழைய நிலைக்குத் திரும்பக் கொண்டுவரும் ஒரு உடற்பயிற்சி முறையாகும். இது விளையாட்டுச் செயல்திறனை மேம்படுத்தவும், காயங்களைத் தடுக்கவும் உடலை விரைவாக மீட்பு அடையச் செய்யவும் உதவுகிறது.
- எல்லா நீட்சிப் பயிற்சிகளையும் சுமார் 10 வினாடிகள் செய்வதுடன் மறுபக்கமும் தொடர்ந்து செய்யுங்கள்

1. மெதுவாக நடக்கவும்

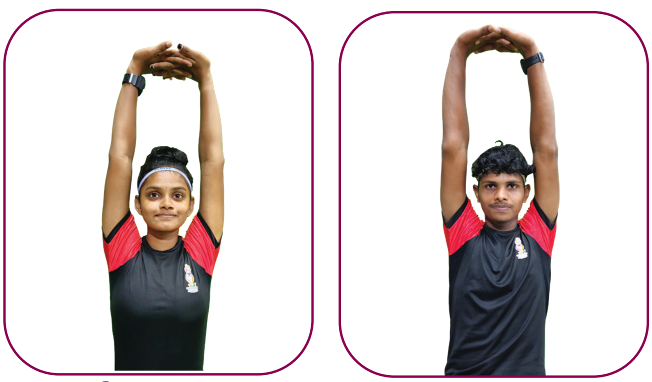
2. மெதுவாக ஓடவும் (ஜாகிங் செய்யுங்கள்)

3. இருபுறமும் கைகளை தளர்த்தி வைத்து மெதுவாக ஓடுங்கள்

4. உடலை முன்னோக்கி வளைத்து இரு கைகளையும் தளர்த்தியவாறு மெதுவாக நடக்கவும் ஓடவும் செய்யுங்கள்

5. கழுத்து நீட்சி (NECK STRETCH)

6. மேல்நிலை தோள்பட்டை நீட்சி (OVERHEAD SHOULDER STRETCH)



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

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

9. தோள்பட்டை நீட்சி (SHOULDER STRETCH)

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

11. பின்னோக்கி வளைவு நீட்சி (STANDING BACK BENDING STRETCH)

12. பக்கவளைவு நீட்சி (SIDE BEND STRETCH)

13. தொடை நீட்சி (HAMSTRING STRETCH)

14. நாற்றலை தொடை தசை நீட்சி (QUADRICEPS STRETCH)

15. கன்று தசை நீட்சி (CALF STRETCH)

16. முழங்கால் இடுப்பு நெகிழ்வு (KNEELING HIP FLEXOR)

17. பின்புற நெகிழ்வு மற்றும் – பாத நெகிழ்வு (DORSI FLEXION & PLAN - TAR FLEXION)

18. கணுக்கால் சுளுக்கு மற்றும் கணுக்கால் திருப்பம் (ANKLE INVER- SION AND EVERSION)

19. பட்டாம்பூச்சி நீட்சி (BUTTERFLY STRETCH)

20. படுத்துக்கொண்டுள்ள தொடை நீட்சி (LYING HARM STRING STRETCH)

21. ஓய்வு நிலையில் படுத்துக்கொள்ளுங்கள்

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***