



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

உடற்கல்வியும் நலக்கல்வியும்

PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN

ஆண்டு
TAHUN

தேசிய வகைத் தமிழ்ப்பள்ளி

SEKOLAH JENIS KEBANGSAAN TAMIL

6

PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 6 SIKT



RM12.90

ISBN 978-967-2811-10-7



9 789672 811107

ET126001



RUKUN NEGARA

Bahawasanya Negara Kita Malaysia
mendukung cita-cita hendak;

Mencapai perpaduan yang lebih erat dalam kalangan
seluruh masyarakatnya;

Memelihara satu cara hidup demokrasi;

Mencipta satu masyarakat yang adil di mana kemakmuran negara
akan dapat dinikmati bersama secara adil dan saksama;

Menjamin satu cara yang liberal terhadap
tradisi-tradisi kebudayaannya yang kaya dan pelbagai corak;

Membina satu masyarakat progresif yang akan menggunakan
sains dan teknologi moden;

MAKA KAMI, rakyat Malaysia,
berikrar akan menumpukan
seluruh tenaga dan usaha kami untuk mencapai cita-cita tersebut
berdasarkan prinsip-prinsip yang berikut:

**KEPERCAYAAN KEPADA TUHAN
KESETIAAN KEPADA RAJA DAN NEGARA
KELUHURAN PERLEMBAGAAN
KEDAULATAN UNDANG-UNDANG
KESOPANAN DAN KESUSILAAN**

(Sumber: Jabatan Penerangan, Kementerian Komunikasi dan Multimedia Malaysia)

உடற்கல்வியும் நலக்கல்வியும்

PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN

தேசிய வகைத் தமிழ்ப்பள்ளி

SEKOLAH JENIS KEBANGSAAN TAMIL

ஆண்டு

TAHUN

6

ஆசிரியர்கள் / PENULIS

பெ. மதிவாணன் / P. MATHIVANAN

மு. துளசி / M. THULASI

பதிப்பாசிரியர் / EDITOR

பெ. வேணுமதி / P. VENUMATHI

வடிவமைப்பாளர் / PEREKA GRAFIK

சி. விசாலாட்சி / S. VISALATCHY

ஓவியர் / ILLUSTRATOR

சஸூக்கி பின் ஸக்காரியா / SAZUKI BIN ZAKARIA



PENERBITAN JAYA BAKTI SDN. BHD.

2021



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

NO SIRI BUKU : 0036

KPM 2021 ISBN 978-967-2811-10-7

Cetakan Pertama 2021
©Kementerian Pendidikan Malaysia

Hak Cipta Terpelihara. Mana-mana bahan dalam buku ini tidak dibenarkan diterbitkan semula, disimpan dalam cara yang boleh dipergunakan lagi, ataupun dipindahkan dalam sebarang bentuk atau cara, baik dengan cara bahan elektronik, mekanik, penggambaran semula mahupun dengan cara perakaman tanpa kebenaran terlebih dahulu daripada Ketua Pengarah Pendidikan Malaysia, Kementerian Pendidikan Malaysia. Perundingan tertakluk kepada perkiraan royalti atau honorarium.

Diterbitkan untuk
Kementerian Pendidikan Malaysia oleh:
Penerbitan Jaya Bakti Sdn. Bhd.
No. 30, Wisma Jaya Bakti,
Jalan Cenderuh 2,
Batu 4, Jalan Ipoh,
51200 Kuala Lumpur.
Telefon: 03-62519399 (5 Talian)
Faksimili: 03-62519585
E-mel: infokuil@gmail.com

Reka Letak dan Atur Huruf:
Penerbitan Jaya Bakti Sdn. Bhd.
Muka Taip Teks: TSCu_Inaikathir
TSCu_Inaimathi
Saiz Muka Taip Teks: 13/9 poin

Dicetak oleh:
Vinlin Press Sdn. Bhd.
No.56, Jalan Meranti Permai,
Batu 15, Jalan Puchong,
47100 Puchong,
Selangor Darul Ehsan.

PENGHARGAAN

Penerbitan pakej buku teks ini melibatkan kerjasama banyak pihak. Sekalung penghargaan dan terima kasih ditujukan kepada pihak berikut :

- * Jawatankuasa Penambahbaikan Prof Muka Surat, Bahagian Sumber dan Teknologi Pendidikan, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- * Jawatankuasa Penyemakan Pembetulan Prof Muka Surat, Bahagian Sumber dan Teknologi Pendidikan, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- * Jawatankuasa Penyemakan Naskhah Sedia Kamera, Bahagian Sumber dan Teknologi Pendidikan, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- * Bahagian Sumber dan Teknologi Pendidikan dan Bahagian Pembangunan Kurikulum, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- * Perpustakaan Negara.
- * Encik Balasubramaniam A/L Muthusamy
- * Encik L. Sinniah

உள்ளடக்கம்

முன்னுரை

v

படவருக்களின் விளக்கம்

vi

உடற்கல்வி

தொகுதி 1

அடிப்படை சீருடற்பயிற்சி

1

உடலைச் சமனிப்போம்

2

கூம்பகம் (பிரமிட்) உருவாக்கம்

3

குதித்துத் தரையிறங்குதல்

4

180° பாகையில் சுழன்று தரையிறங்குதல்

5

மூவராக மாறி மாறி உருளுதல்

6

முன்பக்கமாகவும் பின்பக்கமாகவும்

7

உருளுதல்

8

பல்வகையில் தொங்குதல்

9

பயிற்சி

தொகுதி 2

இசையுடன் இயங்குவோம்

10

இசைக்கேற்ப இயக்கங்களைச் செய்தல்

11

பாரம்பரிய நடனம்

12

பயிற்சி

14

தொகுதி 3

அடிப்படை விளையாட்டுத் திறன்கள்

15

தாக்குதல்சார் விளையாட்டுகள்

பந்தை அனுப்புதலும் பெறுதலும்

16

பந்தை இலாவகமாக எடுத்துச்

18

செல்லுதல்

பந்தைப் பறித்து நண்பனுக்கு அனுப்புதல்

20

பந்தைப் பறித்துக் கட்டுப்பாட்டுக்குள்

21

வைத்துக் கொள்ளுதல்

எதிரணியின் தடையைத் தாண்டி கோல்

22

புகுத்துதல்

ஆயத்தப் பயிற்சிகள்

23

பயிற்சி

24

தொகுதி 4

அடிப்படை விளையாட்டுத் திறன்கள்

25

வலைசார் விளையாட்டுகள்

ஆட்டத்தைத் தொடங்குவோம் (Servis)

26

பந்தைப் பெற்று மீண்டும் அனுப்புதல்

28

சரமாரி முறையில் பந்தை அடித்தல்

30

குழுவாக விளையாடுவோம் வாரீர்!

31

பந்தைத் தடுப்போம்

32

பயிற்சி

34

தொகுதி 5

அடிப்படை விளையாட்டுத் திறன்கள்

35

தடல்சார் விளையாட்டுகள்

பல்வகையில் வீசுதல்

36

பல்வகை வேகத்தில் வரும் பந்தை

அடித்தல்

38

பல்வகை வேகத்தில் வரும் பந்தை

தடுத்தல்

39

பல்வகை வேகத்திலும் திசைகளிலிருந்தும்

வரும் பந்தைப் பிடித்தல்

40

கிரிக்கெட் (மட்டைப் பந்து) விளையாட்டு

41

பயிற்சி

42

தொகுதி 6

அடிப்படை ஓட்டம்

43

தடையைத் தாண்டி ஓடுதல்

44

நடைப்பயிற்சி

46

பயிற்சி

48

தொகுதி 7

வாருங்கள் தாண்டுவோம்

49

நீளம் தாண்டுதல்

50

உயரம் தாண்டுதல்

52

பயிற்சி

54

தொகுதி 8

வாருங்கள் விசுவோம்

ஈட்டி எறிதல்
சம்மட்டி எறிதல்
பயிற்சி

55

56
58
60

தொகுதி 9

அடிப்படை நீச்சல்

நீரில் மூழ்குவவர்களைக் காப்பாற்றுதல்
'வாட்டர் டிரேடிங்' செய்வோம்
வாருங்கள் நீந்துவோம்
பயிற்சி

61

62
63
64
66

தொகுதி 10

மனமகழ்வும் ஓய்வு நேர நடவடிக்கைகளும்

திசையறிவோம்
'புலி வருது' விளையாட்டு
ஓநாய்! ஓநாய்! விளையாட்டு
பயிற்சி

67

68
70
71
72

தொகுதி 11

கூறுகூறுப்பின் கருத்துரு

வெதுப்பல் நடவடிக்கைகள்
தணித்தல் நடவடிக்கைகள்
நாடித் துடிப்பைக் கணக்கிடுவோம்
பயிற்சி

73

74
75
76
78

தொகுதி 12

கூறுகூறுப்பின் கூறுகள்

உயிர்வளி கொள்திறன் பயிற்சிகள்
வளைவுத் தன்மை பயிற்சிகள்
தசைநார் உறுதியும் வலிமையும்
உடல் அமைவை அறிவோம்
'ஐபோகினடிக்' நோய்
உடல் ஆற்றல் மதிப்பீட்டுச் சோதனை
பயிற்சி

79

80
82
84
86
87
88
90

நலக்கல்வி

தொகுதி 13

சுகாதாரம், இனப்பெருக்கம், சமூகக்கல்வி

91

உடல் நலமும் இனப்பெருக்கமும்
பயிற்சி
பொருட்களின் தவறான பயன்பாடு
பயிற்சி
மனநிலை நிர்வகிப்பு
பயிற்சி
குடும்பவியல்
பயிற்சி
தொடர்புமுறை
பயிற்சி
நோய்களை அறிவோம்
பயிற்சி
பாதுகாப்பு
பயிற்சி

92
96
97
101
102
105
106
109
110
113
114
117
118
120

தொகுதி 14

உணவு முறை

121

உணவு வகைகள்
உணவு முறையை அறிவோம்
மனமகிழ் நடவடிக்கை
பயிற்சி

122
124
125
126

தொகுதி 15

முதலுதவி

127

முதலுதவிப் பெட்டி
முதலுதவி வழங்குதல்
பயிற்சி

128
129
130



முன்னுரை

ஆறாம் ஆண்டுக்கான 'உடற்கல்வியும் நலக்கல்வியும்' எனும் இப்பாடநூல் மலேசியக் கல்வி அமைச்சின் தொடக்கப் பள்ளிகளுக்கான சீரமைக்கப்பட்ட உடற்கல்வியும் நலக்கல்வியும் கலைத்திட்டத்தின் தர அடைப்படையில் நேரத்தியாக உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

மலேசியக் கல்வித் திட்டத்தின் கொள்கைக்கும் நோக்கத்திற்கும் ஏற்ப இப்பாடநூல் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும், Teaching Games for Understanding (TGFU) எனும் அணுகுமுறையைப் பின்பற்றி மாணவர்களின் தரத்திற்கேற்ப அவர்கள் எளிதில் விளங்கிக் கொள்ளும் வகையில் படங்களும் நடவடிக்கைகளும் தரப்பட்டுள்ளன. இவை மாணவர்களின் உடல் வளர்ச்சி, மனவளர்ச்சி, சிந்தனை வளர்ச்சிக்குப் பெரிதும் உதவும் என்று நம்புகிறோம்.

இப்பாடநூலில் ஆசிரியர்களுக்கு உதவும் நோக்கில் ஆசிரியர் குறிப்புகளும், தலைப்பு தொடர்பான மேல் தகவல்களைப் பெற நோக்குக் குறியீடுகளும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. இவையனைத்தும் கற்றல் கற்பித்தலைத் திட்டமிட்டு நடத்த ஆசிரியர்களுக்குத் துணைபுரியும்.

உடற்கல்விக்கு 12 தொகுதிகளும் நலக்கல்விக்கு 3 தொகுதிகளும் என மொத்தம் 15 தொகுதிகளை உள்ளடக்கிய இப்பாடநூல், ஆசிரியர்களுக்கும் மாணவர்களுக்கும் பாடநூலாகவும் பொது அறிவு நூலாகவும் பயன்படும் வகையில் தரமாக உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. இப்பாடநூலை நன்முறையில் பயன்படுத்தி பயன்பெறும்படி கேட்டுக் கொள்கிறோம். இப்பாடநூல் நன்முறையில் வெளிவர துணைபுரிந்த அனைவருக்கும் எங்களது மனமார்ந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

அன்புடன்,
ஆசிரியர்கள்.

இந்நூலில் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ள படவருக்கள்



ஒவ்வொரு தொகுதியிலும் அறிமுகப் பக்கங்களின் படவரு பாடப்பகுதியின் தலைப்பைச் சித்தரிக்கின்றது.



ஆசிரியர்களின் கற்றல் கற்பித்தல் மேலும் சிறப்புடன் நடைபெற வழங்கப்பட்டுள்ள 'ஆசிரியர் குறிப்பு' பகுதியைக் காட்டுகின்றது.



இப்படவரு ஒவ்வொரு பாடப்பகுதியின் துணைத் தலைப்பைச் சித்தரிக்கின்றது.



இப்படவரு மாணவர்களுக்காகத் தயாரிக்கப்பட்ட உயர்நிலைச் சிந்தனைத் திறன் கேள்விகளைக் குறிக்கின்றது.



பொதுக்கட்டளை

ஆசிரியர்களும் மாணவர்களும் நடவடிக்கைகளை முறையாகப் பின்பற்றிப் பொதுக்கட்டளைப் பகுதி தரப்பட்டுள்ளது.



திடப்படுத்துதல்

இப்படவரு மாணவர்களை நடவடிக்கைகளில் மேலும் திடப்படுத்த வழங்கப்பட்டுள்ள பகுதியைக் காட்டுகின்றது.



வளப்படுத்துதல்

மாணவர்களைச் சுயமாகச் செய்யத் தூண்டும் வளப்படுத்துதல் நடவடிக்கையை இப்படவரு குறிக்கின்றது.



தெரிந்து கொள்க

'தெரிந்து கொள்க' எனும் பகுதி மாணவர்களின் பொது அறிவு வளர்ச்சிக்கு மேலும் வித்திடுகிறது.



பயிற்சி

மாணவர்களுக்காகப் பிரத்தியேகமாகத் தயாரிக்கப்பட்ட பயிற்சிகள் அழகிய வண்ணப் படவருவின் மூலம் குறிக்கப்பட்டுள்ளன.



பாதுகாப்பு

இப்படவரு மாணவர்கள் பாதுகாப்பான முறையில் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள உதவும் பாதுகாப்பு ஆலோசனைகளைக் குறிக்கின்றது.

என்னை நுணுகுக



GET IT ON
Google play

Download on the
App Store

பாடம் தொடர்புடைய தேடு பொருளை விரைவில் தேடிட இந்நோக்குக் குறியீட்டைப் பயன்படுத்தவும்.



GET IT ON
Google play

Download on the
App Store

ஜாப்பர் (Zappar) எனும் செயலியைப் பதிவிறக்கம் செய்து இந்நோக்குக் குறியீட்டைப் பயன்படுத்தவும்.



உடற்கல்வி வாரத்தை முன்னிட்டு, வள்ளுவர் தமிழ்ப்பள்ளியில் அடிப்படைச் சீருடற்பயிற்சிக்கான போட்டி ஒன்று ஏற்பாடு செய்யப்பட்டது. கனகா, அமாட், சர்ஜிட் ஆகிய மூவரும் இப்போட்டியில் கலந்து கொள்ள ஆசிரியர் மணியத்தைக் காணச் சென்றனர். ஆசிரியரின் விளக்கத்தைக் கேட்டு அவர்கள் மூவரும் போட்டியில் கலந்து கொள்ள ஆர்வப்பட்டனர்.

இப்போட்டியில் வெற்றி பெறுபவர்கள் பள்ளியைப் பிரதிநிதித்து மாவட்ட, மாநில நிலையில் பங்குபெறுவர்.



COVID-19
#KitaTeguhKitaMenang

CEGAH
AMALKAN



ELAKKAN

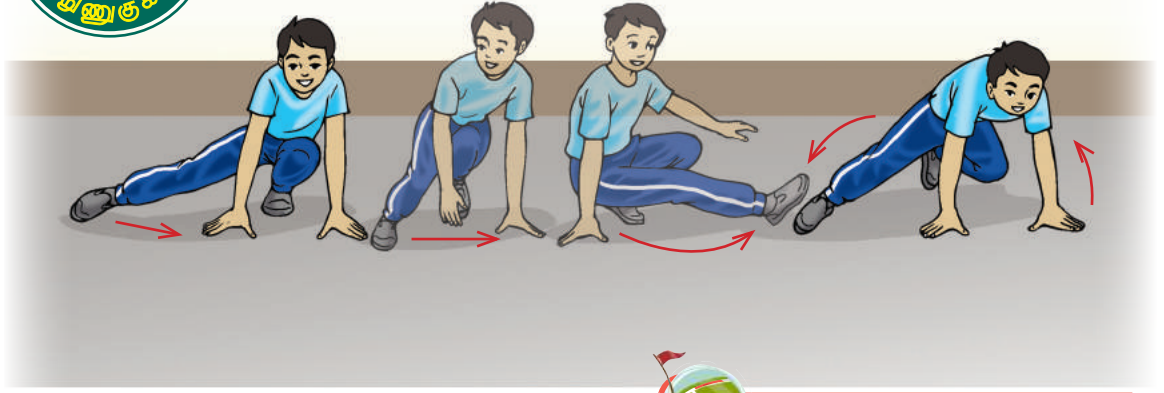


இப்போட்டி, என் இலட்சியமான சீருடற்பயிற்சி வீரராகத் திகழ உதவும்.



உடலைச் சமனிப்போம்

உடற்கல்வி பாடத்தின்போது 6 தாமரை மாணவர்கள் ஒற்றைக் கால் வட்டம் மற்றும் இரு வழி சக்கரவண்டி இயக்கங்களைச் செய்தனர்.



நான் இருவரையும் பலமாகத் தாங்கிப் பிடிப்பேன்!



வளப்படுத்துதல்

மேற்கண்ட நடவடிக்கைகளில் மாணவர்களின் சரியான உடல் தோரணை பற்றி விளக்குக.



மாணவர் A முன்னோக்கி வரும்பொழுது மாணவர் B பின்னோக்கி செல்ல வேண்டும்.



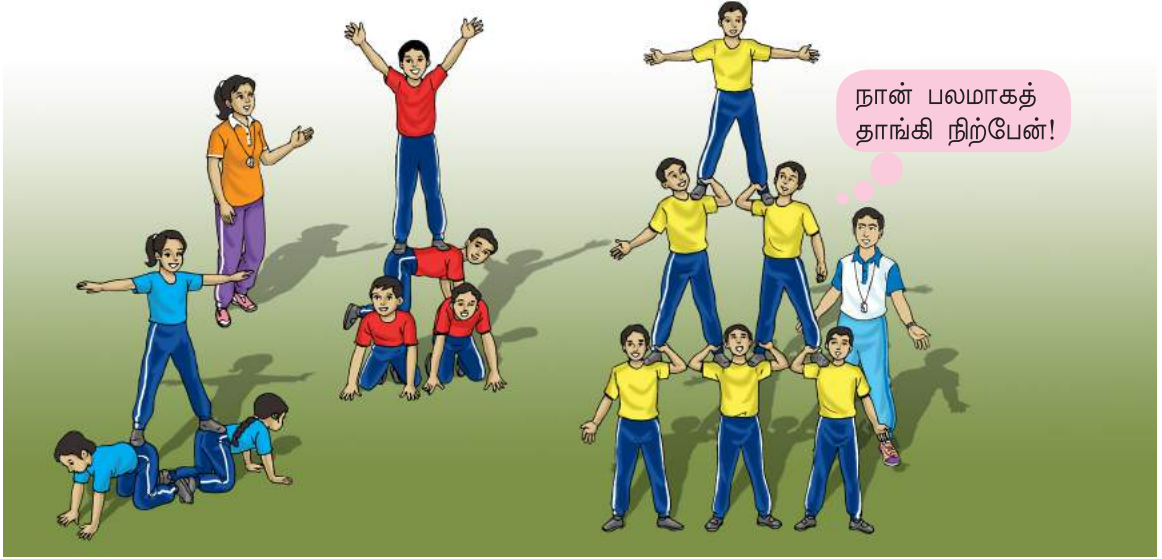
1.1.1, 2.1.1,
5.1.3

- மாணவர்கள் பாதுகாப்பாக நடவடிக்கையைச் செய்வதை உறுதிப்படுத்தவும்.
- சரியான உடல் தோரணையே உடல் சமன்நிலையை நிலைநிறுத்தும் என்பதை வலியுறுத்தவும்.



கூம்பகம் (பிரமிட்) உருவாக்கம்

உடல் நிலைத்தன்மையை மேம்படுத்த சமனிக்கும் ஆற்றல் மிக முக்கியமாகும். தனியாகவோ, குழுவாகவோ சமனிக்கலாம். அகலமான அடித்தளமும் தாழ்வான புவி ஈர்ப்பு மையமும் நமது நிலைத்தன்மையை அதிகரிக்கும். ஆகவே, மூவருக்கும் மேல் கூம்பகம் உருவாக்கும் பொழுது அகலமான அடித்தளம் அமையும்.



தலைகீழாக நின்று கைகளால் சமனித்து நகரும்போது கைகளைத் தோள் பட்டை அகலம் ஊன்றி நிற்பதால் நிலையான அடித்தளத்தை உருவாக்கலாம்.

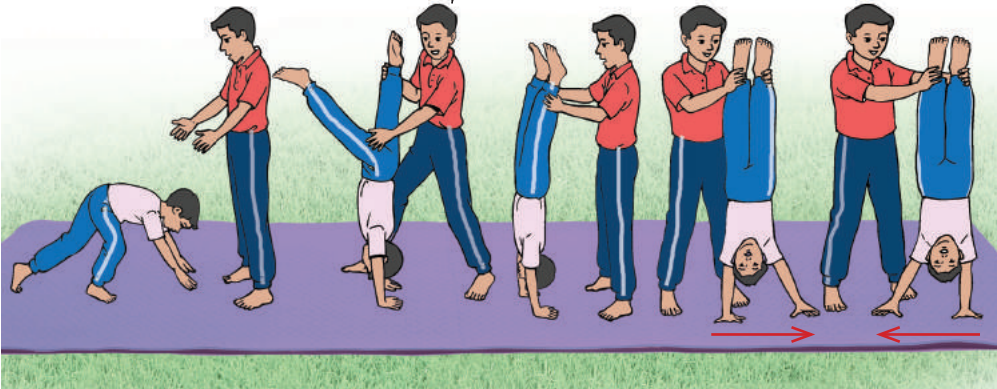


பாதுகாப்பு

ஆசிரியர் துணையோடு இந்நடவடிக்கைகளைச் சரியாகச் செய்யவும்.

கைகளைத் தோள்பட்டை அகலம் விரித்து ஊன்ற வேண்டும்.

மெதுவாக நகரவும்.



1.1.2, 1.1.3,
2.1.1, 2.1.2,
5.1.4

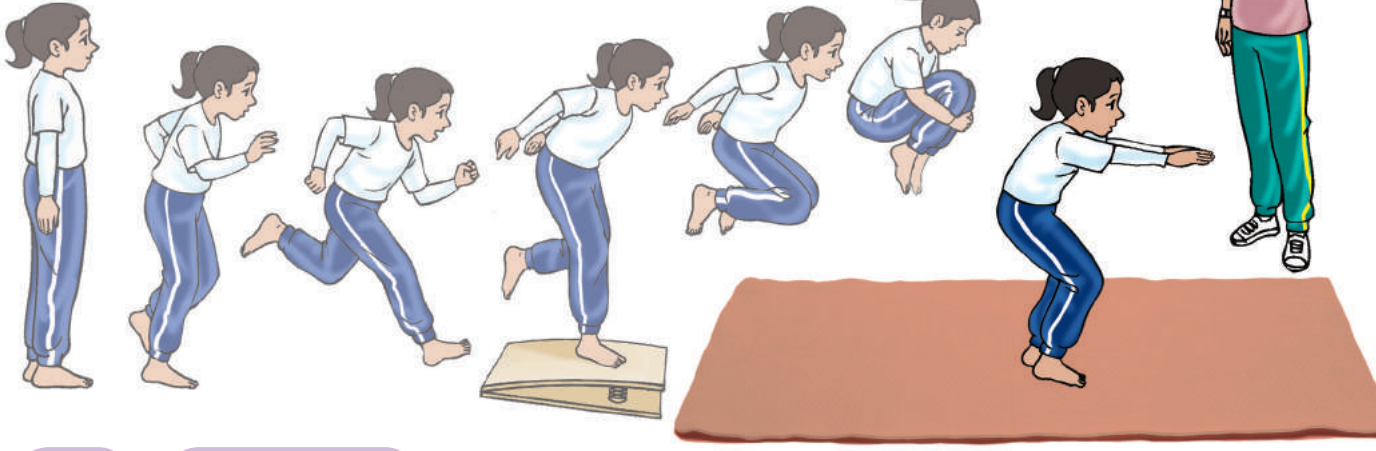
- நடவடிக்கை செய்யக்கூடிய இடம் பாதுகாப்பாக இருப்பதை உறுதி செய்யவும்.
- நடவடிக்கையைப் படிப்படியாகச் செய்வதை வலியுறுத்தவும்.



குதித்துத் தரையிறங்குதல்

சாலினி தன் தோழிகளுடன் குதித்துத் தரையிறங்கும் திறனை மேற்கொண்டாள். குதித்துத் தரையிறங்கும் திறனில், தாவுப் பலகையை நோக்கி வேகமாக ஓடுதல், தாவுப் பலகையில் காலை ஊன்றி, உடலை எம்பி அந்தரத்தில் மிதந்து, இரு கால்களால் தரையிறங்குதல் ஆகியவை அடங்கும். இத்திறனை ஆட்கொள்ளக்கூடிய மாணவன், வளைவுத் தன்மை, விரைவாற்றல், நிலைத்தன்மை போன்ற திறன்களை வளர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

தாவுப் பலகையில் கவனமாகக் காலை ஊன்றவும்.



நேராக நின்றல்

தாவுப் பலகையை நோக்கி ஓடுதல்

தாவுப் பலகையில் காலை ஊன்றி உடலை எம்புதல்

அந்தரத்தில் மிதந்த நிலையில் கால்களை அணைத்துப் பிடித்தல்

இரு கால்களால் தரையிறங்குதல்



வளப்படுத்துதல்

தரையிறங்கும் போது பின்பற்ற வேண்டிய பாதுகாப்பு நடவடிக்கையைப் பற்றி விளக்குக.



1.2.1, 2.2.1, 5.2.4

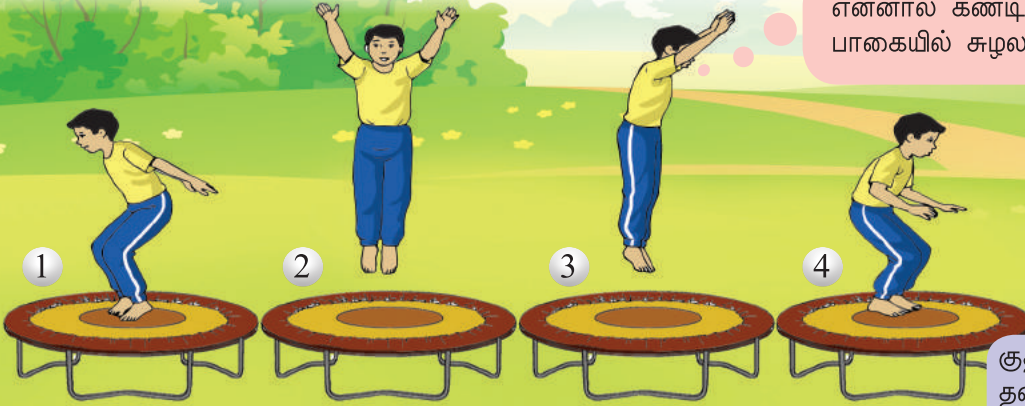
- மாணவர்கள் காலை எவ்வளவு பலமாகத் தாவுப் பெட்டியில் ஊன்றுகிறார்களோ அந்த அளவிற்கு உடல் மேலே எழும் என்பதை விளக்கவும்.
- தரையிறங்கும் மெத்தை சற்று உயரமானதாக (தடிப்பாக) இருந்தால் காயம் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம் என்பதை வலியுறுத்தவும்.



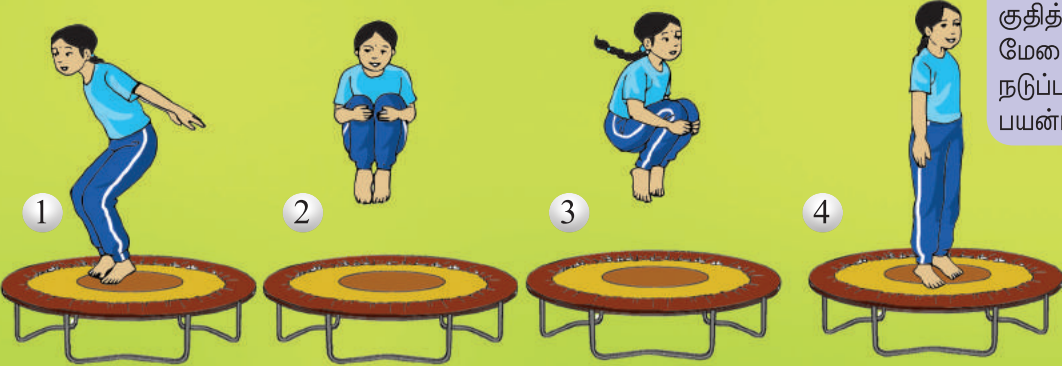
180° பாகையில் சுழன்று தரையிறங்குதல்

மாறனுக்குக் குதித்தெழு மேடையில் விளையாடுவது என்பது மிகவும் பிடித்தமான ஒன்று. அவன் 180° பாகையில் சுழன்று தரையிறங்குவதில் மிகவும் திறமைசாலி. அந்தரத்தில் சுழலும்போது உடல் தோரணை நேராக இருப்பதை உறுதி செய்வான். அவன் தன் நண்பர்களுடன் மாறுபட்ட உடல் இயக்கத்தைச் செய்வதைக் காண்போம்.

என்னால் கண்டிப்பாக 180° பாகையில் சுழல முடியும்.



குதிப்பதற்கும் தரையிறங்கவும் குதித்தெழு மேடையின் நடுப்பகுதியைப் பயன்படுத்துக.



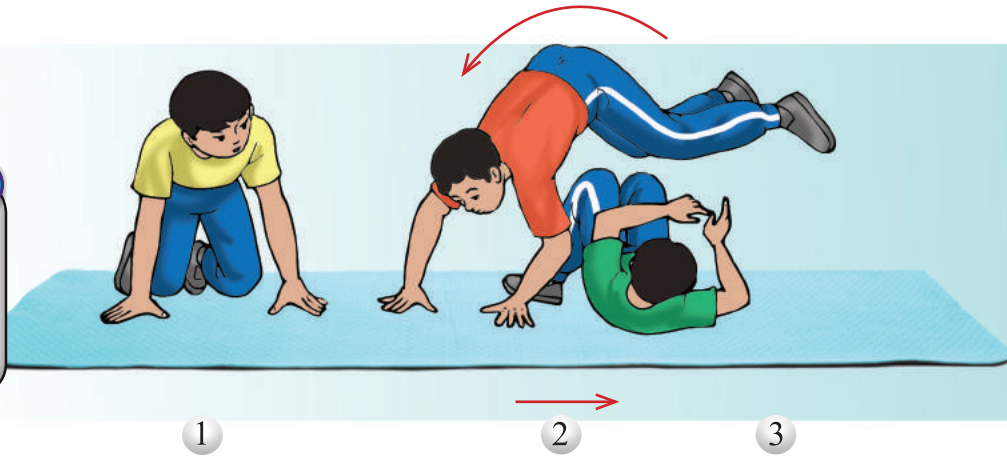
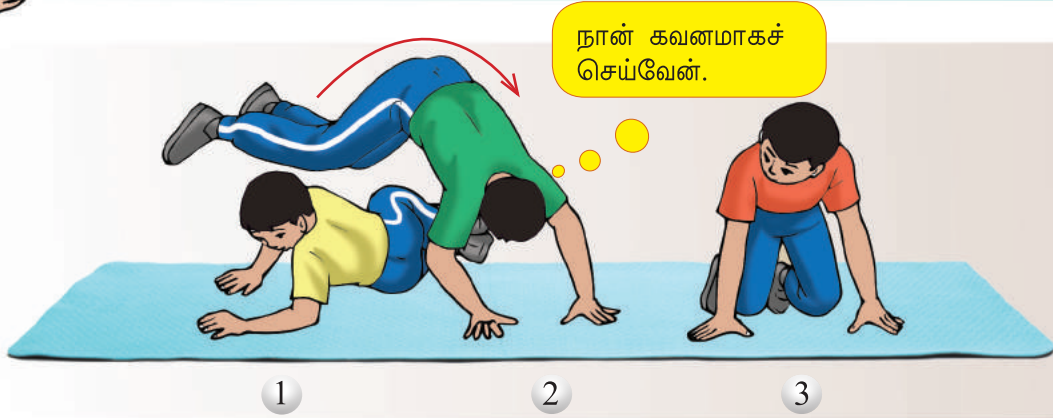
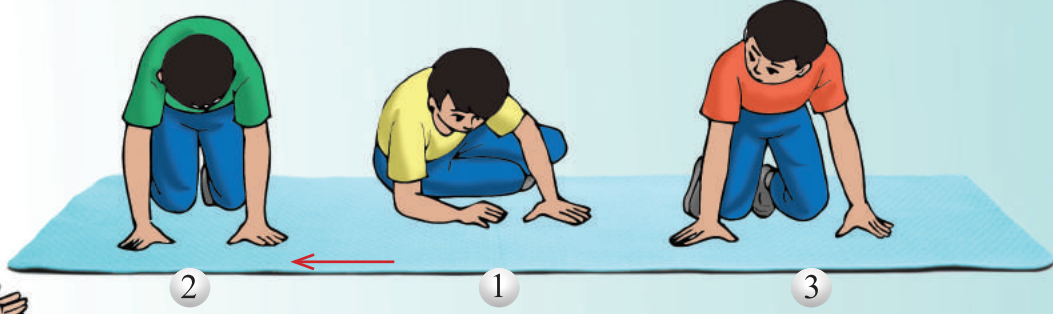
1.3.1, 2.3.1,
5.1.2

- மாணவர்கள் சுயமாக 180° பாகையில் சுழன்று தரையிறங்க அவர்களுக்கு நம்பிக்கையையும், தைரியத்தையும் ஊட்டவும்.
- அதிவேகமாகவோ, உயரமாகவோ குதிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்தவும்.



மூவராக மாறி மாறி உருளுதல்

அகிலன், ஜோன்சன், ரஹிம் ஆகிய மூவரும் புதிய இயக்கம் ஒன்றைச் செய்ய ஆயத்தமாயினர். ஆசிரியரின் கட்டளைப்படி இப்புதிய இயக்கத்தைச் செய்தனர். இவ்வியக்கம் உருளுதல், முட்டி போட்டு நின்றல், பாய்ந்து செல்லுதல் போன்ற திறன்களை உள்ளடக்கியது. அம்மூவரும் இவ்வியக்கத்தைச் சரியாகச் செய்வதை ஆசிரியர் உறுதிப்படுத்துவார்.



பாதுகாப்பு

அதிக உயரமாகக் குதிப்பதைத் தவிர்க்கவும்.



1.3.2, 2.3.1, 5.2.3

- நடவடிக்கைக்கு முன் மாணவர்கள் போதுமான வெதுப்பல் பயிற்சிகள் செய்திருப்பதை உறுதிப்படுத்தவும்.
- மாணவர்கள் நடவடிக்கையைச் சரியாக வடிவமைக்க உதவும்.



முன்பக்கமாகவும் பின்பக்கமாகவும் உருளுதல்

கவினும் அவனது நண்பர்களும் முன்பக்கம் உருளும் திறனையும் பின்பக்கம் உருளும் திறனையும் தொடர் இயக்கமாகச் செய்தனர்.

தொடர் நடவடிக்கையாகச் செய்க.

நான் மகிழ்வாக இந்நடவடிக்கையைச் செய்வேன்.

என்னை நுணுகுக



i

தெரிந்து கொள்க



இந்நடவடிக்கையைச் செய்யும் மாணவர்கள் சமன்நிலையையும் வலிமையான தசையையும் பெற்றிடுவர்.



1.3.3, 2.3.2, 5.4.2

- நடவடிக்கை செய்யும்போது ஆசிரியர் உடனிருப்பது மிக அவசியம்.
- தரையிறங்கும் இடம் மிருதுவாகவும் பாதுகாப்பானதாகவும் இருப்பதை உறுதி செய்யவும்.
- மாணவர்கள் ஒவ்வொரு குழுவாக விளையாடுவதை வலியுறுத்தவும்.



பல்வகையில் தொங்குதல்

தொங்கும் திறனில் மேலிருந்து பிடித்தல், கீழிருந்து பிடித்தல், கைகளை மாற்றிப் பிடித்தல் ஆகிய முறைகள் உள்ளன. நாம் செய்யக்கூடிய நடவடிக்கைக்கு ஏற்ப கழியைப் பிடிக்கும் முறைகள் மாறுபடுகின்றன. இந்நடவடிக்கையைத் தொடர்ச்சியாகச் செய்வதற்குக் கைகளின் தசைநார் வலிமை முக்கியமானதாகும்.



1.4.1, 2.4.1,
5.1.3

- மாணவர்கள் கழியைப் பிடிக்கும்போது சற்று தளர்வாக இருப்பதை வலியுறுத்தவும்.
- மாணவர்கள் உபயோகிக்கக்கூடிய உபகரணங்கள் பாதுகாப்பாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்தவும்.



அனைத்துக் கேள்விகளுக்கும் பதிலளித்திடுக.

- ஒற்றைக் கால் வட்டம் செய்யும்போது உன் உடலின் சமநிலையை நிலைநிறுத்தக்கூடிய வழியைக் கூறுக.

- தீபன் தலைகீழாக நின்று கைகளால் சமனிக்க முயன்றான். இருப்பினும், அவனால் சரியாக நிற்க முடியவில்லை. இதன் காரணம் என்ன? சரியாக நிற்க அவன் என்ன செய்ய வேண்டும்?



காரணம்	சரியான வழிமுறை
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

- கீழ்க்காணும் தொங்கும் முறையைப் பெயரிடுக.



- 180° பாகை சுழன்று தரையிறங்கும் நடவடிக்கையைப் பெற்றோர் துணையுடன் காணொலி மூலம் பதிவு செய்து ஆசிரியருக்கு அனுப்புக.

தொகுதி

2



இசையுடன் இயங்குவோம்

இசைச் சீருடற்பயிற்சி என்பது இசைக்கு ஏற்றவாறு இயங்குவது ஆகும். இவ்வியக்கத்தைத் தனியாகவோ குழுவாகவோ செயல்படுத்தலாம். கீழே உள்ள படங்களைக் கவனித்திடுக. உனது கருத்தைக் கூறுக.





இசைக்கேற்ப இயக்கங்களைச் செய்தல்

பாரதி தமிழ்ப்பள்ளியின் பண்பாட்டு வாரத்தை முன்னிட்டு இசைச் சீருடற்பயிற்சி ஒன்று ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது. கீழே மாணவர்கள் அதற்கான பயிற்சியில் ஈடுபட்டிருக்கிறார்கள். நீங்களும் அவ்வாறு செய்து பழகலாமே!

இசைக்கு ஏற்ப எனது இயக்கத்தை வேகமாகவோ மெதுவாகவோ வைத்துக் கொள்வேன்.



என்னை
நுணுகுக



1.5.1, 1.5.2,
2.5.1, 2.5.2,
5.1.4

- இசைக்கேற்ப வேகமாகவோ மெதுவாகவோ இயங்கும்படி மாணவர்களை வலியுறுத்தவும்.
- போதுமான வெதுப்பல் பயிற்சிகள் செய்திருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவும்.



தமிழர்களின் பாரம்பரிய நடனங்கள் பல உள்ளன. அவற்றில் ஒன்று கரகாட்டம். இஃது அலங்கரிக்கப்பட்ட குடத்தைத் தலையில் வைத்துக் கொண்டு இசைக்கு ஏற்றவாறு குடம் கீழே விழாதவாறு ஆடப்படும் ஆட்டம் ஆகும். இவர்கள் கரகாட்டம் ஆடுவதைக் கவனித்தீடுக. நீங்களும் கரகாட்டம் ஆடப் பழகலாமே!

தேசிய அளவிலான பாரம்பரிய நடனப் போட்டி



இடம் பெயரும் இயக்கம்

ஓரிடத்திலிருந்து மற்றோர் இடத்திற்கு இடம் பெயருதல். உதாரணம்: கால்களை இசைக்கேற்ப அசைத்து நகர்தல்

இடம் பெயரா இயக்கம்

நின்ற இடத்திலேயே இடம் பெயராமல் செய்யக்கூடிய நடவடிக்கைகள். உதாரணம்: ஒற்றைக் காலில் நின்றல், விரல்களை அசைத்தல்



வளப்படுத்துதல்

கரகாட்டத்தைத் தவிர்த்து, தமிழர்களின் வேறு பாரம்பரிய நடனங்களைக் கூறவும்.

i

தேரிந்து கொள்க



கரகம் என்ற வார்த்தைக்குக் கமண்டலம், பூக்குடம், சும்பம், செம்பு, நீர்க்குடம் என்ற பல அர்த்தங்கள் உள்ளன. தெய்வ வழிபாட்டிலும் விழாக்களிலும் கரகாட்டம் ஆடப்படும்.

கீழ்க்காணும் கரகாட்ட நடனப் படிகளைச் செய்து பார்.




1.5.3,
2.5.3,
5.2.4

- இசைக்கேற்ப ஒரு கிராமிய அல்லது பாரம்பரிய நடனத்தைக் குழுவில் உருவாக்கிப் படைக்க ஊக்குவிக்கவும்.



கீழ்க்காணும் கேள்விகளுக்கு விடையளித்திடுக.

1. குழுவாக இணைந்து இசைச் சீருடற்பயிற்சி ஒன்றை உருவாக்குக. நீங்கள் உருவாக்கிய அந்த இயக்கத்தை வகுப்பின் முன் படைத்திடுக.
2. கரகாட்டத்திலுள்ள இடம் பெயரும், இடம் பெயரா இயக்கத்தைப் பட்டியலிடுக.

இடம் பெயரும் இயக்கம்	இடம் பெயரா இயக்கம்
முன்னோக்கி நகருதல்	கையை மேலே உயர்த்துதல்
	
	

3. நம் நாட்டில் பல கிராமிய நடனங்கள் ஆடப்படுகின்றன. அவற்றில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்து அந்நடனம் பற்றிய விபரங்களைச் சேகரித்து திரட்டேடு செய்திடுக. உங்கள் திரட்டேட்டில் இருக்க வேண்டிய விபரங்கள்:

அ.	தேர்ந்தெடுத்த கிராமிய நடனத்தின் பெயர்
ஆ.	தோன்றிய இடம், வரலாறு
இ.	ஆடை அணிகலன்கள்
ஈ.	உபகரணங்கள்
உ.	சிறப்புகள்

தொகுதி

3



அடிப்படை விளையாட்டுத் திறன்கள்

தாக்குதல்சார் விளையாட்டுகள்

சிதம்பரம்பிள்ளை தமிழ்ப்பள்ளியின் புறப்பாட வாரத்தை முன்னிட்டு மாணவர்களுக்குச் சில விளையாட்டுப் போட்டிகள் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளன. மாணவர்களின் விளையாட்டுத் தரத்தை மேம்படுத்தவும் ஆர்வத்துடன் பங்கேற்கவும் இப்போட்டிகள் நடத்தப்படவுள்ளன. போட்டியில் கலந்து கொண்டு வெற்றி பெறும் மாணவர்களுக்குச் சிறப்புப் பரிசுகள் வழங்கப்படும்.

நாம் காற்பந்து
போட்டியில் கலந்து
கொள்ளலாம்.

மாலா, நாம்
கைப்பந்து
போட்டியில்
பங்கேற்கலாம்.

விளையாட்டுப் போட்டி 2022

சிதம்பரம்பிள்ளை தமிழ்ப்பள்ளி

திகதி : 10-14 மார்ச் 2022

நேரம் : காலை 8.00 மணி

இடம் : பள்ளித் திடல்

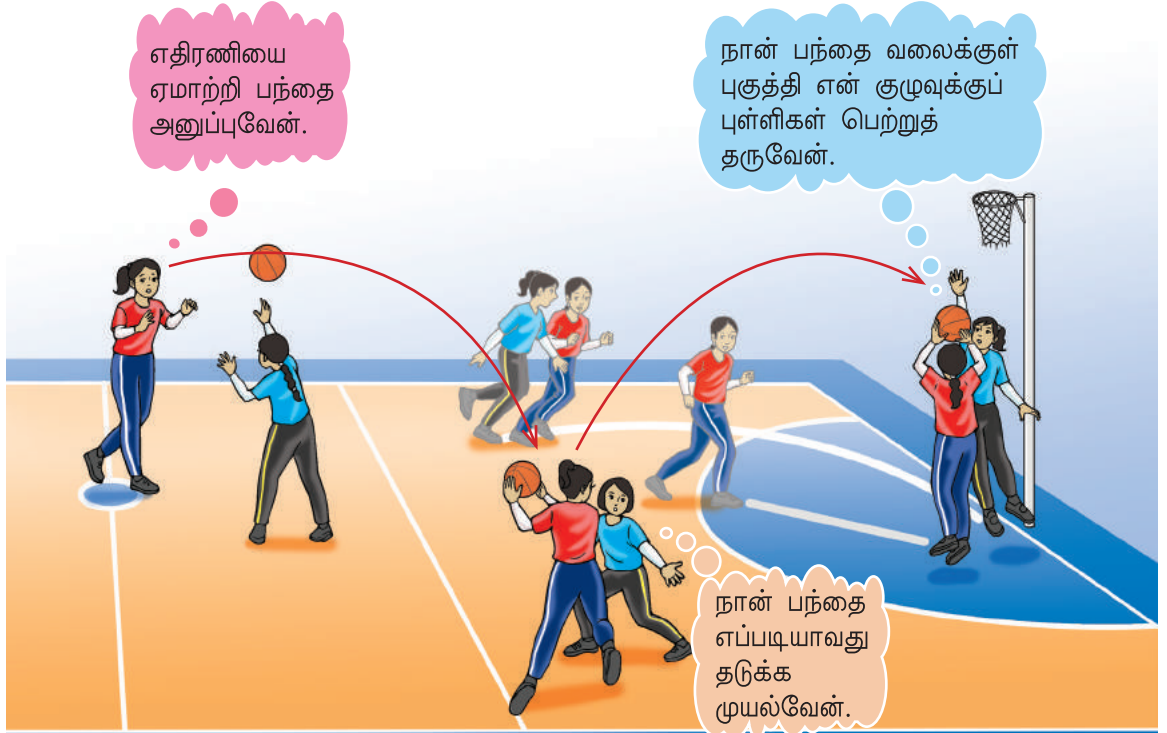




பந்தை அனுப்புதலும் பெறுதலும்

தாக்குதல்சார் விளையாட்டில் பந்தை அனுப்புதலும் பெறுதலும் அடிப்படைத் திறன்களாகும். பந்தைத் தடுக்க முயலும் எதிரணியினரை இலாவகமாக ஏமாற்றி பந்தை அனுப்புதலும் பந்தைப் பெறுதலும் அதில் முக்கிய அம்சமாகும்.

வலைப்பந்து விளையாட்டு



பொதுக்கட்டளை

- மாணவர்கள் இரு குழுக்களாகப் பிரிக்கப்படுவர்.
- சிவப்பு குழு தாக்குதல் குழுவாகவும் நீலக் குழு தற்காப்புக் குழுவாகவும் விளையாடுவர்.
- சிவப்பு குழு பந்தைத் தங்களுக்குள் அனுப்பி வலைக்குள் புகுத்தி புள்ளிகள் பெற முயற்சி செய்வர்.
- நீலக் குழு பந்தைத் தட்டிப் பறிக்க முயலுவர். தட்டிப் பறித்தப் பின் தாக்குதல் குழுவாகச் செயல்படுவர்.



பாதுகாப்பு

நண்பனின் ஹாக்கி மட்டையில் மோதி பந்தைப் பறிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.



ஹாக்கி விளையாட்டு

எதிரணியை ஏமாற்றி பந்தை அனுப்புவேன்.

நான் பந்தைப் பெற்று கோல் அடிக்க முயல்வேன்.



பொதுக்கட்டளை

- மாணவர்கள் இரு குழுக்களாகப் பிரிக்கப்படுவர்.
- சிவப்பு குழு தாக்குதல் குழுவாகவும் நீலக் குழு தற்காப்புக் குழுவாகவும் விளையாடுவர்.
- சிவப்பு குழு பந்தைத் தங்களுக்குள் அனுப்பி எதிரணியின் கோல் கம்பத்துக்குள் கோல் புகுத்த முயல்வர்.
- நீலக் குழு பந்தைப் பறிக்க முயலுவர். பந்தைப் பறித்தப் பின் தாக்குதல் குழுவாகச் செயல்படுவர்.



1.6.1, 1.6.2,
2.6.1, 2.6.2,
5.4.3

- பந்தைத் தடுக்கும்போதும் அனுப்பும்போதும் பாதுகாப்பு அம்சங்களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்க வலியுறுத்தவும்.



பந்தை இலாவகமாக எடுத்துச் செல்லுதல்

இல்லங்களுக்கான காற்பந்து போட்டியில் கதிரவன் தன் திறமையால் அனைவரையும் கவர்ந்தான். அவன் தன் அபாரத் திறமையினால் எதிரிகளை ஏமாற்றி பந்தை இலாவகமாக எடுத்துச் சென்று கோல் புகுத்தினான். பந்தை இலாவகமாக எடுத்துச் செல்லும் திறனை ஆட்கொள்ளும் மாணவன் தன் குழுவின் வெற்றிக்குப் பக்கபலமாக விளங்குவான்.

கதிரவனின் திறமையின் அபாரம்

1. மாணவனை ஏமாற்றி, பந்தை நண்பனுக்கு அனுப்புகிறான்.
2. பந்தை மீண்டும் பெற்று, கோல் கம்பத்தை நோக்கி பந்தை உதைக்கிறான்.



i

தெரிந்து கொள்க



- பந்தை எடுத்துச் செல்லும்போது காலோடு நெருக்கமாக எடுத்துச் செல்வது நல்லது.
- பந்தை இலாவகமாக எடுத்துச் செல்லும் திறனில் கைத்தேர்ந்தவராக உலகின் தலைசிறந்த விளையாட்டாளரான லியோனல் மெஸ்சி அவர்களைக் கூறலாம்.

கதிரவன் திறமையாக விளையாடுவதற்கு, தான் மேற்கொண்ட பயிற்சிகளைப் பற்றியும் அப்பயிற்சிகளை அமல்படுத்திய முறையைப் பற்றியும் சக நண்பர்களுடன் பகிர்ந்து கொண்டான்.



சரியான சூழல் மற்றும் இடத்தை அறிந்து இலாவகமாகப் பந்தை எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்.



பந்தைச் சக தோழனுக்கு அனுப்ப வேண்டும்.



1.63,
2.63,
5.45

- சரியான சூழலுக்கு ஏற்ப இத்திறனைப் பயன்படுத்த வலியுறுத்தவும்.
- தனித் திறனுடன் சேர்த்துக் குழுவின் ஒத்துழைப்பே வெற்றிக்கு வழிவகுக்கும் என்பதை உணர்த்தவும்.



பந்தைப் பறித்து நண்பனுக்கு அனுப்பதல்

அப்துல் தன் நண்பர்களுடன் 'ரக்பி' விளையாடினான். 'ரக்பி' விளையாட்டில் பந்தைப் பறித்துச் சக நண்பனுக்குச் சரியான சூழலில் அனுப்புவது என்பது மிக முக்கியத் திறனாகும். சரியான சூழலில் பந்தைப் பறிக்கும் முறையைக் கற்றுக் கொண்டால் எதிரணியின் தாக்குதலைத் தடுத்து நிறுத்தலாம்.

பந்தைப் பிடிப்பதற்குள் பறிக்கப்பட்டு விட்டதே!



பந்தைப் பறித்துச் சக நண்பனுக்கு அனுப்ப வேண்டும்.

சரியான சூழலில் பந்தை என் நண்பனுக்கு அனுப்ப வேண்டும்.



பந்தைப் பறித்துக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்துக் கொள்ளுதல்

பந்தை நேரடியாக அல்லது பக்கவாட்டில் பறிக்கலாம். பின் புறத்திலிருந்து பந்தைப் பறிப்பது அபாயகரமானது. விளையாட்டாளர்களுக்குக் காயம் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. பந்தைப் பறித்து தன் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்து தொடர்ந்து சக நண்பனுக்கு அனுப்ப வேண்டும்.

பந்தைத் தட்டிப் பறித்தல்



பந்தைக் கட்டுப்படுத்தி
என் நண்பனுக்கு
அனுப்புவேன்.



1.64, 1.65,
2.64, 5.3.2

- பந்தைப் பறிக்கும்போது விளையாட்டினர் கீழே விழாமல் பார்த்துக் கொள்ள வலியுறுத்தவும்.
- சூழலுக்கேற்ப பந்தைப் பறிக்க வாய்ப்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்பதனை வலியுறுத்தவும்.



எதிரணியின் தடையைத் தாண்டி கோல் புகுத்துதல்

தாக்குதல்சார் பிரிவின் முக்கியக் குறிக்கோள் எதிரணியின் தடையைத் தாண்டி கோல் புகுத்துதலாகும். தாக்குதல்சார் பிரிவில் அதிக கோல்களைப் புகுத்தும் குழுவே வெற்றியாளர் ஆகும். கூடைப்பந்து விளையாட்டில் எந்த மூலையிலிருந்தும் கோல் புகுத்தலாம். வளைவுக் கோட்டிற்கு வெளியே இருந்து பந்தைப் புகுத்தினால் 3 புள்ளிகள் கிடைக்கும். வளைவுக் கோட்டிற்கு உள்ளிருந்து புகுத்தினால் 2 புள்ளிகள் மட்டுமே கிடைக்கும். எதிரணியை ஏமாற்றி புள்ளிகள் எடுப்பது சற்றுக் கடினமாக இருந்தாலும் சரியான சூழல் மற்றும் இடைவெளியில் பந்தைச் சக நண்பனிடமிருந்து வாங்கி கோல் புகுத்துவது சிறந்த திறனாகும்.

i

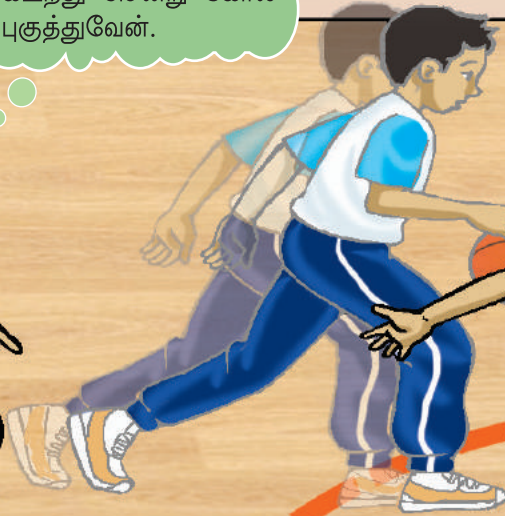
தெரிந்து கொள்க



- குழலுக்கு ஏற்றவாறு மாணவர்களின் எண்ணிக்கையை மாற்றிக் கொள்ளலாம்.
- கோல் கம்பத்திற்குப் பதில் சக நண்பனை நிறுத்தலாம்.



என்னை நோக்கி
வரும் இவர்களைக்
கடந்து சென்று கோல்
புகுத்துவேன்.





ஆயத்தப் பயிற்சிகள்

கீழ்க்காணும் பயிற்சிகளை உன் நண்பனுடன் செய்து பழகுக.



இருவராக விளையாடலாம்



குழுவாக விளையாடலாம்

கோல் புகுத்தி
புள்ளிகள்
பெறுவேன்.



திடப்படுத்துதல்

கூடைப்பந்து பற்றி ஒரு திரட்டேடு தயாரித்திடுக.



1.6.6, 2.6.5,
5.4.5

குதித்துத் தரையிறங்கும்போது கால்களின் அழுத்தத்தைக் குறைத்தால் உடலைச் சமன்நிலைப்படுத்தி காயம் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம்.



அனைத்துக் கேள்விகளுக்கும் பதிலளித்திடுக.

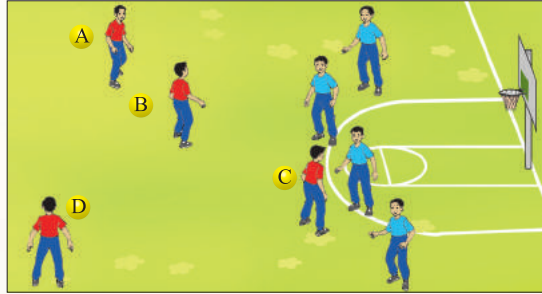
1. பந்தை இலாவகமாக எடுத்துச் செல்லும்போது செய்ய வேண்டிய முக்கிய உத்திகளை எழுதுக.



2. பந்தை எதிரணியிடமிருந்து பறித்த முகிலன் தொடர்ந்து என்ன செய்ய வேண்டும்? ஏன்?



3. கீழ்க்காணும் சூழலைக் கவனித்துப் பதில் எழுதுக.



i) A, B, C, D மாணவர்களில் யாருக்குக் கோல் புகுத்த அதிக வாய்ப்பு உள்ளது?



ii) (i)இல் உங்கள் பதிலுக்கான காரணம் என்ன?



தொகுதி

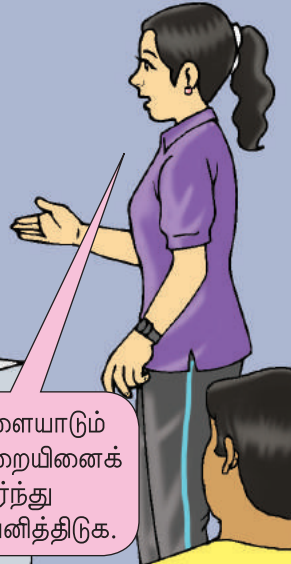
4



அடிப்படை விளையாட்டுத் திறன்கள்

வலைசார் விளையாட்டுகள்

உடற்கல்வி பாட நேரத்தின்போது ஆசிரியர் திருமதி வசந்தி தம் மாணவர்களைப் பூப்பந்து போட்டி ஒன்றை நேரலையாகக் காண வாய்ப்பளித்தார். பூப்பந்து விளையாட்டில் தொடக்க முறை செய்தல், பந்தைப் பெறுதல், அனுப்புதல், எதிரணிக்குள் பந்தை வேகமாகப் புகுத்துதல் போன்ற திறன்கள் உள்ளன. இந்நேரலையை மாணவர்கள் மிகுந்த ஆர்வத்துடன் கண்டு களித்தனர்.



விளையாடும் முறையினைக் கூர்ந்து கவனித்திருக்க.

நமது நாட்டு தலைசிறந்த வீரர் டத்தோ லீ சோங் வெய் அருமையாகப் பூப்பந்தை எதிரணிக்குள் புகுத்துகிறார்.

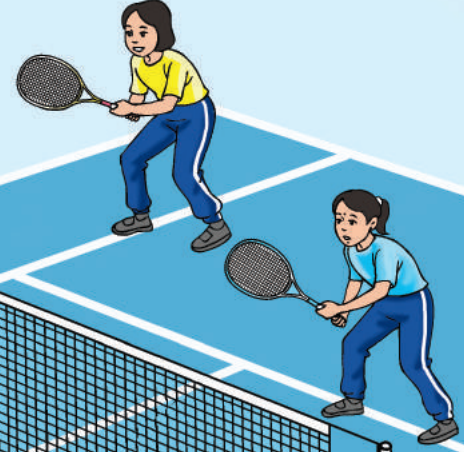
என்னை
நுணுகுக





ஆட்டத்தைத் தொடங்குவோம் (Servis)

வெண்மதி தன் ஆட்டத்தைத் தொடங்கும் முறையால் அனைவரையும் கவர்ந்தாள். 'டென்னிஸ்' விளையாட்டில் தொடங்கும் முறை சிறப்பாக இருந்தால், அதாவது பந்து சரியான இலக்கை நோக்கி வேகத்துடன் சென்றால் புள்ளிகள் பெற வாய்ப்புண்டு.



சரியான இலக்கை நோக்கி பந்தை அடிக்க வேண்டும்.



i

தெரிந்து கொள்க



ஆட்டத் தொடக்கம் செய்ய உடல் உறுப்பு அல்லது உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தலாம்.

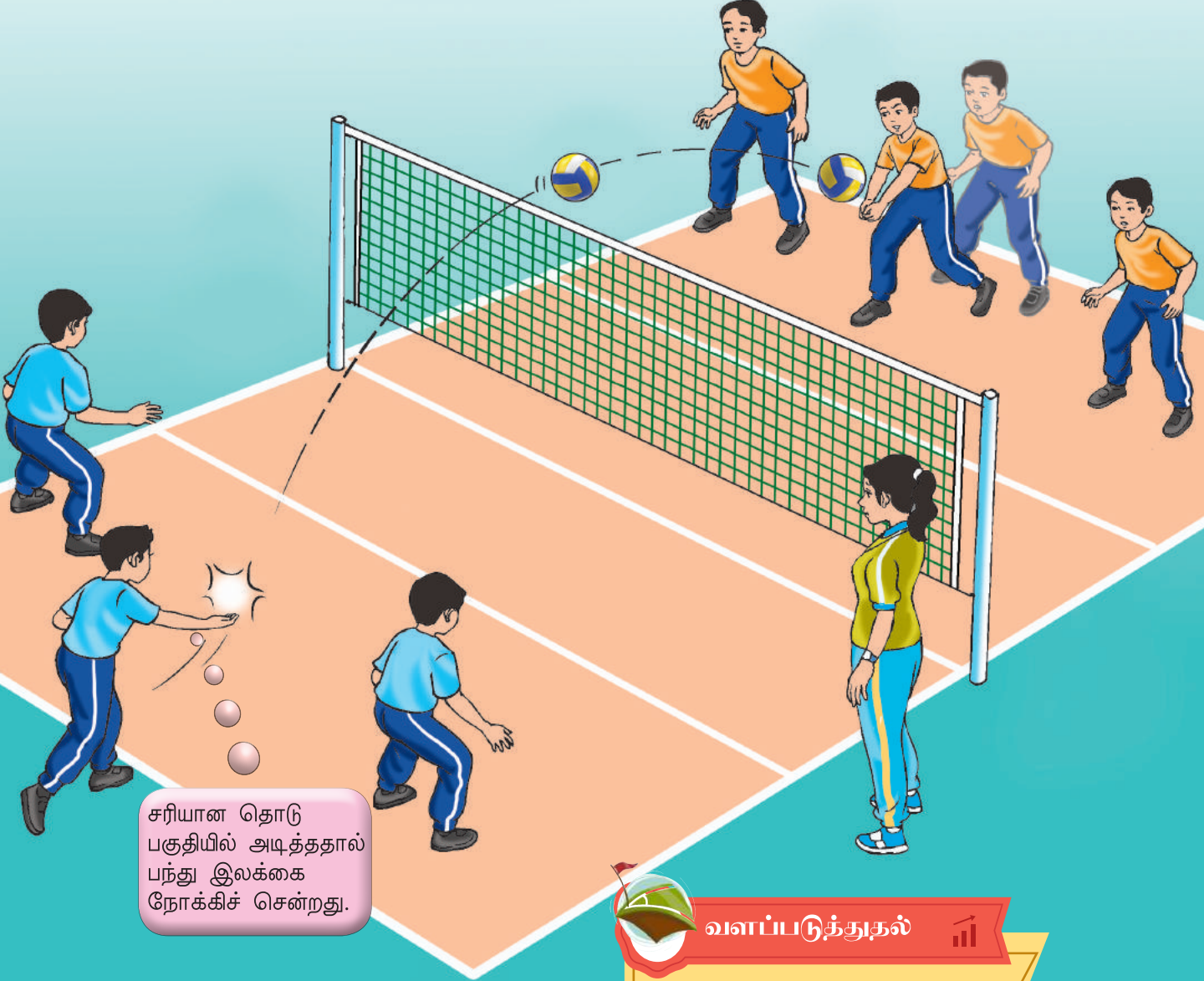


வளப்படுத்துதல்



சக்தியின் பயன்பாட்டிற்கும் பந்தின் வேகத்திற்கும் உள்ள தொடர்பை விளக்குக.

மாவட்ட அளவில் கலந்துகொள்ள பள்ளி உந்து பந்து (Bola Tampar) விளையாட்டாளர்கள் பயிற்சிகள் மேற்கொண்டனர். இவ்விளையாட்டிலும் தொடக்க அடி மிக முக்கியம் என்பதால் ஆசிரியை திருமதி கன்னியம்மா அத்திறனுக்கு முக்கியத்துவமளித்து பயிற்சியளித்தார். மாணவர்களும் ஆர்வத்துடன் பங்கேற்றனர்.



சரியான தொடு பகுதியில் அடித்ததால் பந்து இலக்கை நோக்கிச் சென்றது.

வளப்படுத்துதல்

சக்தியின் பயன்பாட்டிற்கும் பந்தின் தூரத்திற்கும் உள்ளத் தொடர்பை விளக்குக.



1.7.1, 2.7.1,
5.1.3

- தொடக்க அடியில் பல்வகை முறைகள் உள்ளன என்பதைப் பற்றி விளக்கவும்.
- செய்யக்கூடிய நடவடிக்கைகள் அனைத்திற்கும் பாதுகாப்பு அம்சங்களைப் பின்பற்ற தெளிவுறுத்தவும்.



பந்தைப் பெற்று மீண்டும் அனுப்புதல்

மாதவன் தன் வகுப்பு மாணவர்களுடன் முடைப்பந்து விளையாடினான். முடைப்பந்தில் தொடக்க அடிக்குப் பிறகு எதிரணியினர் அப்பந்தைப் பெற்று சக நண்பனுக்கு அனுப்பி மீண்டும் எதிரணியினரின் இடத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். எதிரணியினருக்குச் சவாலாக அமையும் இத்திறன்களை மாதவன் தன் நண்பர்களுடன் சேர்ந்து சிறப்பாக விளையாடினான்.

தயார் நிலையில் நின்றால் பந்தைத் தடுக்கலாம்.

பந்தைச் சரியாகப் பெற்று நண்பனுக்கு அனுப்ப வேண்டும்.



என்னை
நுணுகுக



தகவல்களைத்
திரட்டி
திரட்டேடு
தயாரிக்கவும்.

i

தேரிந்து கொள்க



வலைசார் பிரிவில் இடம்பெற்றுள்ள விளையாட்டுகள்: உந்துபந்து, முடைப்பந்து, பூப்பந்து, மேசைப்பந்து, சுவர்ப்பந்து, 'டென்னிஸ்' ஆகியவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

+ பாதுகாப்பு

இரட்டையர் பிரிவில்
புரிந்துணர்வுடன்
விளையாடினால் மோதலைத்
தவிர்க்கலாம்.

பூப்பந்தை வேகமாக
அடிப்பேன்.

பூப்பந்தை
எதிரணியின்
காலி இடத்தை
நோக்கி
அனுப்புவேன்.

பூப்பந்து வரும்
திசையை நோக்கி
இயங்க வேண்டும்.



1.7.2, 1.7.3,
2.7.2,
5.2.2

- பூப்பந்து மட்டையைச் சரியாகப் பிடிக்கும் முறையை வலியுறுத்தவும்.
- பூப்பந்து மட்டையின் சரியான தொடுபகுதியை உபயோகிக்க வலியுறுத்தவும்.



சரமாரி முறையில் பந்தை அடித்தல்

மேசைப்பந்து விளையாட்டில் முக்கியத் திறனாக அமைவது முன்பக்கச் சரமாரியும் பின்பக்கச் சரமாரியும் ஆகும். அருணன் இவ்விரு திறன்களையும் சிறப்பாகக் கையாண்டு விளையாடினான். அவனுக்கு நிகராக முகமதும் சிறப்பாக விளையாடினான். பந்தைக் கீழே விழ விடாமல் அடித்து இருவரும் விளையாடுவதைக் கண்டு அனைவரும் கைதட்டி பாராட்டுத் தெரிவித்தனர்.

உடலைச் சற்று வளைத்து, கையை வேகமாக அசைத்து பந்தை அடிப்பேன்.

பந்து வரும் திசையை நோக்கி கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

முன்பக்கச் சரமாரி அடித்தல்

பின்பக்கச் சரமாரி அடித்தல்

பந்து வரும் திசையை நோக்கி கை, கால்களை நகர்த்த வேண்டும்.



வளப்படுத்துதல்

சரமாரி முறையில் எந்த முறை உன்னைக் கவர்ந்தது? ஏன்?



குழுவாக விளையாடுவோம் வாரீர்!

பின்பக்கச் சரமாரி

பந்து வரும் திசையை நோக்கி நின்றல். சரியான தொடுபகுதியில் அடித்தல். பந்தை அடிக்கும்போது உடலைச் சற்று வளைத்து அடிக்க வேண்டும்.

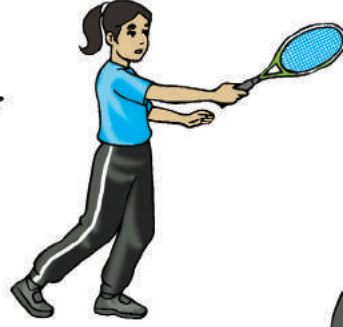
பந்தை பின்பக்கமாக அடிக்கும்போது உடலைச் சரியாக இயக்குவேன்.



என்னை
நுணுகுக



பந்தை முன்பக்கமாக அடிக்கும்போது, கால்களைச் சரியாக இயக்குவேன்.



முன்பக்கச் சரமாரி

பந்து வரும் திசையை நோக்கி நின்றல். சரியான தொடுபகுதியில் அடித்தல். பந்தை அடித்தவுடன், பின்னங்கால்களை முன்கொண்டு வருதல்.



174, 273,
524

- மாணவர்கள் திறனைச் சவாலாக எடுத்துக் கொண்டு மனமகிழ்வுடன் விளையாட ஊக்குவிக்கவும்.
- முன்பக்கச் சரமாரி, பின்பக்கச் சரமாரி இவற்றிற்கிடையே உள்ள வித்தியாசத்தைக் கூற உதவவும்.



பந்தைத் தடுப்போம்

ஆசிரியர் திரு.கதிர் பந்தைத் தடுக்கும் முறையை மாணவர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தினார். உந்துபந்து, முடைப்பந்து விளையாட்டுகளில் இத்திறனைப் பயிற்றுவித்தார்.



உயரமாகக்
குதித்துத்
தடுப்போம்.

i

தெரிந்து கொள்க



பந்தைத் தடுக்க முயலும்போது சரியான நேரத்திற்கேற்பவும் சூழலுக்கேற்பவும் இயங்க வேண்டும்.

கால்களால் தடுத்தல்

உன்னால் முடியும் பாலன்!

பந்து உயரமாக இருந்தால் உடலால் தடுக்கலாம்.



வளப்படுத்துதல்



கை, கால்களைத் தவிர வேறு எந்த உடல் பாகங்களால் பந்தைத் தடுக்கலாம்? எப்படி?



1.7.5, 2.7.4,
2.7.5, 5.3.4

- தடுக்கும் கோணத்திற்கும் பந்து வரும் திசைக்கும் உள்ள தொடர்பைப் பற்றி மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.
- உயரே குதித்துத் தரையிறங்கும்போது பின்பற்ற வேண்டிய பாதுகாப்பு அம்சங்களைப் பற்றி விளக்கவும்.



1. வரைபடத்தைப் பூர்த்தி செய்க.

வலைசார் பிரிவின் திறன்கள்



2. சரியான திறன்களைப் பெயரிடுக.



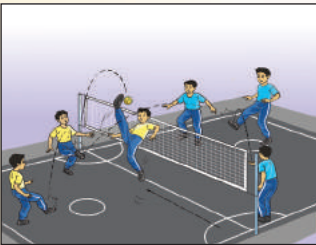
(i)





(ii)





(iii)



தொகுதி

5



அடிப்படை விளையாட்டுத் திறன்கள்

திடல்சார் விளையாட்டுகள்

திடல்சார் விளையாட்டுகளில் பந்தை வீசுதல், பிடித்தல், அடித்தல், தடுத்தல் ஆகியவை முக்கியத் திறன்களாகும். இவ்விளையாட்டுகளில் சூழலுக்கு ஏற்ப பல்வேறு வேகத்தில் துலங்குவது வெற்றிக்கு வழிவகுக்கும்.



என்னை
நுணுகுக





பல்வகையில் வீசுதல்

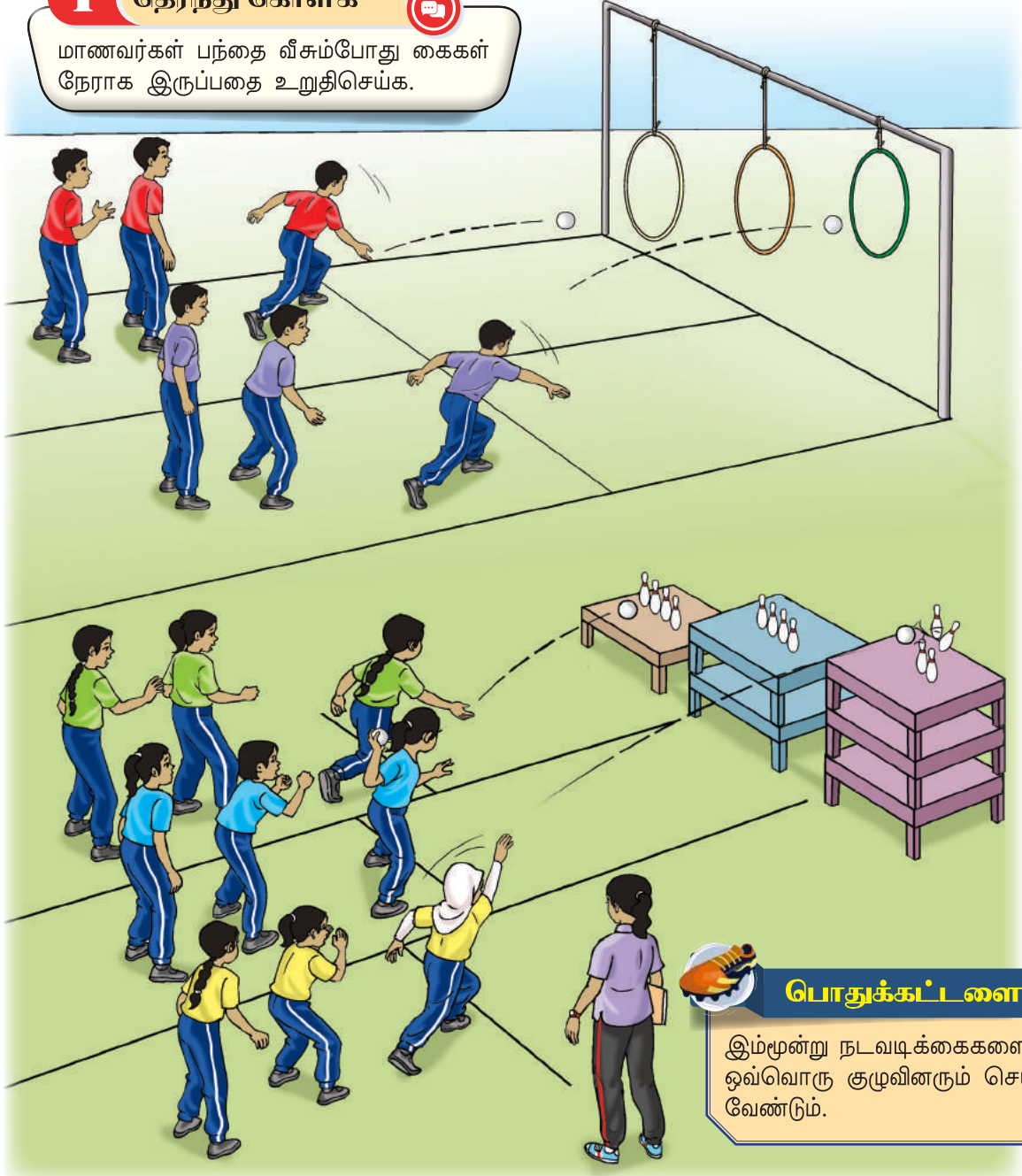
தேசிய விளையாட்டுத் தினத்தை முன்னிட்டு, நடைபெறவிருக்கும் மென்பந்து, மட்டைப்பந்து ஆகிய போட்டிகளுக்குத் தயார் செய்யும் வகையில் வாசுவும் அவன் நண்பர்களும் இவ்விளையாட்டுகளின் அடிப்படைத் திறன்களான பல்வகை வேகத்திலும் தூரத்திலும் பந்தை வீசிப் பழகினர்.

i

தேர்ந்து கொள்க



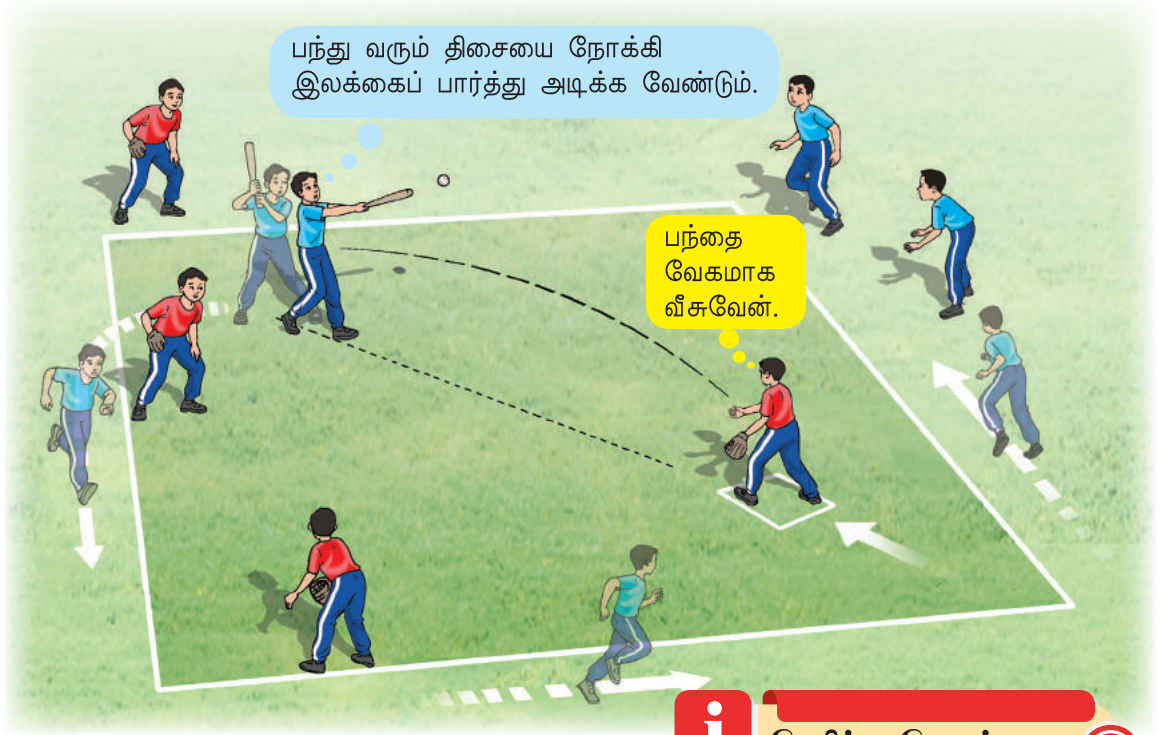
மாணவர்கள் பந்தை வீசும்போது கைகள் நேராக இருப்பதை உறுதிசெய்க.



பொதுக்கூட்டளை

இம்மூன்று நடவடிக்கைகளையும் ஒவ்வொரு குழுவினரும் செய்ய வேண்டும்.

வாசு தன் குழுவினருடன் மென்பந்து விளையாடினான்.

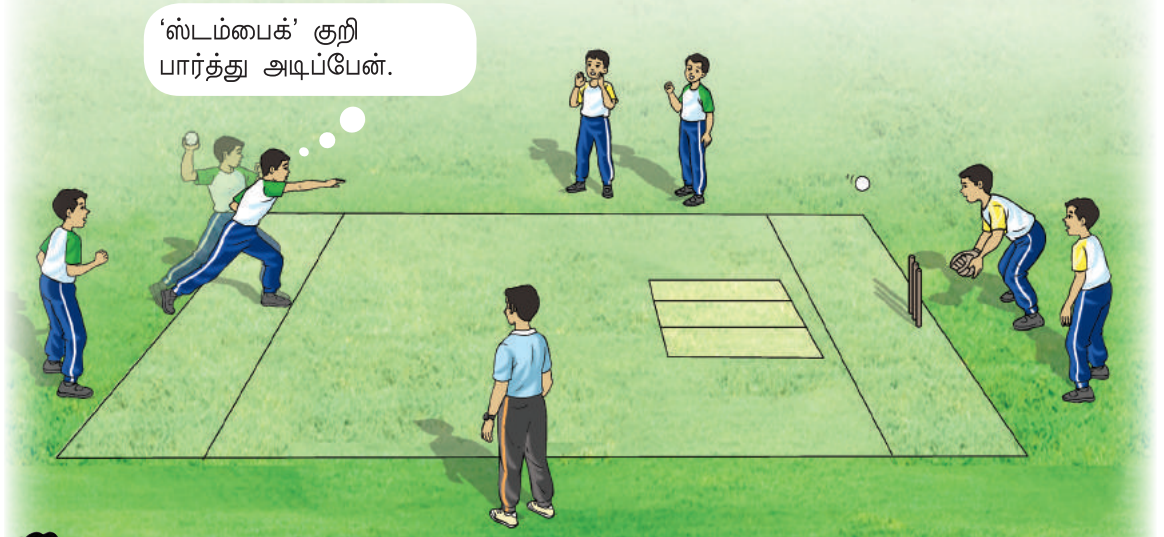


i

தெரிந்து கொள்க



நமது சக்தியின் பயன்பாட்டுக்கு ஏற்ப பந்தின் வேகம் அமையும்.






1.8.1, 2.8.1,
5.2.4

- மாணவர்கள் பல்வகை உயரத்திலும் வேகத்திலும் வீசும்போது இருக்கக்கூடிய உடல் அசைவின் முக்கியத்துவத்தை விளக்கவும்.
- பந்தைப் பல்வகை வேகத்தில் வீசும்போது சக்திக்கும் வேகத்திற்கும் உள்ள தொடர்பினை விளக்கவும்.



பல்வகை வேகத்தில் வரும் பந்தை அடித்தல்

திடல்சார் விளையாட்டில் பந்து பல்வகை வேகத்தில் வரும். சரியாகக் கைகளை ஒருங்கிணைத்து கவனம் சிதறாமல் இருந்தால் பந்தை வேண்டிய திசை நோக்கி அடிக்கலாம். மாதவனுக்கு மென்பந்து விளையாட்டில் தன் பள்ளியைப் பிரதிநிதித்து விளையாட வாய்ப்பு கிட்டியது. அதற்கு முன்னோடிப் பயிற்சியாக அவன் தன்னைத் தயார்ப்படுத்திக் கொண்டிருந்தான். மாதவன் தொடர்ந்து தன் நண்பர்களுடன் விளையாடினான்.

தயார்நிலை	செயல்நிலை	தொடர்நிலை
		
<ul style="list-style-type: none"> ● பந்து வரும் திசையை நோக்குதல் ● மட்டையுடன் தயார்நிலையில் இருத்தல் 	<ul style="list-style-type: none"> ● கைகள், கண்கள் ஒருங்கிணைத்தல் ● எதிரில் வரும் பந்தை வேகமாக அடித்தல் 	<ul style="list-style-type: none"> ● பந்தை அடித்தபின் மட்டையைக் கீழே வைத்தல். ● இலக்கை நோக்கி ஓடுதல்



1.8.2,
2.8.2,
5.2.3

- விளையாட்டுச் சூழலில் மாணவர்கள் சுயமாக யோசித்துப் பந்தைப் பல்வகை வேகத்தில் வீச வலியுறுத்தவும்.
- பந்து வரும் வேகத்திற்கும் உயரத்திற்கும் கவனம் செலுத்த வலியுறுத்தவும்.



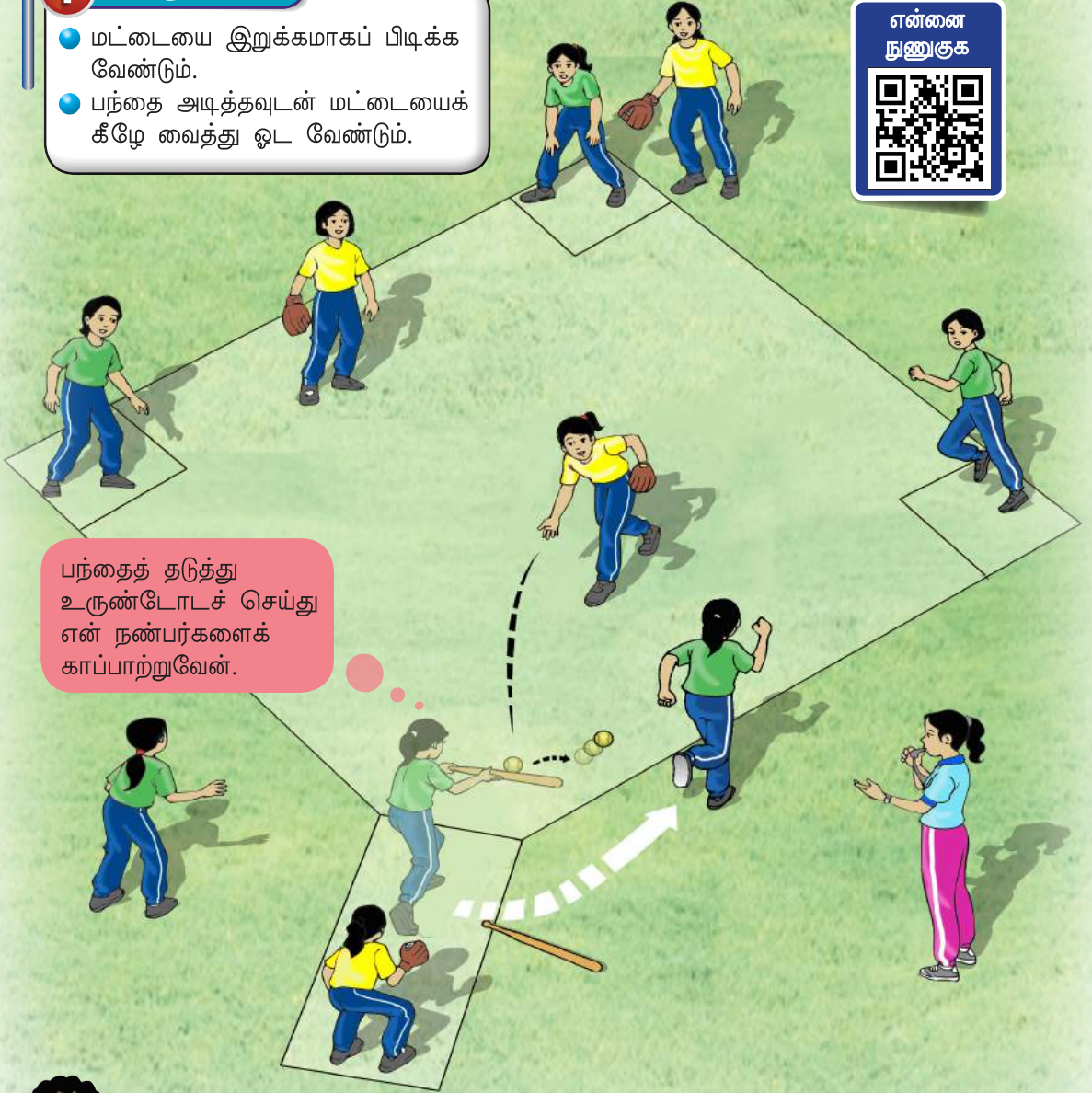
பல்வகை வேகத்தில் வரும் பந்தைத் தடுத்தல்

விளையாடும்போது சில சமயங்களில் வேகமாக வரும் பந்தைத் தடுத்துத் தளத்தை நோக்கி ஓடுவது விவேகமான செயலாகும். இத்திறனைக் கொண்டு எதிரியின் கவனத்தைத் திசை திருப்பி நாம் நம் இலக்கை அடைய முடியும். எனினும், இதற்குத் தைரியம் தேவை. சில சமயம் இதுவே பாதகமாக அமைந்து குழுவினர் புள்ளிகள் இழக்க நேரிடும்.

+ பாதுகாப்பு

- மட்டையை இறுக்கமாகப் பிடிக்க வேண்டும்.
- பந்தை அடித்தவுடன் மட்டையைக் கீழே வைத்து ஓட வேண்டும்.

என்னை
நுணுகுக



பந்தைத் தடுத்து
உருண்டோடச் செய்து
என் நண்பர்களைக்
காப்பாற்றுவேன்.



1.8.3,
2.8.3, 5.1.1

- மாணவர்கள் சரியான உபகரணங்களோடு தயார் நிலையில் விளையாடுவதை உறுதி செய்யவும்.
- சற்று மென்மையான பந்தில் விளையாடுவதால், மாணவர்கள் காயம் ஏற்படுவதிலிருந்து தடுக்கலாம் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளவும்.



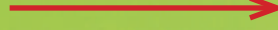
பல்வகை வேகத்திலும் உயரத்திலும் வரும் பந்தைப் பிடித்தல்

மாதவனும் கரீமும் மட்டைப் பந்து விளையாட்டை ஆர்வத்துடன் விளையாடினர். மட்டைப் பந்து விளையாட்டில் பல்வகை வேகத்திலும், உயரத்திலும் வரும் பந்தைக் கவனமாகப் பிடிக்க வேண்டும். முன்னோட்டப் பயிற்சிக்குப் பின் அவர்கள் குழுவாக விளையாடினர்.

சக்தியின் பயன்பாட்டைப் பொறுத்தே பந்து செல்லும். அதிகச் சக்தி இருந்தால் அதிவேகத்தில் பந்து செல்லும்.



உருட்டி வீசுதல்



முட்டியளவு வரும் பந்தைப் பிடித்தல்

பந்தைப் பிடிக்கும்போது சக்தியை ஈர்த்துப் பிடிப்பேன்.



பந்து வரும் திசையை நோக்கி பந்தைப் பிடிக்க வேண்டும்.

தலைக்கு மேல் வீசுதல்



இடுப்பளவு பந்தைப் பிடித்தல்

பொதுக்கட்டளை

- இப்பயிற்சியினை இருவராக மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- நான்கு நிலைகளிலும் பந்தை வீசியும் பிடித்தும் பழக வேண்டும்.



கிரிக்கெட் (மட்டைப் பந்து) விளையாட்டு



பொதுக்கட்டளை

1. மாணவர்களை இரு குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.
2. ஒரு குழு பந்தை அடிப்பவராகவும் மற்றொரு குழு எதிரணியினராகவும் விளையாட வேண்டும்.
3. பந்தை அடிக்கும் விளையாட்டாளர், பந்தை அடித்தப் பின் A-விலிருந்து B-க்கு ஓடி மீண்டும் A-க்கு வர வேண்டும்.
4. எதிரணியினர் பந்தைப் பிடித்து விக்கெட் காப்பாளரிடம் அனுப்ப வேண்டும்.
5. பந்தை அடிப்பவர் ஓடி வருவதற்குள் பந்து விக்கெட் காப்பாளரிடம் வந்து சேர்ந்தால் எதிரணி போட்டியிலிருந்து நீக்கப்படுவர்.
6. விளையாட்டின் விதிமுறைகளைத் தேவைக்கேற்ப மாற்றிக் கொள்ளலாம்.



1.8.4,
2.8.4,
5.4.2

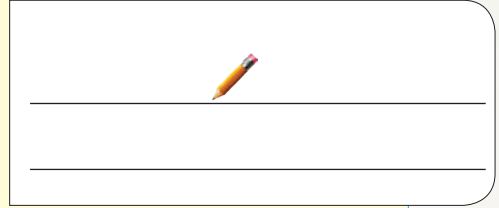
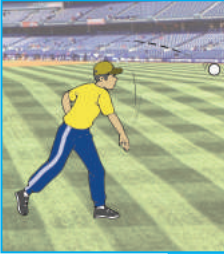
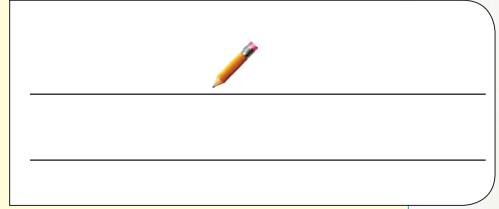
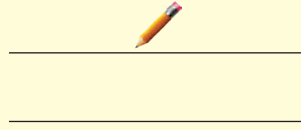
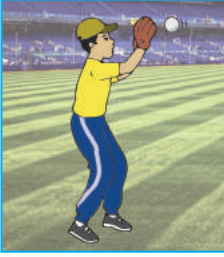
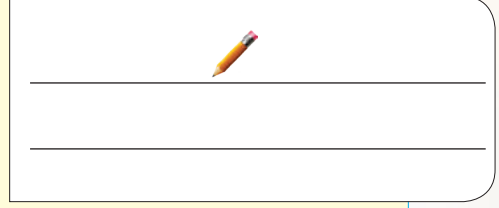
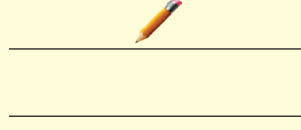
- மாணவர்களின் அடைவுநிலைக்கேற்ப விளையாட்டு முறையை மாற்றிக் கொள்ளவும்.
- மாணவர்களின் பந்தைப் பிடிக்கும் திறனுக்கு முக்கியத்துவம் வழங்கவும்.
- பாதுகாப்புக் கூறுகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கவும்.



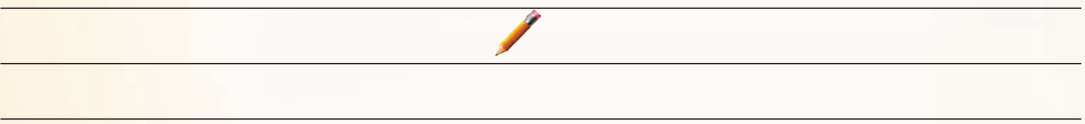
1. திறன்களையும் அதற்கேற்ற சூழல்களையும் எழுதுக.

திறன்

சூழல்



2. மென்பந்து விளையாட்டில் உயரமாகப் பிடிக்கப்படும் பந்திற்கும், உருண்டு வரும் பந்தைப் பிடிப்பதற்கும் உள்ள வித்தியாசத்தைக் குறிப்பிடுக.



3. கிரிக்கெட் விளையாட்டில் கடைப்பிடிக்கப்படும் இரண்டு பாதுகாப்பு விதிமுறைகளைப் பட்டியலிடுக.

- (i) _____
- (ii) _____

தொகுதி

6

அடிப்படை ஓட்டம்

தடையோட்டமும் நடைப்போட்டியும் திடல்தட விளையாட்டில் ஒரு பகுதியாகும். இப்போட்டிகள் மாணவர்களின் அடிப்படைத் திறன்களை மேம்படுத்தும். மேகலாதன் நண்பர்களுடன் திடல்தடப் போட்டிகளைக் காணச் சென்றாள். அங்கே போட்டியாளர்கள் அவ்விளையாட்டுகளில் ஆர்வத்துடன் பங்கெடுப்பதைக் கண்டாள்.



என்னை
நணுகுக



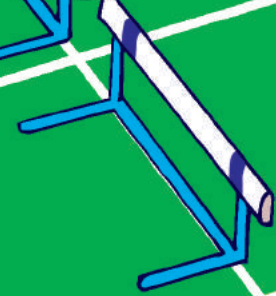


தடையைத் தாண்டி ஓடுதல்

தடை தாண்டும் ஓட்டத்தில் சீராக ஓடி தடைக்கம்பங்களைத் தாண்ட வேண்டும். கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள படங்களைக் கவனித்திடுக. உனது கருத்தைக் கூறுக.



சீராக ஓடி,
தடைக்கம்பங்களைத்
தாண்டு.





வளப்படுத்துதல்

ஒவ்வொரு தடையையும் தாண்டும் போது, நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் சவால்கள் யாவை?



பாதுகாப்பு

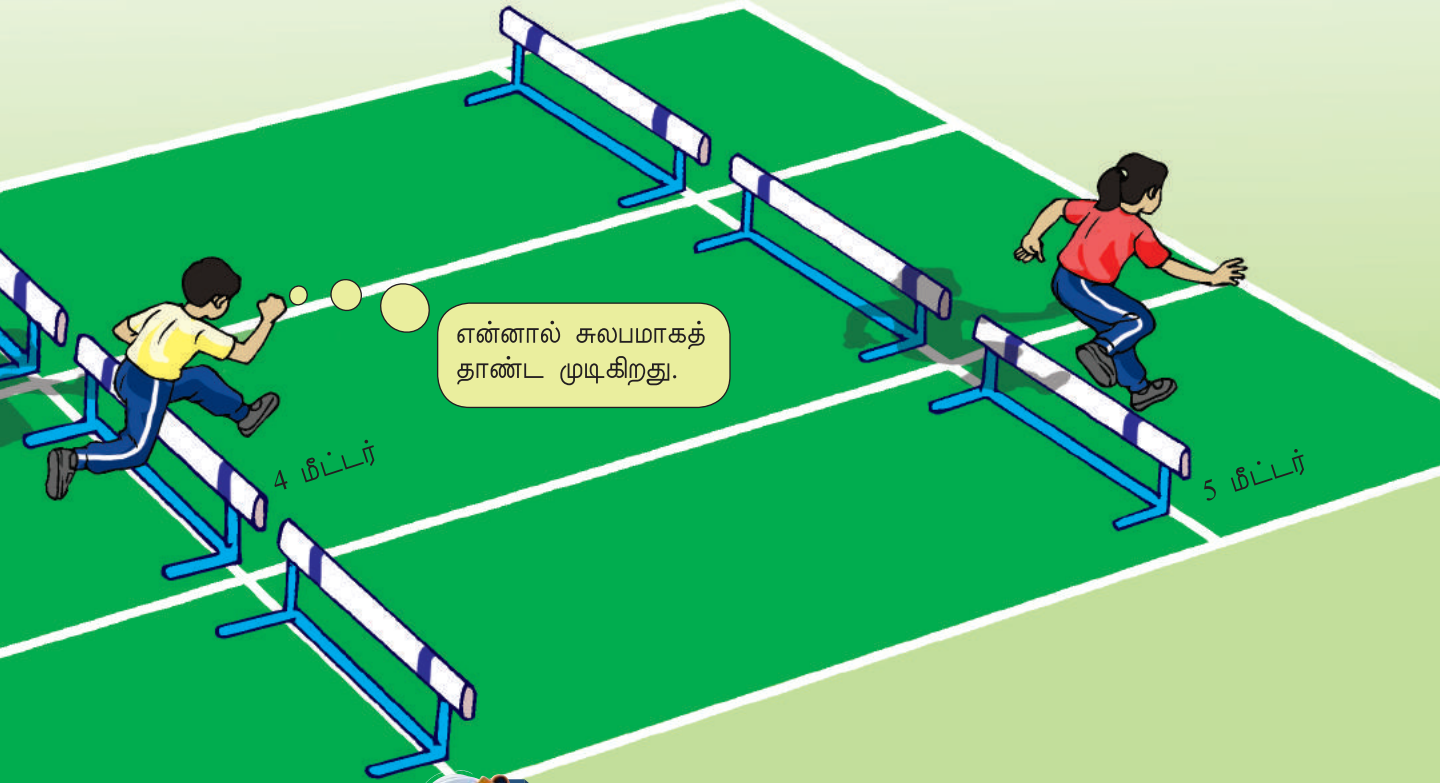
பயன்படுத்தப்படும் உபகரணங்கள் பாதுகாப்பானதாக இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்க.

i

தெரிந்து கொள்க

ஆ

12 வயதிற்குட்பட்ட (ஆண்/பெண்) மாணவர்களின் தடையோட்டத்தின் தூரம் 80 மீட்டர் ஆகும். இதில் மாணவர்கள் 10 தடைக்கம்பங்களைத் தாண்டி ஓட வேண்டும். கம்பத்தின் உயரம் 0.762 மீட்டர் கம்பங்களுக்கு இடையிலான தூரம் 8 மீட்டர் ஆகும்.



என்னால் சுலபமாகத் தாண்ட முடிகிறது.

4 மீட்டர்

5 மீட்டர்



பொதுக்கட்டளை

- மாணவர்களை மூன்று குழுக்களாகப் பிரித்திடுக.
- ஒவ்வொரு குழுவும் சீராக ஓடி தடைக்கம்பங்களைத் தாண்ட வேண்டும்.
- முதலில் ஓடி முடித்த குழுவே வெற்றியாளர்.



1.9.1, 2.9.1,
5.2.1

- ஓடுவதற்கு முன் மாணவர்கள் போதுமான வெதுப்பல் மற்றும் தசைநீள் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வலியுறுத்தவும்.
- குறுகிய தூரத்திலும் நீண்ட தூரத்திலும் ஓடி தாண்டும் பொழுது ஏற்படும் வேறுபாட்டை அறிந்து விளக்கவும்.



நடைப்பயிற்சி

நடைப்பயிற்சி உடலுக்கு நல்லது. நடைப்பயிற்சியைப் போட்டியாகவும் நடத்துவதுண்டு. இதைப் பெருநடை என்றும் அழைப்பர். கீழே உள்ள படத்தைக் கவனித்திடுக. உங்களது கருத்தைக் கூறுக.



உடல் அமைவு



கால், பாத நிலை



கை அசைவு



இடுப்பு சுழற்சி



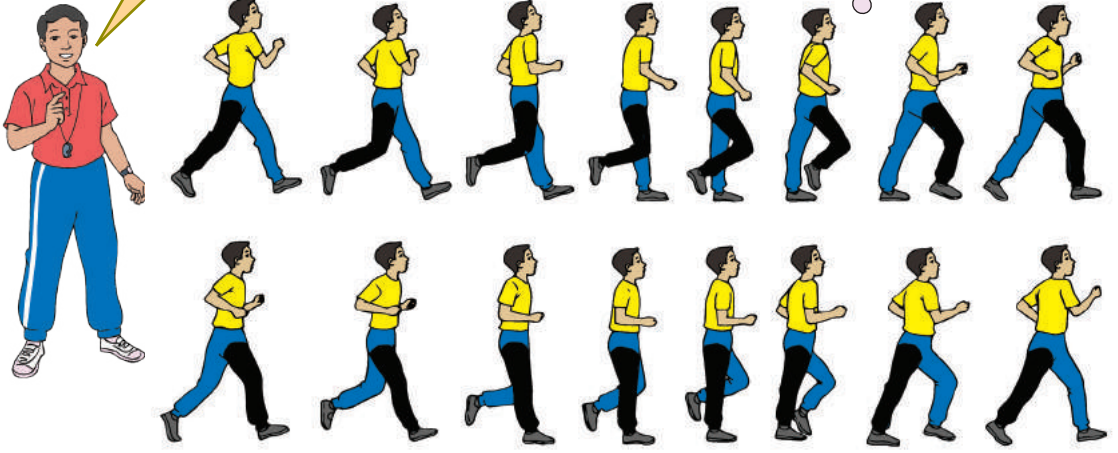


பாதுகாப்பு

கால்களின் அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கு முறையான காலணிகளை அணிந்திருக்க.

நடைப்போட்டியில் நமது நடையின் வேகத்தை அதிகரிக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

இடுப்பைச் சுழற்றி, கையை வேகமாக அசைப்பதன்வழி விரைவாக நடக்க முடியும்.



தெரிந்து கொள்க



பெருநடைப்போட்டியில், போட்டியாளர்களின் தவறுகளைக் குறிக்கும் சின்னங்கள்:



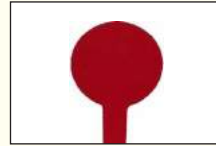
'Terapung'

இரண்டு கால்களும் தரையில் படவில்லை



'Lutut Bengkok'

முட்டி மடங்குதல்



'Batal'

போட்டியிலிருந்து நீக்குதல்



1.9.2,
2.9.2,
5.2.2

● நடப்பதற்கு முன், மாணவர்கள் போதுமான வெதுப்பல் மற்றும் தசைநீள் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வலியுறுத்தவும்.



1. சரியான கூற்றுக்கு (✓) என்றும் தவறான கூற்றுக்கு (x) என்றும் குறிப்பிடுக.

i) தடைக்கம்பங்களுக்கு இடையிலான ஓட்டம் சீராக இருக்க வேண்டும்.



ii) தடைக்கம்பங்களுக்கு இடையில் மூன்று அடி வைத்து ஓட வேண்டும்.



iii) பெருநடைப்போட்டி 1906ஆம் ஆண்டு 'ஏதென்ஸ்' ஒலிம்பிக் போட்டியில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது.



iv) நடைப்போட்டியில் இடை இடையே ஓடலாம்.



v) நடைப்போட்டியைப் பெருநடை என்றும் அழைக்கலாம்.



vi) நடைப்போட்டியில் விரைவாக நடக்க நாம் இடுப்பைச் சுழற்றி கையை வேகமாக அசைக்க வேண்டும்.



2. தடையோட்டத்தின் படிநிலைகளை நிரல்படுத்தி வரிசையாக எழுதுக.

i)

Blank pink rectangular box for writing the first step.



ii)

Blank pink rectangular box for writing the second step.



iii)

Blank pink rectangular box for writing the third step.



iv)

Blank pink rectangular box for writing the fourth step.



3. மலேசிய பெருநடை வீரர்கள் மற்றும் தடையோட்ட வீரர்களின் படங்களைத் திரட்டி திரட்டேடு உருவாக்குக.

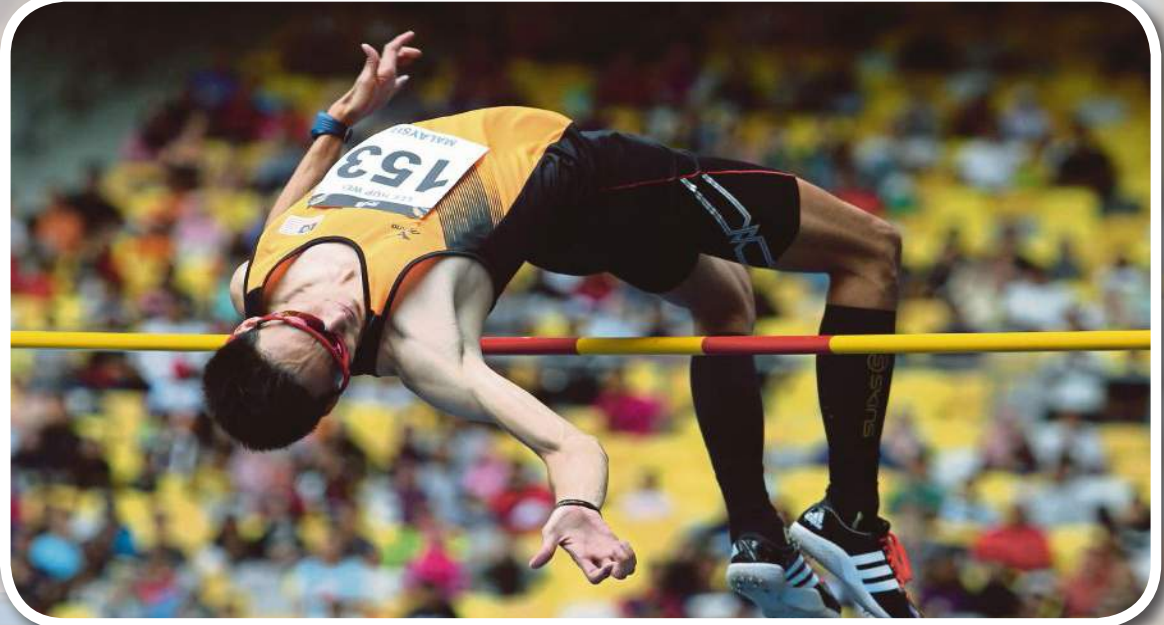
தொகுதி

7



வாருங்கள் தாண்டுவோம்

திடல்தடப் போட்டிகளில் தாண்டுதல் ஒரு பகுதியாகும். கீழ்க்காணும் படங்களைப் பார்த்து இஃது எவ்வகை தாண்டுதல் என்பதைக் கலந்துரையாடுக.





நீளம் தாண்டுதல்

நீளம் தாண்டுதல் திடல்தட போட்டிகளில் ஒரு பகுதியாகும். விளையாட்டாளர்கள் வேகமாக ஓடி வந்து ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில் காலை ஊன்றி, எழும்பி மணற்பரப்பில் பாய்வர். அமுதன் நீளம் தாண்டுவதைக் கவனியுங்கள். அவனைப்போல் ஆசிரியரின் துணையுடன் நீங்களும் செய்து பழகுவீர்கள்.



i தெரிந்து கொள்க



நீளம் தாண்டுவதில் மிதிப்பலகையின் எல்லைக்குள் காலை வைத்துக் குதிக்க வேண்டும். கால் இப்பலகையைத் தாண்டி விட்டால் அந்தப் பாய்ச்சல் ஏற்றுக் கொள்ளப்படாது.

வேகமாக ஓடி வந்து காலை ஊன்றி எழும்ப வேண்டும்.
அப்பொழுது தான் அதிக தூரம் தாண்ட முடியும்.

நீளம் தாண்டுதலில் மூன்று நுட்பங்கள் உள்ளன:

1. பறக்கும் முறை (Gaya Layar)
2. தொங்கும் முறை (Gaya Gantung)
3. உதைத்தல் முறை (Gaya Tendang)

என்னை
நுணுகுக



3

பறத்தல்

4

தரையிறங்குதல்



திட்ப்படுத்துதல்

நீளம் தாண்டுதல் தொடர்பான படவில்லை (Powerpoint) ஒன்றினைத் தயாரித்திடுக.



1.10.1,
2.10.1,
5.1.1, 5.2.1

- நீளம் தாண்டுதலிற்கு முன் மாணவர்கள் போதுமான வெதுப்பல், தசைநீள் பயிற்சிகள் செய்வதை உறுதிப்படுத்துதல்.

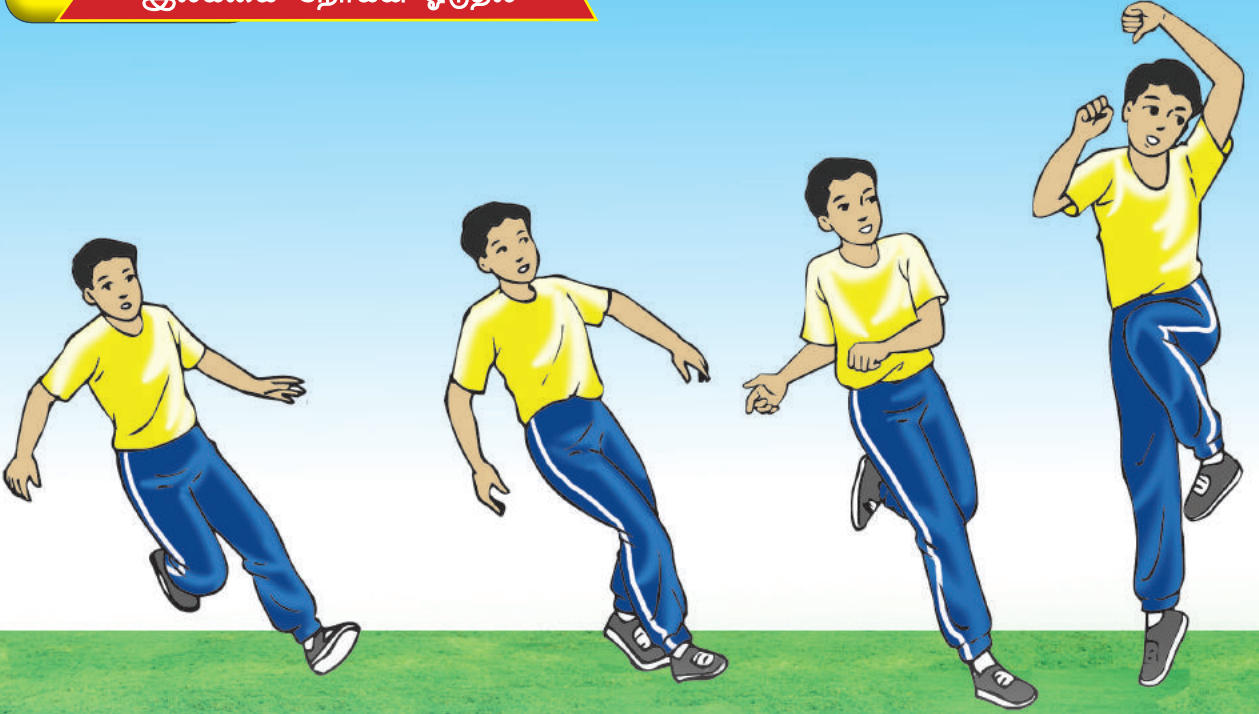


உயரம் தாண்டுதல்

உயரம் தாண்டுதல் திடல்தட போட்டிகளில் ஒரு பகுதியாகும். விளையாட்டாளர்கள் வேகமாக ஓடி வந்து ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில் காலை ஊன்றி, எழும்பி அளவுக் கம்பத்தைத் தாண்டி தரையிறங்குவர்.

1

இலக்கை நோக்கி ஓடுதல்



i

தெரிந்து கொள்க



உயரம் தாண்டுதலில் வெற்றியாளரை நிர்ணயம் செய்யும் முறை:

1. அதிக உயரம் தாண்டியவர்.
2. சமமான உயரம் என்றால்;
 - i) அந்த உயரத்தில் குறைந்த அளவிலான தாண்ட முடியாத எண்ணிக்கையைப் பெற்றவர், அல்லது
 - ii) அதற்கு முன்பு தாண்டிய உயரத்தில் குறைந்த அளவிலான எண்ணிக்கையைப் பெற்றவர்.
3. அப்பொழுதும் சமநிலை என்றால், இருவருமே வெற்றியாளராக அறிவிக்கப்படுவர்.

2

எம்புதல்



குறுக்குக் கம்பத்திற்குப் பதிலாக இரப்பர் கயிற்றைப் பயன்படுத்தலாம். இது காயம் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க உதவும்.



பாதுகாப்பு

- குறைந்த உயரத்தில் தாண்டிப் பழகுக.
- பொருத்தமான மெத்தையைப் பயன்படுத்துக.
- பயன்படுத்தப்படும் உபகரணங்கள் பாதுகாப்பாக இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்க.

3

பறத்தல்



4

தரையிறங்குதல்



வளப்படுத்துதல்



இணையத்தில் கீழ்க்காணும் விபரங்களைச் சேகரித்து மனவோட்டவரை ஒன்றைத் தயாரித்திடுக.

- உயரம் தாண்டுதலில் உலகத் தர பட்டியலில் முதல் நிலையில் உள்ள ஆண் மற்றும் பெண் விளையாட்டாளர்கள்.
- உயரம் தாண்டுதலில் நமது நாட்டின் தலைசிறந்த வீரர்களும் வீராங்கனைகளும்.



1.10.2,
2.10.2,
2.10.3, 5.1.2

- உயரம் தாண்டுவதற்கு முன் போதுமான வெதுப்பல் பயிற்சிகள் செய்திருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவும்.



1. நீளம் தாண்டுதலில் உள்ள நான்கு படிநிலைகளைப் பட்டியலிடுக.

a)



b)



c)



d)



2. உயரம் தாண்டுதலில் 'போஸ்பெரி' முறை அதிகம் விரும்பப்பட காரணம் என்ன?



3. நீளம் தாண்டுதலில் அதிக தூரம் தாண்டுவதற்கு நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்?



4. உயரம் தாண்டுதலில் நான்கு நுட்பங்கள் உள்ளன. அவை யாவை?

a)



b)



c)



d)



தொகுதி

8



வாருங்கள் வீசுவோம்

இரு விளையாட்டாளர்கள் ஆர்வத்துடன் விளையாடுவதைக் கவனித்தீடுக. இஃது என்ன விளையாட்டு என்று தெரிகிறதா? உனது நண்பர்களுடன் கலந்துரையாடுக.

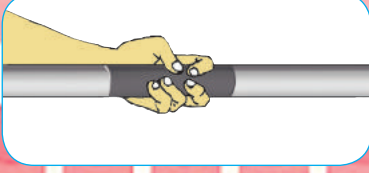




ஈட்டி எறிதல்

ஈட்டி எறிதல் திடல்தட விளையாட்டில் ஒரு பகுதியாகும். இதில் ஆண் பெண் இருபாலரும் கலந்து கொள்ளலாம். வாருங்கள், நாமும் ஈட்டி எறிந்து பழகுவோம்.

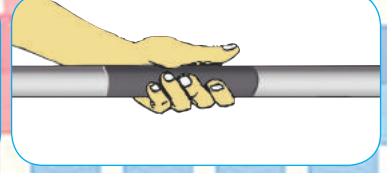
U-வடிவில் பிடிக்கும் முறை



'பின்னிஸ்' முறை

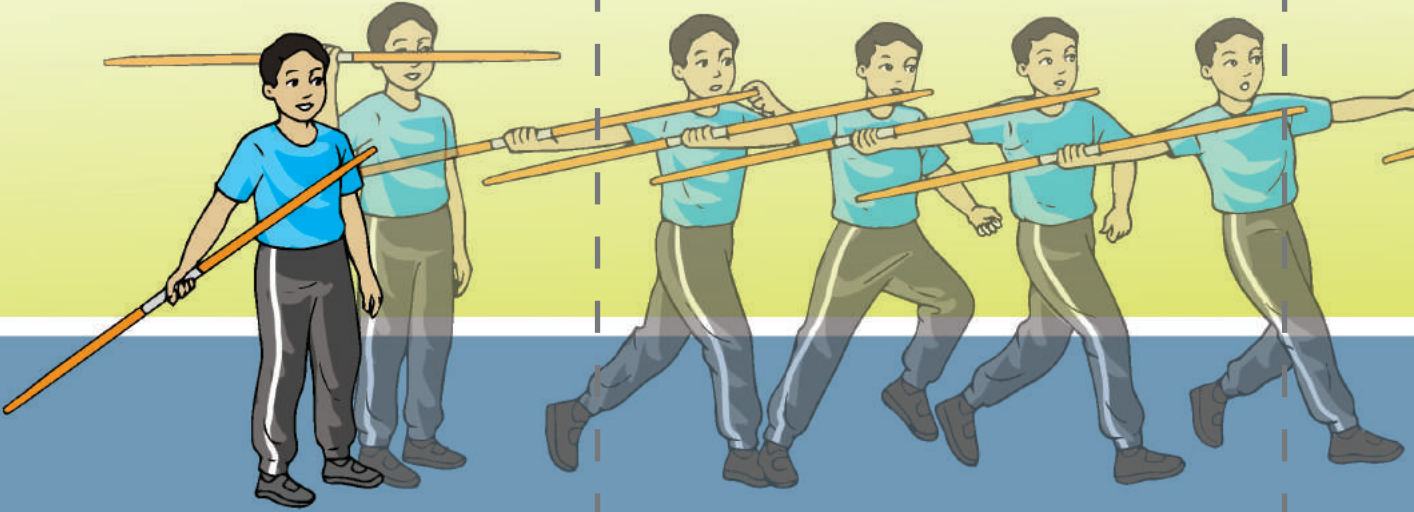


அமெரிக்க முறை



ஆயத்த நிலை

தடத்தில் ஓடுதல்



திடப்படுத்துதல்

- மாணவர்களை ஒரு குழுக்களாகப் பிரித்து இப்பயிற்சியினைச் செய்யவும்.
- ஒவ்வொருவராக ஈட்டியை எறிய வேண்டும்.
- அதிகப் புள்ளிகளைப் பெறும் குழு வெற்றி பெறும்.



வளப்படுத்துதல்



ஈட்டி போன்ற கழிகளைச் சுயமாகச் செய்து பயிற்சிமினை மேற்கொள்ளவும்.



பாதுகாப்பு

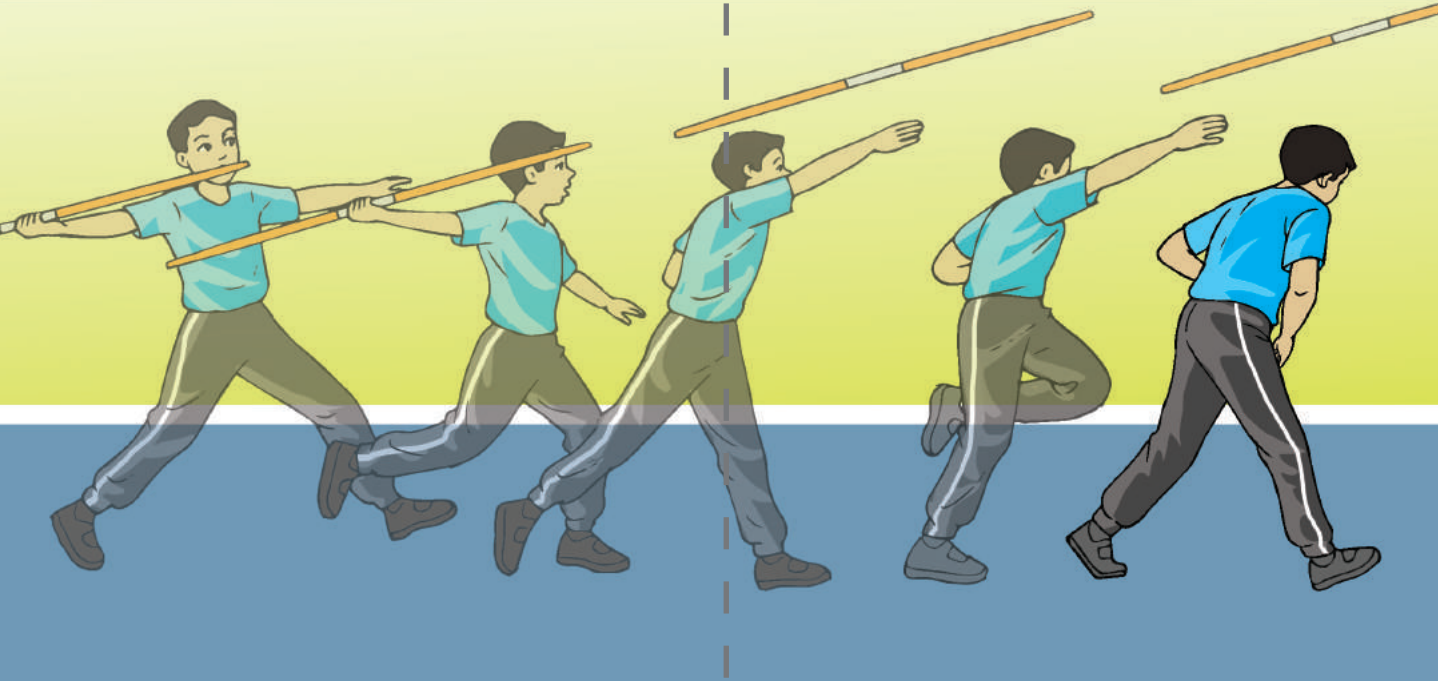
- கழி எறியும் இடத்தில் யாரும் இருக்கக்கூடாது.
- உபகரணங்கள் பாதுகாப்பானதாக இருக்க வேண்டும்.

என்னை
நுணுகுக



எறிதல்

சீரமைதல்



1.1.1, 2.1.1,
5.1.1

- இப்பயிற்சிக்கு முன் போதுமான வெதுப்பல் பயிற்சிகள் செய்திருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவும்.
- கழிக்குப் பதிலாக வேறு பொருத்தமான பொருள்களைப் பயன்படுத்தலாம்.



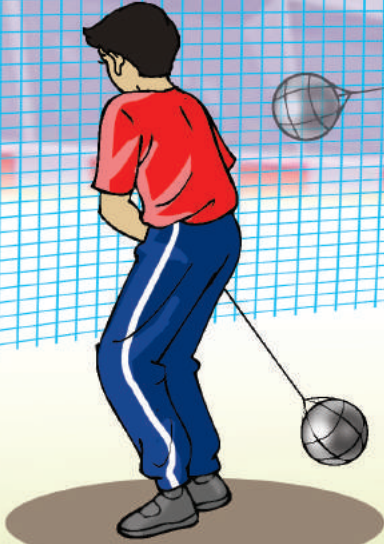
சம்மட்டி எறிதல்

சம்மட்டி எறிவது (Hammer Throw) திடல்தட விளையாட்டுகளில் ஒரு பகுதியாகும். இதில் ஒரு கைப்பிடியுடன் கம்பி ஒன்றினால் இணைக்கப்பட்ட கனமான இரும்புக் குண்டு ஒன்றைத் தலைக்கு மேலே வட்டமாகச் சுழற்றி சரியான கோணத்தில் தூர எறிய வேண்டும். கீழே சம்மட்டி எறிவதைக் கவனித்திடுக. அதுபோல் நீயும் செய்து பழகு.

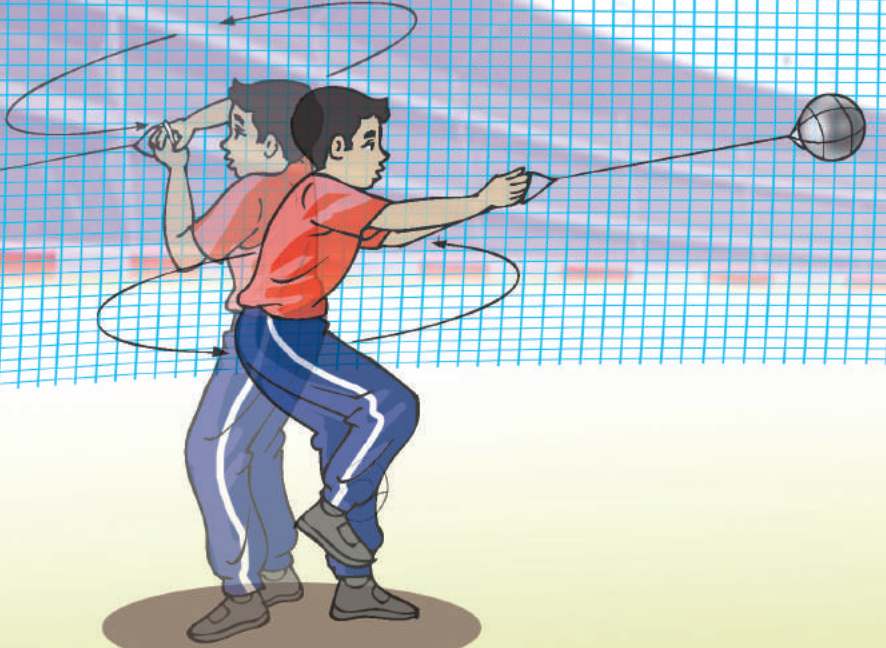


வளப்படுத்துதல்

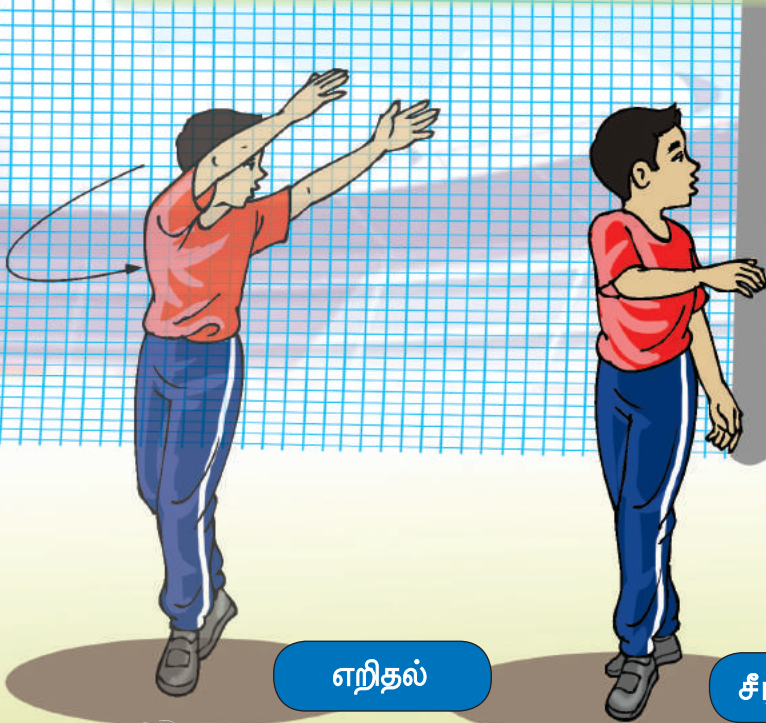
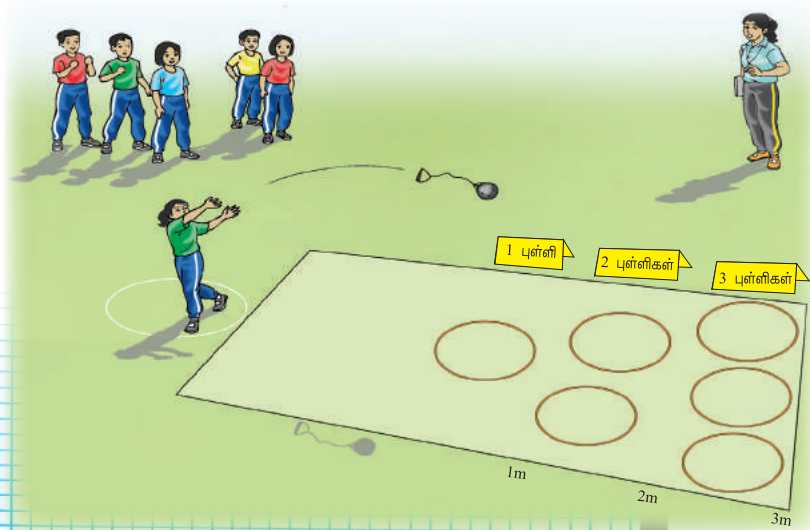
மாதிரி சம்மட்டி செய்து பயிற்சியின் போது பயன்படுத்தவும்.



ஆயத்த நிலை



சுழற்றுதல்



எறிதல்

சீரமைதல்



பொதுக்கட்டளை

- மாணவர்கள் இரண்டு குழுக்களாகப் பிரிந்து ஒவ்வொருவராகச் சம்மட்டியை வளையத்திற்குள் எறிய வேண்டும்.
- ஒவ்வொருவருக்கும் இரண்டு வாய்ப்புகள் வழங்கப்படும்.
- சம்மட்டி வளையத்திற்குள் விழுந்தால், அதற்கேற்ப புள்ளிகள் வழங்கப்படும்.
- அதிகப் புள்ளிகளைப் பெற்ற குழு வெற்றியாளர் ஆவர்.







1.1.1.2, 2.1.1.2,
5.1.1, 5.2.1

- இந்நடவடிக்கைக்கு முன்னர் மாணவர்கள் போதுமான வெதுப்பல் பயிற்சிகள் செய்திருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவும்.
- இரும்பு குண்டுக்குப் பதிலாகப் பந்தைப் பயன்படுத்தவும்.







கீழ்க்காணும் கேள்விகளுக்கு விடையளித்திடுக.





1. ஈட்டி எறியும் படிநிலைகளைப் பட்டியலிடுக.

- a) _____ 
- b) _____ 
- c) _____ 
- d) _____ 

2. சம்மட்டி எறியும் படிநிலைகளைப் பட்டியலிடுக.

- a) _____ 
- b) _____ 
- c) _____ 
- d) _____ 

3. சரியான கூற்றுக்கு (✓) என்றும் தவறான கூற்றுக்கு (✗) என்றும் அடையாளமிடுக.

- a) திடல்தட விளையாட்டில் ஈட்டி எறிதலும் ஒன்றாகும். 
- b) ஈட்டி எறிதல் ஆண்களுக்கான விளையாட்டு ஆகும். 
- c) சம்மட்டி எறியும்போது எறி பரப்புக்குள் யாரும் நுழையக்கூடாது. 
- d) பெண்கள் மட்டுமே சம்மட்டி எறியும் விளையாட்டில் கலந்து கொள்ள முடியும். 

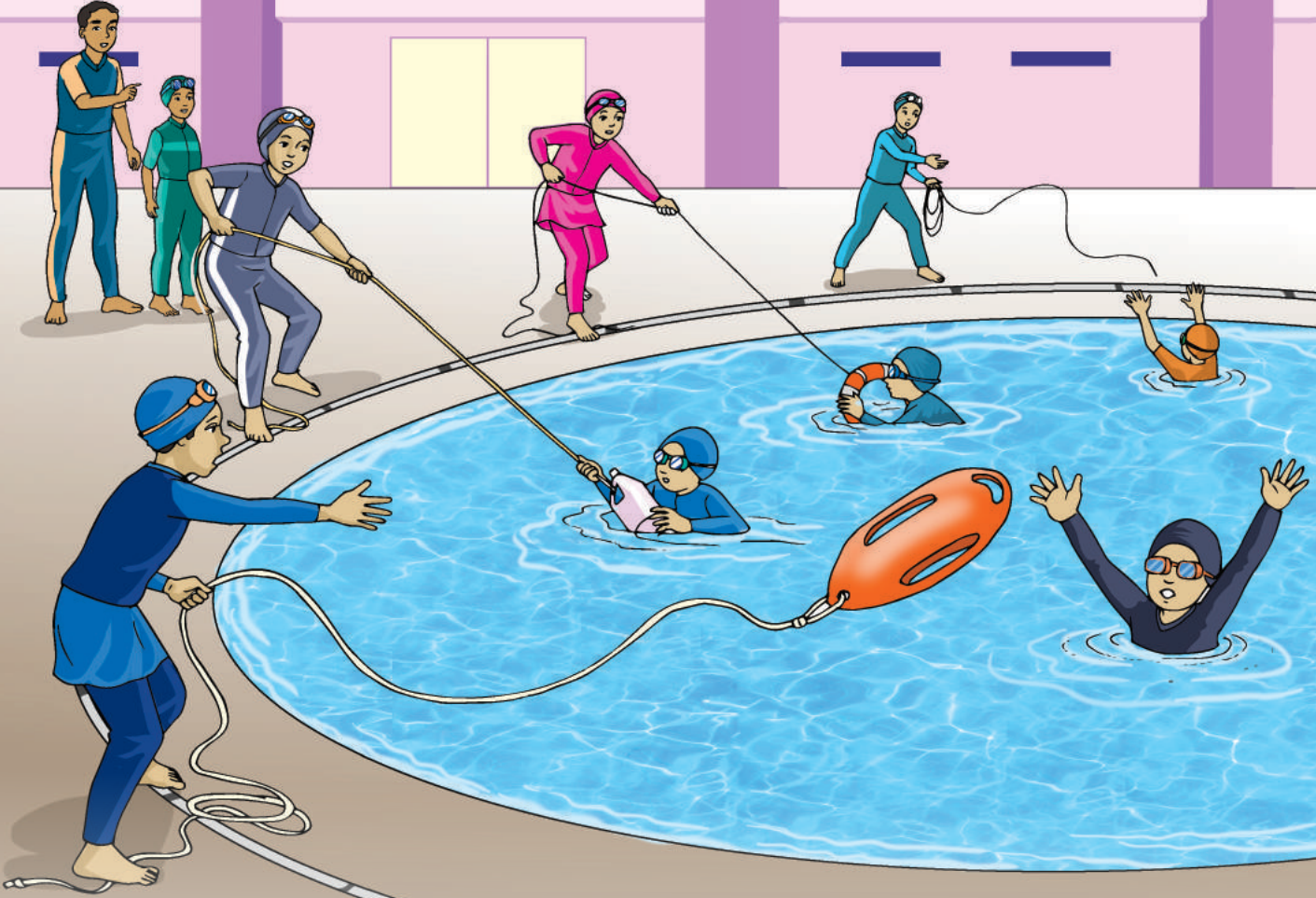
நீச்சல் தெரியாத உன் நண்பன் நீச்சல் குளத்தில் தவறி விழுந்து விட்டான். அவனை நீ எப்படிக் காப்பாற்றுவாய்? நீ பயன்படுத்தக்கூடிய உபகரணங்கள் யாவை? கலந்துரையாடுக.





நீரில் மூழ்குபவரைக் காப்பாற்றுதல்

நீரில் தத்தளிப்பவர்களைக் காப்பாற்றும் முயற்சியில் சில மாணவர்கள் ஈடுபடுகிறார்கள்.



+ பாதுகாப்பு

மீட்க உதவும்போது, நாம் வீசும் பொருள் பாதிக்கப்பட்டவரின் முகத்தில் படாதவாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.



1.12.1,
2.12.1

- முடிந்தவரை நீரில் இறங்காமல் பாதிக்கப்பட்டவரை மீட்க வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்தவும்.



வாட்டர் டிரேடிங் செய்வோம்

கீழே மாணவர்கள் 'வாட்டர் டிரேடிங்' (water treading) செய்வதைக் கவனியுங்கள். முறையான பயிற்சிகள் இருப்பின் உங்களாலும் அவ்வாறு செய்ய முடியும்.

பாதுகாப்பு

ஆசிரியர் அல்லது பயிற்றுநரின் மேற்பார்வையின்கீழ் 'வாட்டர் டிரேடிங்' செய்க.

i தெரிந்து கொள்க

நீரினுள் கையைக் கீழே அழுத்தும்போது உடல் மேலே எழும்பும்.



என்னால் முடியும்!



1.12.2,
2.12.2, 5.1.1

• நீச்சல் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளும் முன் மாணவர்கள் போதுமான வெதுப்பல் பயிற்சிகள் பெற்றிருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவும்.



வாருங்கள் நீந்துவோம்

நீச்சல் ஒரு சிறந்த பொழுதுபோக்கு. முறையாக நீச்சல் பயிற்சிப் பெற்ற ஒருவரால் சுலபமாக நீந்த முடியும். அருணா 'பிரீ ஸ்டைல்' (Free Style) முறையில் நீந்துவதைக் கவனியுங்கள். நீங்களும் அவள் போன்று முயற்சி செய்யலாமே!



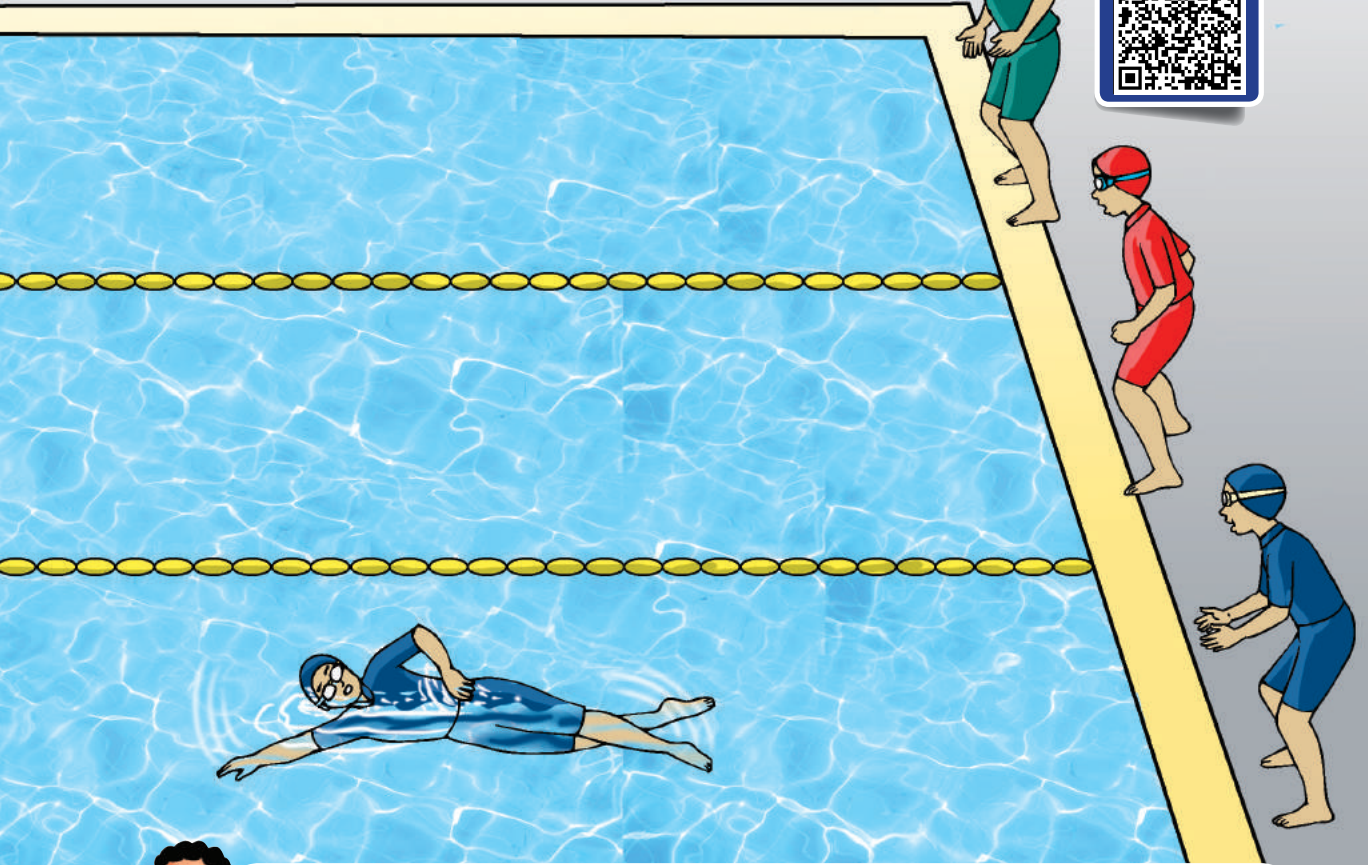
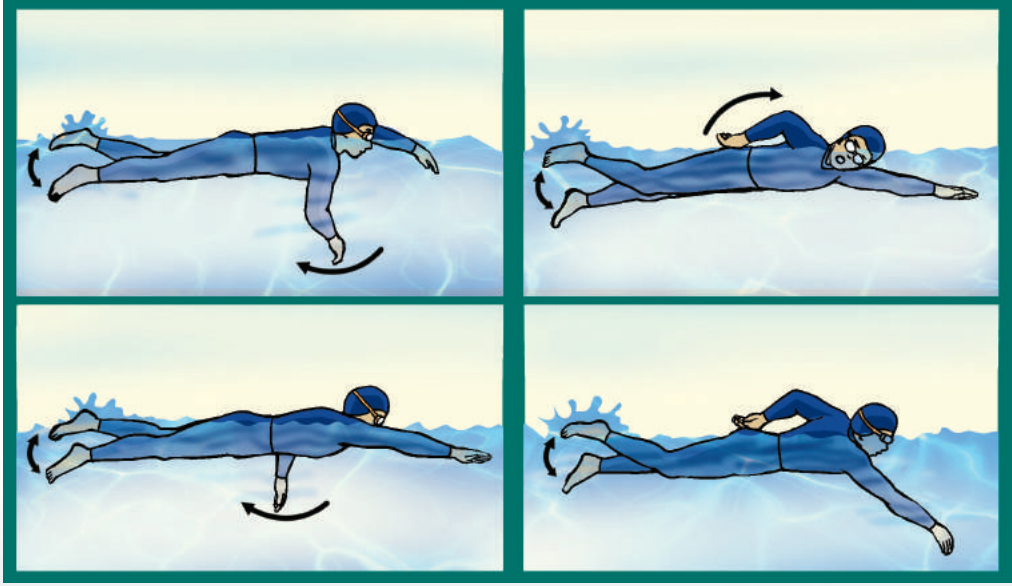
வளப்படுத்துதல்



'பிரீ ஸ்டைல்' (Free Style) முறைக்கும் 'பிரெஸ்ட் ஸ்ட்ரோக்' (Breast Stroke) முறைக்கும் இடையில் வேகம், சக்தி பயன்பாடு ஆகியவற்றின் வேறுபாடுகள் என்ன?

கையை நீட்டும் நேரத்தில் தலையை எதிர்புறமாகத் திருப்பி நீருக்கு மேலே வாய் வழியாக மூச்சை இழுப்பேன்.

தலை நீருக்குள் இருக்கும்போது மெதுவாக மூச்சை விடுவேன்.








1.13.1, 2.13.1, 5.1.1

- மாணவர்கள் போதுமான வெதுப்பல் தசைநீள் பயிற்சிகள் பெற்றிருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுதல்.







பின்வரும் கேள்விகளுக்கு விடையளித்திடுக.




1. நீரில் தத்தளிப்பவரைக் காப்பாற்ற உதவும் பொருள்களைப் பட்டியலிடுக.

- a) _____ 
- b) _____ 
- c) _____ 
- d) _____ 
- e) _____ 

2. சரியான கூற்றுக்கு (✓) என்றும் தவறான கூற்றுக்கு (✕) என்றும் அடையாளமிடுக.

- a) நீச்சல் குளத்தின் அருகே விளையாடலாம். 
- b) நீந்துவதற்கு முன் வெதுப்பல், தசைநீள் பயிற்சிகள் அவசியம் செய்திருக்க வேண்டும். 
- c) நீச்சல் குளத்தில் எந்த உடையுடனும் நீந்தலாம். 
- d) நீரில் மூழ்கியவரைக் காப்பாற்ற உடனே நாம் நீரில் குதிக்க வேண்டும். 

3. மறுசுழற்சி பொருள்களைப் பயன்படுத்தி வீசி மீட்கப் பயன்படும் உபகரணங்களை உருவாக்கி அதன் பயன்பாடு குறித்து விளக்குக.

- _____ 
- _____ 
- _____ 

தொகுதி

10



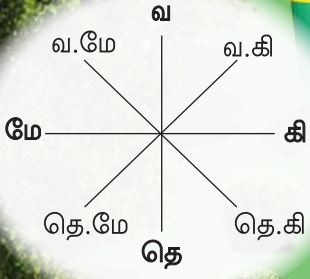
மனமகிழ்வும் ஒய்வு நேர நடவடிக்கைகளும்

பள்ளி விடுமுறையை முன்னிட்டு, முகிபா குடியிருப்பாளர் சங்கம், குடும்ப தினம் ஒன்றை ஏற்பாடு செய்தது. பல்வகை போட்டிகளும் பாரம்பரிய விளையாட்டுகளும் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டன. அவற்றில் தகவல் அட்டையைக் கொண்டு திசையறிதல், ஓநாயும் ஆடும், புலி வருது போன்ற நடவடிக்கைகளும் அடங்கும்.

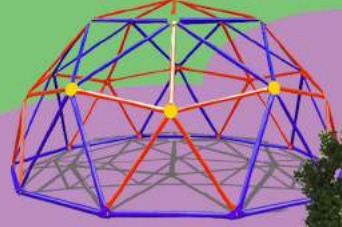




திசையறிவோம்



தீபனும் அவனது நண்பர்களும் திசையறியும் போட்டியில் ஆர்வத்துடன் பங்கேற்றனர். அவர்கள் கொடுக்கப்பட்ட தகவல் அட்டையின் கட்டளைக்கு ஏற்ப நடவடிக்கையில் ஈடுபட்டனர்.



2

சோழன் நிலையம்

களைப்பா?

இளைப்பாறு இங்கே

150 மீ

1

200 மீ



சேரன் நிலையம்

ஆபத்தா, அவசரமா! என் பட்டனை அழுத்து.



5

வள்ளுவர் நிலையம்

வெற்றிக் கனிகள் உன் கையில்



100 மீ

ஆரம்பம்

முடிவு

3 வ

பாண்டியன் நிலையம்

ஆனந்தமாய் ஆடு,
உயரமாய் ஊஞ்சலாடு. 600 மீ

4 வ

பாரதி நிலையம்

ஏற்றமே இறக்கம்,
இறக்கமே ஏற்றம் 200 மீ

பொதுக்கட்டளை

1. ஒவ்வொரு நிலையத்திலும் தகவல் அட்டை தயார் செய்யப்பட்டிருக்கும்.
2. மாணவர்கள் குழுவில் இயங்கி ஒவ்வொரு நிலையத்திலும் உள்ள தகவல் அட்டைக்கு ஏற்ப துலங்குவர்.
3. அனைத்து நிலையங்களையும் கடந்து குறுகிய நேரத்தில் முடிவு இலக்கை வந்தடையும் குழுவே வெற்றியாளர்.

1.14.1, 2.14.1,
5.3.2

- இதுபோன்ற விளையாட்டைச் சுயமாக உருவாக்க வலியுறுத்தவும்.
- மாணவர்கள் திசைகள் பற்றி அறிந்து நடவடிக்கையில் ஈடுபட வலியுறுத்தவும்.



'புலி வருது' விளையாட்டு

அமாட் தன் நண்பர்களுடன் 'புலி வருது' விளையாட்டை விளையாடினான். இவ்விளையாட்டில் சாமர்த்தியம் மிகவும் முக்கியமாகும்.

1



2



3



4



பொதுக்கட்டளை

1. மாணவர்கள் குலுக்கல் மூலம் புலியைத் தேர்ந்தெடுப்பர்.
2. புலியாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டவர், மற்ற மாணவர்களைத் (ஆடுகளைத்) துரத்திப் பிடிக்க வேண்டும்.
3. புலி நெருங்கி வரும்போது மாணவர் இரு கைகளையும் மேலே தூக்கி நகராமல் நிற்க வேண்டும்.
4. நகராமல் நிற்கக்கூடிய மாணவர், மற்ற நண்பர்களால் (ஆடுகளால்) தொடப்பட்டால், அவர் தப்பித்து மீண்டும் ஓடலாம்.
5. அனைத்து மாணவர்களும் தொடப்பட்டால் விளையாட்டு முடிவுறும்.

பாதுகாப்பு

மாணவர்கள் பாதுகாப்பாக விளையாட சரியான இடத்தைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.



1.14.2,
2.14.2,
5.2.4

- இடத்திற்கு ஏற்றாற்போல் மாணவர்களின் எண்ணிக்கையைக் கூட்டி அல்லது குறைத்துக் கொள்ளவும்.
- விளையாட்டின் விதிமுறைகளைச் சூழலுக்கேற்ப மாற்றிக் கொள்ளவும்.



ஓநாய்! ஓநாய்! விளையாட்டு

மணிமேகலை தன் தோழிகளுடன் பாரம்பரிய விளையாட்டான 'ஓநாய்! ஓநாய்!' விளையாட்டு விளையாடினாள். வேகம், விவேகம் இதுவே இவ்விளையாட்டின் நுட்பமாகும்.

வேகமாகவும் கவனமாகவும் ஓட வேண்டும்.



பொதுக்கட்டளை

1. மாணவர்கள் குழுக்கல் முறையில் ஓநாயைத் தேர்ந்தெடுப்பர்.
2. ஓநாயாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டவர், மற்ற மாணவர்களைத் துரத்த வேண்டும்.
3. ஓநாய் நெருங்கிவிட்டால், தன்னைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள விளையாட்டு எல்லைக்குள் இருக்கும் கம்பத்தைப் பிடித்து நிற்கலாம்; அல்லது இரு கைகளையும் உயர்த்தியும் அசையாமல் நிற்கலாம்.
4. தொடப்பட்ட மாணவர் ஓநாயாக மாற வேண்டும். யாரும் தொடப்படாமல் இருந்தால் மீண்டும் குழுக்கல் செய்ய வேண்டும்.



திட்ப்படுத்துதல்

இவ்விளையாட்டிற்கு ஏற்ற வேறு விதிமுறைகளை உருவாக்கவும்.



பயிற்சி

படியெடுத்துக் கொடுக்கவும்



1. பாரம்பரிய விளையாட்டுகளை விளையாடுவதால் ஏற்படும் நன்மைகளைப் பட்டியலிடுக.

a) _____



b) _____



c) _____



2. ஓநாய், ஓநாய் விளையாட்டுக்கும், புலி வருது விளையாட்டுக்கும் உள்ள ஒற்றுமை வேற்றுமைகளை எழுதுக.

ஒற்றுமை

a) _____



b) _____



வேற்றுமை

a) _____



b) _____



3. உன் பள்ளியிலிருந்து அருகிலுள்ள பட்டணத்திற்குச் செல்லும் வழியைச் சரியாக வரைக. அதில் திசை, முக்கிய நிலையங்கள், தூரம் ஆகியவற்றைக் குறிப்பிட்டு உன் வகுப்பின் முன் படைத்திடுக.

4. உனக்குத் தெரிந்த ஒரு பாரம்பரிய விளையாட்டைப் பற்றி குழுவில் கலந்துரையாடி, அதை வெண்தாளில் (Mahjong Paper) எழுதி, வகுப்பறையின் அறிவிப்பு பலகையில் மற்ற மாணவர்களின் பார்வைக்கு வைத்திடுக.

தொகுதி



சுறுசுறுப்பின் கருத்துரு

நாம் சுறுசுறுப்பாக இயங்குவதற்கு உடற்பயிற்சி மிகவும் அவசியம். கீழ்க்காணும் நடவடிக்கைகள் நமது சுறுசுறுப்பை அதிகரிக்க பெரிதும் உதவுகின்றன.





வெதுப்பல் நடவடிக்கைகள்

கீழே மாணவர்கள் வெதுப்பல் பயிற்சியில் ஈடுபட்டிருப்பதைக் கவனியுங்கள். இப்பயிற்சிகள் அவர்களின் உடல் வெப்பத்தை அதிகரிக்கவும் இரத்த ஓட்டம், நாடித் துடிப்பு, சுவாசம் சீராக இயங்கவும் தசை நெகிழ்ச்சி ஏற்படவும் உதவுகின்றன.



கயிறடித்தல்



மெதுவோட்டம்



இறகு விளையாட்டு



நட்சத்திர குதித்தல்



நீங்கள் சுறுசுறுப்புடனும் முழுமையான உடல் நலத்துடனும் இருக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?



3.1.1, 4.1.1,
5.1.1

மாணவர்கள் முறையான வெதுப்பல் பயிற்சிகளைச் செய்ய ஊக்குவிக்கவும்.



தணித்தல் நடவடிக்கைகள்

கீழே மாணவர்கள் தணித்தல் பயிற்சிகள் மேற்கொள்வதைக் கவனியுங்கள். இப்பயிற்சிகள் அவர்களின் நாடித் துடிப்பு, இரத்த ஓட்டம், உடல் வெப்பம், சுவாசம், தசைநார்கள் அனைத்தும் வழக்க நிலைக்குத் திரும்ப உதவும்.



வளப்படுத்துதல்



1. உங்களுக்குத் தெரிந்த வேறு வெதுப்பல் நடவடிக்கைகளைக் கூறுக.
2. வெதுப்பல் மற்றும் தணித்தல் பயிற்சிகளுக்குப் பின் ஏற்படும் உடல் மாற்றங்களைக் குறிப்பிடுக.



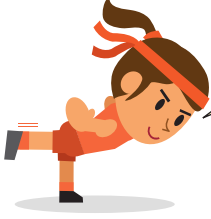
3.1.1,
4.1.1,
5.2.1

- தணித்தல் பயிற்சிகளை மிதமாகச் செய்ய வலியுறுத்தவும்.
- பயிற்சிக்கு முன்னும் பின்னும் போதுமான நீர் அருந்த மாணவர்களை ஊக்குவிக்கவும்.



நாடித் துடிப்பைக் கணக்கிடுவோம்

பயிற்சிக்கு முன்னும் பின்னும் நமது நாடித் துடிப்பைக் கணக்கிட வேண்டும். இது நமது பயிற்சிகளைத் திட்டமிட உதவும். வாருங்கள், கீழ்க்காணும் 'கார்வோனென்' சூத்திரத்தைப் (Formula Karvonen) பின்பற்றி நாமும் நாடித் துடிப்பைக் கணக்கிடுவோம்.



ஓய்வு நாடித் துடிப்பு ஒவ்வொருவருக்கும் வேறுபடும். ஓய்வு நாடித் துடிப்பைக் காலை தூங்கி எழுந்தவுடன் கணக்கிடுவதே சரியான முறையாகும்.

நாடித் துடிப்பைக் கணக்கிடும் 'கார்வோனென்' சூத்திரம்

ஓய்வு நாடித் துடிப்பு : ஓ. நா. து (73 துடிப்புகள் / நிமிடத்திற்கு)
பயிற்சி நாடித் துடிப்பு : ப. நா. து
உச்ச நாடித் துடிப்பு : உ. நா. து
பயிற்சி தீவிரம் : ப. தீ (60%லிருந்து 80%)

i

தெரிந்து கொள்க

பயிற்சியின் தீவிரம் (Intensity) வயது, உடல் ஆற்றல் ஆகியவற்றிற்கு ஏற்ப அமைய வேண்டும்.

உ. நா. து = 220 - வயது
= 220 - 12
= 208 துடிப்புகள் / நிமிடத்திற்கு

'கார்வோனென்' சூத்திரம்

ப. நா. து = ஓ. நா. து + % ப. தீ. (உ. நா. து - ஓ. நா. து)

பயிற்சி தீவிரம் 60%

ப. நா. து = $73 + \frac{60}{100} (208 - 73)$
(குறைந்த பட்சம்) = $73 + \frac{3}{5} (135)$
= $73 + 81$
= 154 துடிப்புகள் / நிமிடத்திற்கு

பயிற்சி தீவிரம் 80%

ப. நா. து = $73 + \frac{80}{100} (208 - 73)$
(அதிக பட்சம்) = $73 + \frac{4}{5} (135)$
= $73 + 108$
= 181 துடிப்புகள் / நிமிடத்திற்கு



வளப்படுத்துதல்



ஓடுவதற்கு முன்னும் பின்னும் ஏன் நாடித் துடிப்பில் வேறுபாடு காணப்படுகிறது? கலந்துரையாடுக.

நாட்க் கணக்கெடுப்பு

எண்	பெயர்	பயிற்சிக்கு முன்	பயிற்சிக்குப் பின்
1	சுனிதா		
2	பாலா		
3	புகழ்		
4	சிவாங்கி		



3.1.2,
4.1.2,
5.2.2

- மாணவர்கள் சரியாகக் கணக்கிட்டுப் பார்த்துப் பாரத்தைப் பூர்த்தி செய்ய உதவவும்.
- கை மணிக்கட்டின் (Arteri Radial) மீதும் கழுத்துப் பகுதியிலும் (Arteri Karotid) நாடித் துடிப்பை அறியலாம் என்பதைக் கூறவும்.



1. சரியான கூற்றுக்கு (✓) என்றும் தவறான கூற்றுக்கு (✕) என்றும் அடையாளமிடுக.

a) விளையாடுவதற்கு முன் செய்யப்படுவது வெதுப்பல் பயிற்சியாகும்.



b) தணித்தல் பயிற்சிகளை விளையாட ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னரும் பின்னரும் செய்யலாம்.



c) தணித்தல் பயிற்சிகளின்போது இயக்கங்களின் தீவிரத்தைப் படிப்படியாக உயர்த்த வேண்டும்.



d) வெதுப்பல் பயிற்சிகள் செய்வதனால் நமது உடல் வழக்க நிலைக்குத் திரும்பும்.



e) விளையாடுவதற்கு முன்னரும் பின்னரும் நமது நாடித் துடிப்பைக் கணக்கிட வேண்டும்.



f) ஓய்வு நாடித் துடிப்பு எல்லோருக்கும் ஒரே மாதிரியாகத்தான் இருக்கும்.



g) காலையில் தூங்கி எழுந்தவுடன் ஓய்வு நாடித் துடிப்பைக் கணக்கிட வேண்டும்.



2. காற்பந்து விளையாட்டிற்கு ஏற்ற வெதுப்பல் பயிற்சிகளைப் பட்டியலிடுக.

a) _____ 

b) _____ 

c) _____ 

3. இணையத்தின்வழி 'Kecergasan Fizikal' என்று தட்டச்சு செய்து, சுறுசுறுப்பின் கூறுகள் பற்றிய மேல் விபரங்களைச் சேகரித்துத் திரட்டேடு ஒன்றைச் செய்க.

தொகுதி

12



சுறுசுறுப்பின் கூறுகள்

நாம் சுறுசுறுப்புடன் இயங்கவும் ஆரோக்கியத்துடன் வாழவும் உடற்பயிற்சிகள் பெரிதும் உதவுகின்றன. கீழ்க்காணும் படத்தைக் கவனியுங்கள். உங்களது கருத்தைக் கூறுங்கள்.

தொடக்கம் / முடிவு



i

தேர்ந்து கொள்க



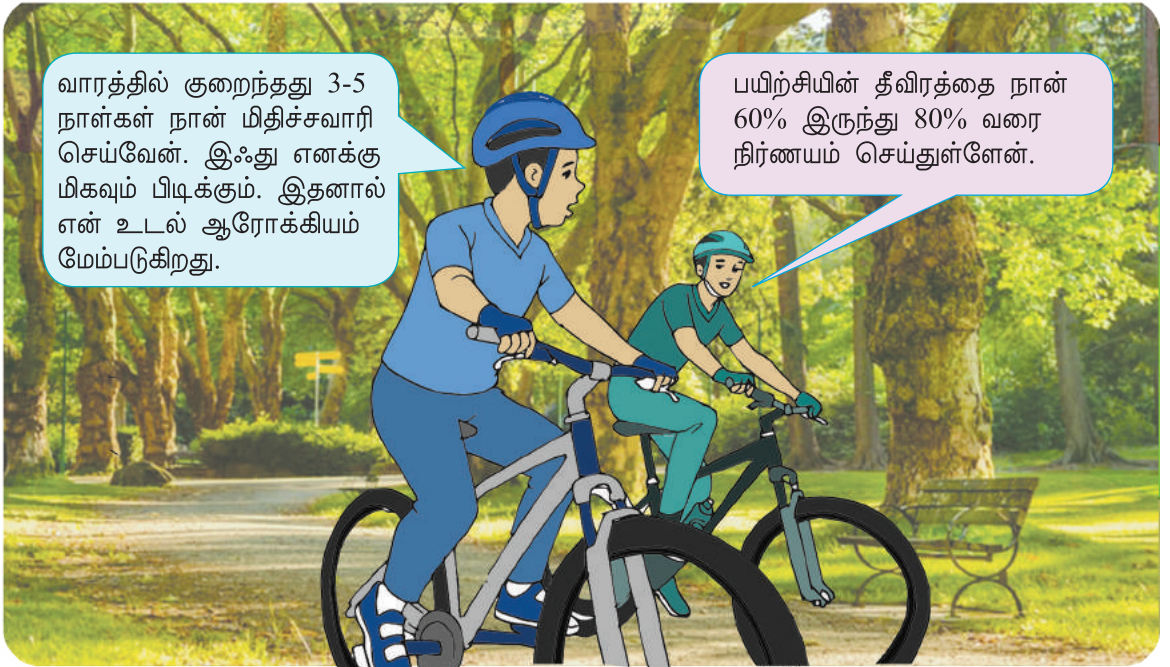
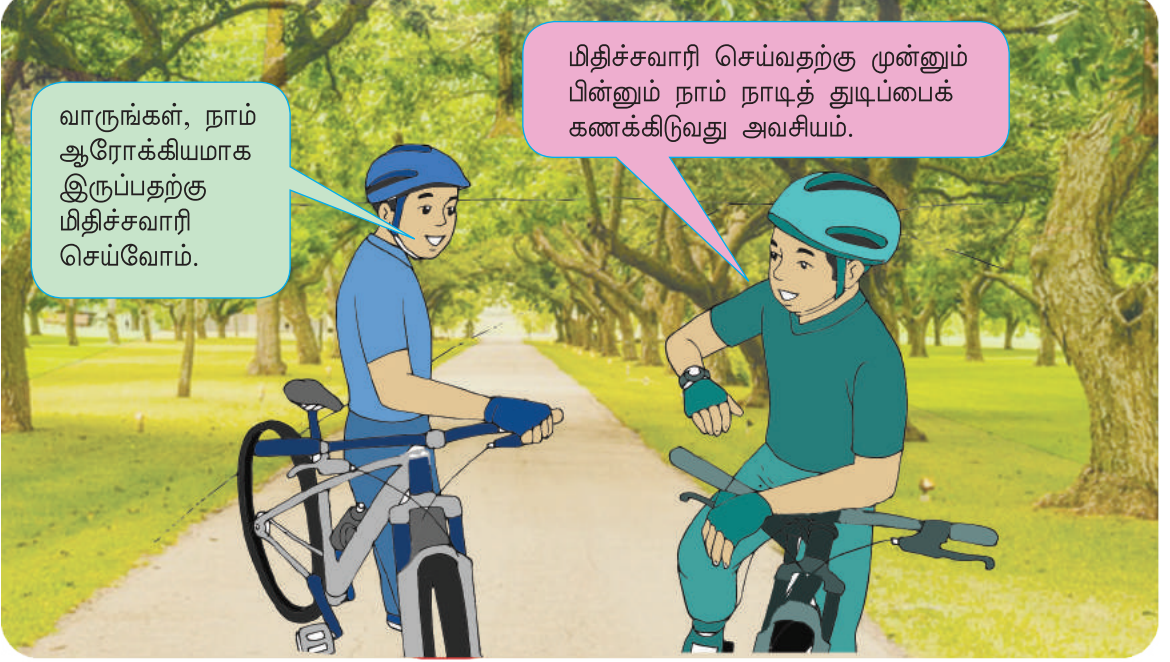
சுறுசுறுப்பை வளர்க்கும் ஐந்து முக்கியக் கூறுகள்;

- உயிர்வளி கொள்திறன்
- தசைநார் உறுதி
- தசைநார் வலிமை
- நெகிழ்வுத் தன்மை
- உடல் அமைவு



உயிர்வளி கொள்திறன் பயிற்சிகள்

இதயம் வலிமையாக இருப்பதற்கு உயிர்வளி கொள்திறன் பயிற்சிகள் அவசியம். கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள பயிற்சியினைப் பாருங்கள். அதுபோல் நீங்களும் செய்து பழகுங்கள்.





ஒவ்வொரு தடவையும் குறைந்தது 30 நிமிடம் மிதிச்சவாரி செய்வேன்.

மிதிச்சவாரியைத் தவிர்த்து நான் மெதுவோட்டம், நீச்சல், கயிறடித்தல் போன்ற பயிற்சிகளையும் செய்வேன்.



பயிற்சிக்குப் பின் தணித்தல் பயிற்சிகளைச் செய்வேன்.



வளப்படுத்துதல்



F.I.T.T பயிற்சிக் கொள்கையைப் பின்பற்றி உனக்குப் பிடித்த உயிர்வளி கொள்திறன் பயிற்சி ஒன்றைத் திட்டமிடுக.

i

தெரிந்து கொள்க



Frequency: உயிர்வளி கொள்திறன் பயிற்சிகளை வாரத்தில் குறைந்தது மூன்று தடவை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

Intensity: பயிற்சியின் தீவிரம் தசைநார்களின் வலிமையை மேம்படுத்தும்.

Time: உயிர்வளி கொள்திறன் பயிற்சிகளை ஒரு நாளைக்குக் குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் அல்லது வாரத்தில் 150 நிமிடங்களுக்குக் குறையாமல் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

Type: உயிர்வளி கொள்திறனை மேம்படுத்த பல்வகை பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.



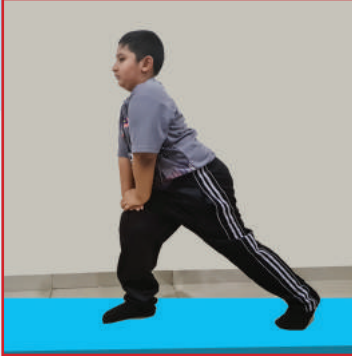
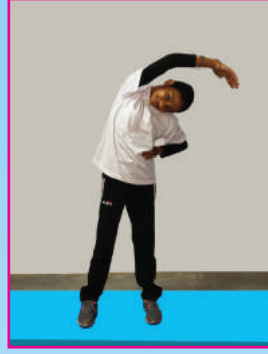
3.2.1, 4.2.1, 4.2.2

- மாணவர்கள் பயிற்சிக்கு முன் போதுமான வெதுப்பல், தசைநீள் பயிற்சிகள் செய்திருப்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளவும்.
- பயிற்சியின்போது பாதுகாப்பு அம்சங்களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கும்படி மாணவர்களை வலியுறுத்தவும்.



வளைவுத் தன்மை பயிற்சிகள்

வளைவுத் தன்மை பயிற்சிகளினால் நமது தசைநார்களையும் மூட்டுகளையும் சுலபமாக இயக்க முடிகிறது. கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள பயிற்சிகளைச் செய்து பார். இதில் நீட்சிபெறும் தசைநார்களைக் கூற முடியுமா?



உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன், இப்பயிற்சிகளைக் கண்டிப்பாக மேற்கொள்வேன்.



வளப்படுத்துதல்



உடலின் வளைவுத் தன்மை ஆற்றலை மேம்படுத்துவதற்குத் தனியாகவும் துணையுடனும் வேறு சில தசைநீள் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளவும்.



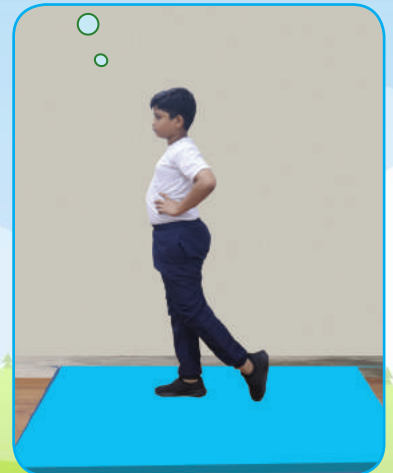
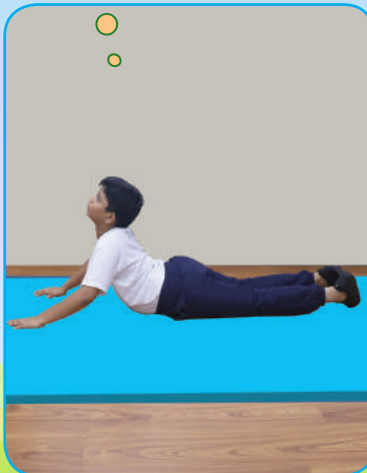
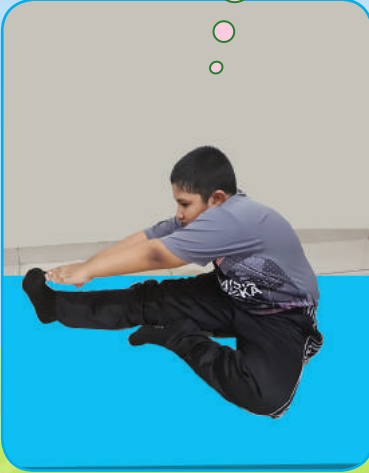
முன்தொடை தசை



தசைகளில் சிறிதளவு வலி ஏற்படும் வரை செய்வேன்.

தசை நீட்சியை 10லிருந்து 30 வினாடிகள் வரை நிலை நிறுத்துவேன்.

குறிப்பிட்ட தசைக்கு ஏற்ற, தசைநீள் பயிற்சிகளை மேற்கொள்வேன்.



3.3.1,
4.3.1,
4.3.2

- பொதுவான வெதுப்பல், தசைநீள் பயிற்சிகளுக்குப் பிறகு, குறிப்பிட்ட தசைநார்களுக்கான தசைநீள் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வலியுறுத்தவும்.



தசைநார் உறுதியும் வலிமையும்

தசைநார் உறுதியும் வலிமையும் கொண்ட ஒருவர் ஒரு வேலையை நீண்ட நேரம் தொடர்ச்சியாகச் செய்யும் திறனையும், களைப்பின்றி பலமுறை செய்யும் ஆற்றலையும் பெற்றிருப்பார். கீழ்க்காணும் பயிற்சிகளைச் செய்துபார். இப்பயிற்சியின்போது இயங்கும் முதன்மை தசைநார்களைக் கூறுக.

தோள்பட்டை
தசை



கைகளை ஊன்றி
எழுதல்

முன்தொடை
தசை



எழுவல்

மார்புத்
தசை



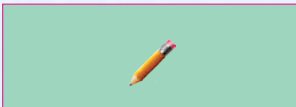
கைகளை ஊன்றி
பின்பக்கம் வளைதல்

வயிற்றுத்
தசை



சாய்ந்து எழுதல்

பிட்டத்
தசை



i

தேர்ந்து கொள்க



இப்பயிற்சிகளின் தீவிரம் என்பது குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் எத்தனை தடவை என்பதாகும்.



வளப்படுத்துதல்

தசைநார் உறுதி, தசைநார் வலிமை இடையே உள்ள வேறுபாட்டினைக் கூறுக.

i

தேரிந்து கொள்க



1. உறுதியான தசைகளால் நாம் கனமான பொருளை எளிதாகத் தூக்கவோ, தள்ளவோ, இழுக்கவோ முடியும்.
2. வலிமையான தசைகளால் நாம் ஒரு வேலையைப் பலமுறை தொடர்ந்து செய்ய முடியும்.



3.4.1,
4.4.1,
4.4.2

- பயிற்சிகளைத் தொடங்குவதற்கு முன் மாணவர்கள் போதுமான வெதுப்பல், தசைநீள் பயிற்சிகள் செய்திருப்பதை உறுதி செய்யவும்.



உடல் அமைவை அறிவோம்

விளையாட்டாளர்கள் தங்களது உடல் அமைவைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருப்பது அவசியம். இஃது அவர்களின் விளையாட்டுத் தரத்தை மேம்படுத்த உதவும். வாருங்கள், நமது உடல் அமைவைத் தெரிந்து கொள்வோம்.



உடல் நிறை (BMI) கணக்கிடும் முறை

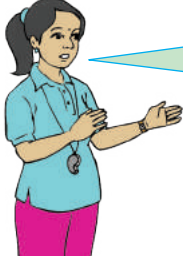
$$BMI = \frac{\text{எடை (kg)}}{\text{உயரம் (m)} \times \text{உயரம் (m)}}$$

உடல் நிறைக் குறியீட்டு அட்டவணை				
வயது 12	குறைந்த எடை	சராசரி எடை	அதிக எடை	பருமன் எடை
ஆண்கள்	< 15.0	15.0 - 21.0	> 21.0 - 24.2	> 24.2
பெண்கள்	< 14.8	14.8 - 21.6	> 21.6 - 25.2	> 25.2

மூலம்: SEGAK வழிகாட்டிப் புத்தகம், மலேசியக் கல்வி அமைச்சு



'ஐபோகினடிக்' நோய்



'ஐபோகினடிக்' நோய் சுறுசுறுப்பற்ற வாழ்க்கை முறையினால் ஏற்படுகிறது. உடல் பருமன், உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு, இருதய நோய் போன்றவை 'ஐபோகினடிக்' நோய்களாகும்.

போதுமான நீர் அருந்துதல்

ஓய்வு நேரத்தை முறையாகக் கழித்தல்



சீரான உடற்பயிற்சிகள் செய்தல்



'ஐபோகினடிக்' நோய்களைத் தவிர்க்கும் வழிகள்



வழக்கமான சுகாதாரப் பரிசோதனை செய்தல்



ஆரோக்கிய உணவு முறையைக் கடைப்பிடித்தல்



மன அழுத்தத்தை முறையாக நிர்வகித்தல்



3.5.1, 4.5.1, 4.5.2, 5.1.3

மாணவர்கள் தங்களது உடல் அமைவு விவரங்களைக் குறிப்பிட்டு அட்டவணையில் ஒப்பிட்டு மதிப்பீடு செய்யத் துணைபுரியவும்.



உடல் ஆற்றல் மதிப்பீட்டுச் சோதனை

மலேசியக் கல்வி அமைச்சின் உடல் ஆற்றல் மதிப்பீட்டுச் சோதனை (SEGAK) ஒவ்வோர் ஆண்டும் மார்ச், ஆகஸ்டு மாதத்தில் நடைபெறும். வாருங்கள் நாமும் நமது உடல் ஆற்றலைத் தெரிந்து கொள்ள இம்மதிப்பீட்டுச் சோதனையில் கலந்து கொள்வோம்.

மதிப்பீட்டு அட்டவணை

(12 வயது)						
புள்ளிகள்		5	4	3	2	1
நடவடிக்கை	ஆண்	< 77	78-100	101-123	124-146	> 147
	பெண்	< 83	84-107	108-132	133-156	> 157
ஏறி இறங்குதல்	ஆண்	> 18	15-17	11-14	8-10	< 7
	பெண்	> 21	18-20	13-17	9-12	< 8
கைகளை ஊன்றி எழுதல்	ஆண்	> 20	16-19	12-15	8-11	< 7
	பெண்	> 18	15-17	11-14	8-10	< 7
முழங்கால்களை மடக்கி எழுதல்	ஆண்	> 39	32-38	25-31	19-24	< 18
	பெண்	> 38	32-37	25-31	20-24	< 19

மொத்த புள்ளிகள்	தரம்	அளவு நிலை	குறிப்பு
18-20	A	****	மிக நன்று
15-17	B	***	நன்று
12-14	C	**	மிதம்
8-11	D	*	குறைவு
4-7	E	-	மிகக் குறைவு

(மூலம் : SEGAK வழிகாட்டிப் புத்தகம், மலேசியக் கல்வி அமைச்சு)

நாற்காலி மீது ஏறி இறங்குதல்



கைகளை ஊன்றி எழுதல்



முழங்காலை மடக்கி எழுதல்



இடுப்பை வளைத்து இயன்றவரை கைகளை முன்னோக்கிச் செலுத்துதல்



வளப்படுத்துதல்



உன் உடல் ஆற்றல் குறைவாக இருக்கும் பட்சத்தில் நீ என்ன பயிற்சிகளை மேற்கொள்வாய்? கலந்துரையாடுக.

உடல் ஆற்றல் பதிவேடு (Buku Rekod SEGAK)										ஆண்டு 4 20__	
பெயர் / Nama : _____										ஆண்டு 5 20__	
										ஆண்டு 6 20__	
ஆண்டு 6	உயரம்	எடை	உடல் அமைப்பு	விளக்கம்	ஏறி இறங்குதல்	கைகளை ஊன்றி எழுதல்	முழங்காலை மடக்கி எழுதல்	கைகளை முன்னோக்கிச் செலுத்துதல்	மொத்த புள்ளிகள்	தரம்	அடைவு நிலை
மார்ச்	130	38	22.5	சீரான எடை	90	37	16	15	18	A	★
புள்ளிகள் / Skor					4	5	5	4			★
ஆகஸ்டு											★
புள்ளிகள் / Skor											★



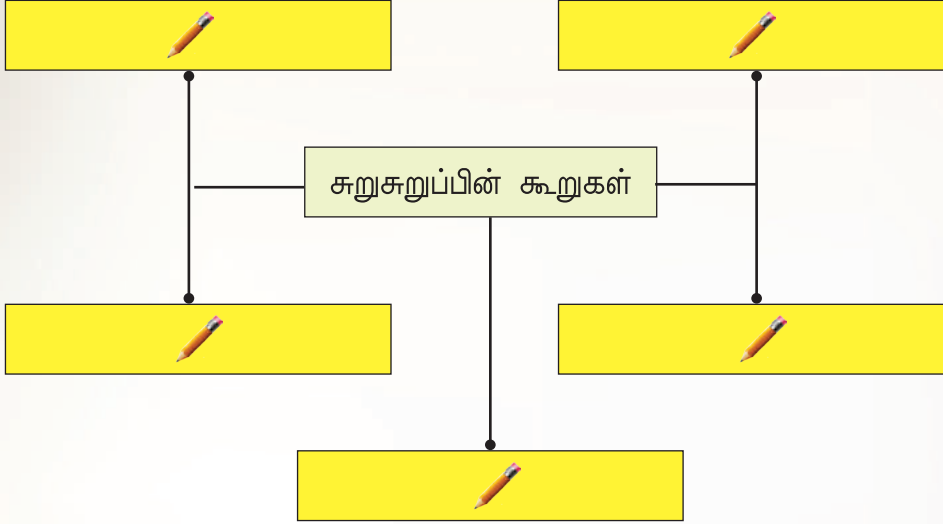
3.6.1, 3.6.2, 3.6.3, 4.6.1, 4.6.2

- சோதனை மேற்கொள்வதற்கு முன் மாணவர்கள் போதுமான வெதுப்பல், தசைநீள் பயிற்சிகள் செய்திருப்பதை உறுதி செய்யவும்.
- மாணவர்கள் தங்களது அடைவு நிலையைப் பதிவேட்டில் குறித்துக் கொள்ள வலியுறுத்தவும்.



எல்லாக் கேள்விகளுக்கும் பதிலளித்திடுக.

1. சுறுசுறுப்பின் ஐந்து கூறுகளைப் பட்டியலிடுக.



2. உங்களது உடல் அமைவைக் கணக்கிடுக. அதன் அடைவுநிலை பருமன் என்றிருந்தால் நீங்கள் என்ன நடவடிக்கையை மேற்கொள்வீர்கள்?



3. அமுதாவின் வயது 12. அவளின் உயரம் 140cm, எடை 45kg ஆகும். அவளின் உடல் நிறைக் குறியீடு (BMI) என்ன?



4. உங்களுக்குப் பிடித்த உயிர்வளி கொள்திறன் பயிற்சி ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்து அதை F.I.T.T கொள்கைக்கேற்ப திட்டமிடுக.

தொகுதி

13

சுகாதாரம், இனப்பெருக்கம், சமூகக் கல்வி



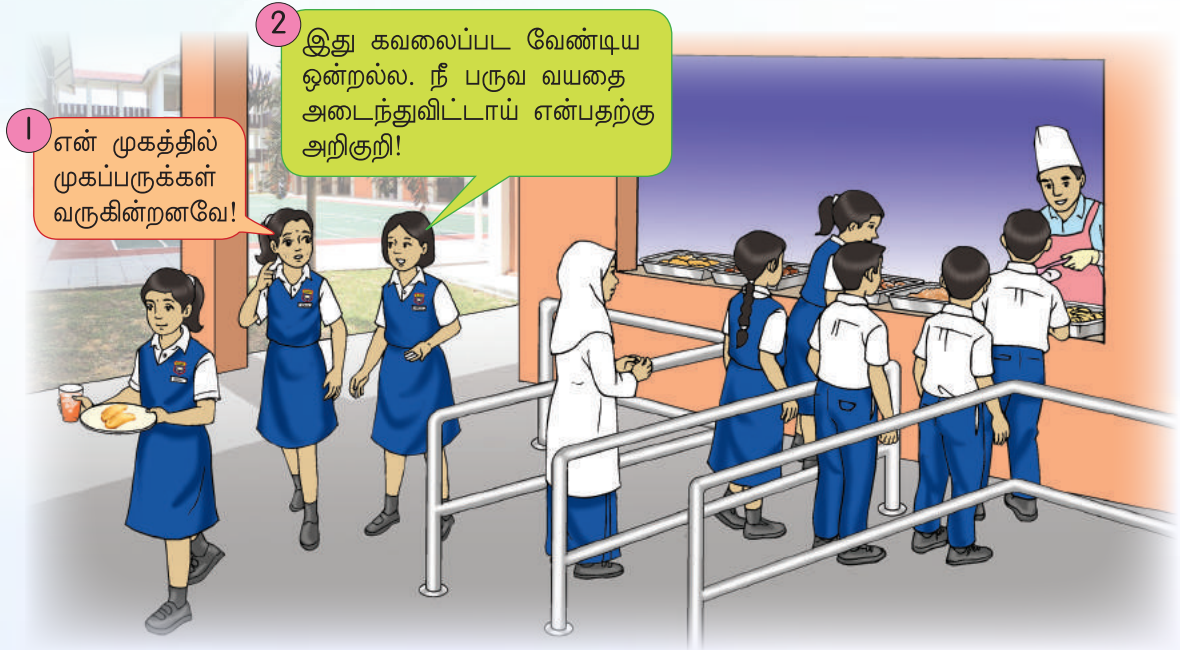


உடல் நலமும் இனப்பெருக்கமும்

ஓய்வு நேரத்தின்போது சுந்தரர் தமிழ்ப்பள்ளியின் மாணவர்கள் வரிசையில் சென்று உணவு வாங்கினர். ஆண் மாணவர்கள் ஒரு புறமும் மாணவிகள் ஒரு புறமும் உணவு வாங்கினர். வரிசையில் நிற்கும் அவர்களிடையே ஏற்பட்ட உரையாடலைப் பார்ப்போம்.

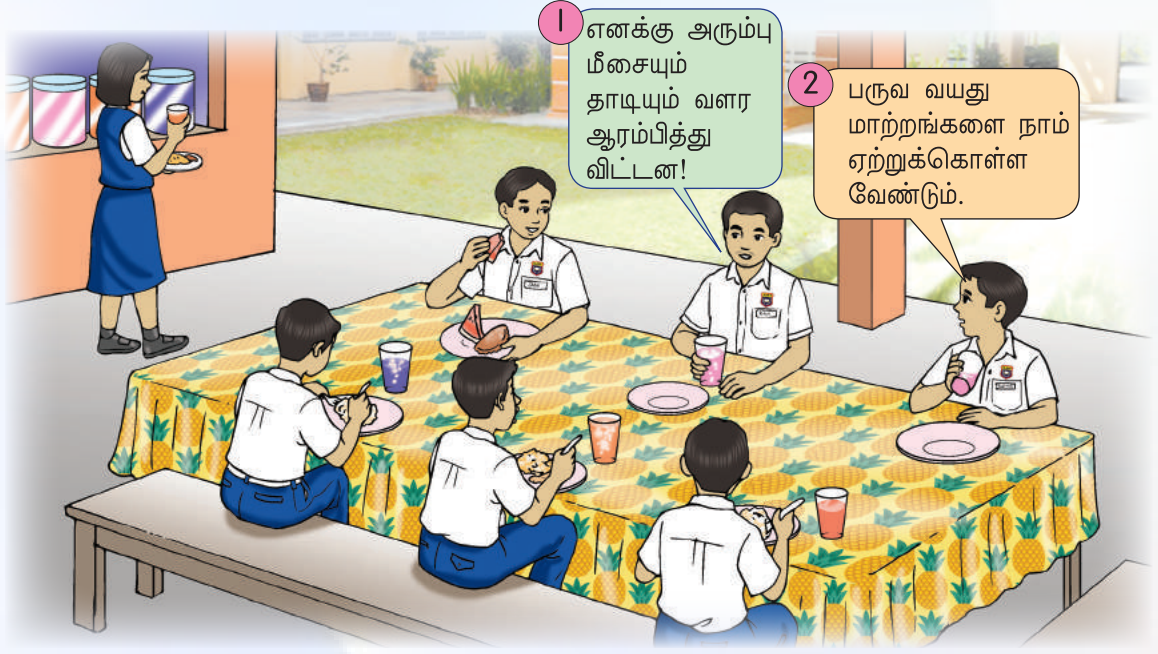
மோகனா : நாம் தனியாகப் பெண்கள் வரிசையில் உணவு வாங்குவதே மிகவும் சிறந்தது. நாம் பருவமடைந்து விட்டோம். நமது மாற்பகங்கள் வளர்ச்சி அடைந்துவிட்டன. பிட்டம் பெரிதாகியும் அக்குள், பால் உறுப்புகளில் உரோமமும் வளர்ந்து விட்டது.

பத்மா : ஆமாம் மோகனா. நீ கூறுவது சரிதான். சில சமயங்களில் நமக்கு மாதவிடாய் ஏற்படும்போது நமக்கு அசௌகரியமாக இருக்கும்.



மோகனா : அதோடு, முன்பு போல் நாம் ஆண்களுடன் இயல்பாகப் பழகுவதை நம்மில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றங்கள் தடுக்கின்றன. ஆண்களுடன் பேசுவெட்கமாக உள்ளது. அதோடு என்னுள் பல்வகை உணர்வுகள் ஏற்படுகின்றன.

பத்மா : முன்பு நம் ஆசிரியை கூறியதுபோல் இம்மாற்றங்களுக்கான காரணம் நம் உடலில் சுரக்கும் 'ஈஸ்ட்ரோஜன் ஹார்மோன்' ஆகும். ஆகவே, நம்மை நாம் தான் கவனமாகப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.



1 எனக்கு அரும்பு மீசையும் தாடியும் வளர ஆரம்பித்து விட்டன!

2 பருவ வயது மாற்றங்களை நாம் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

சேகர் : எனக்குச் சற்று அசௌகரியமாக உள்ளது. முகத்தில் அரும்பு மீசையும் குரலில் மாற்றமும் ஏற்பட்டுள்ளது.

மணி : நாம் பருவமடையும் போது மேலும் சில மாற்றங்களும் உணர்ச்சி மாற்றங்களும் ஏற்படும். நம் உடலில் சுரக்கும் 'என்ட்ரோஜன் ஹார்மோன்' வழி இம்மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன.

அமீர் : அது மட்டுமல்ல, நலக்கல்வி ஆசிரியர் திரு.முத்து கூறியதுபோல், நம் உடலில் மேலும் சில மாற்றங்கள் ஏற்படும். பால் உறுப்புகள் வளர்ச்சி அடையும். அக்குள்களிலும் பால் உறுப்புகளிலும் உரோமம் வளரும். அதோடு, நமக்குக் கனவில் விந்தும் வெளியாகும்.

நாதன் : நாம் சிறுவர் பருவத்திலிருந்து பால்யப் பருவத்துக்கு வந்து விட்டோம். இனி நம்முடைய பழக்க வழக்கங்கள் மிகவும் கவனிக்கப்பட வேண்டியவையாகும்.



திட்ப்படுத்துதல்

ஆண், பெண் மாணவர்களுக்கு ஏற்படும் மாற்றங்களை ஒரு கையேட்டில் பட்டியலிட்டு, அதை வகுப்பின் வாசிப்பு மூலையில் வைத்திடுக.



I.1.1,
I.1.2,
I.1.3

- ஈன்ட்ரோஜன், என்ட்ரோஜன் ஹார்மோன்களைப் பற்றி மேலும் விளக்கவும்.
- பருவ வளர்ச்சியில் ஏற்படும் மாற்றங்களை ஏற்றுக் கொண்டு ஒருவருக்கொருவர் மதித்து நடக்க வேண்டும் என்பதனை உணர்த்தவும்.

உடல் நலத்தையும் இனப்பெருக்கத்தையும் பாதிக்கும் அக, புறத் தாக்கங்களைக் கையாளும் திறன்

‘மாணவர்களிடையே பாலியல் பற்றிய விழிப்புணர்வு’ என்ற தலைப்பில் மேடை அரங்கம் ஒன்றைச் சுந்தரர் தமிழ்ப்பள்ளியில் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டது. அந்த மேடை அரங்கில் மருத்துவர், காவல் அதிகாரி, தகவல் துறை அதிகாரி ஆகியோர் கலந்து கொண்டனர்.

2

இளமைப் பருவத்தில் பல மாற்றங்களும் எதிர்பாரா சூழல்களும் ஏற்படும். குறிப்பாக, மாணவர்கள் ஆபாச படங்களைப் பார்ப்பது, அது தொடர்பான செய்திகளைப் படிப்பது, தவறான தொடுதல், ஆபாச சைகை என்று இன்னும் பல பாலியல் நடத்தையைத் தூண்டும்.

6

ஆரம்பத்திலேயே தடுக்காவிட்டால், பல ஆபத்துகளை எதிர்கொள்ள நேரிடும். பாலியலில் ஈடுபடுபவர் உடலுறவு பழக்கத்திற்கு அடிமை ஆவர். அதோடு திருமணத்திற்கு முன்பே கருத்தரிக்க வாய்ப்பு உண்டு. மேலும், எச். ஐ. வி (HIV) மற்றும் ஏய்ட்ஸ் (AIDS) நோய் பரவ வாய்ப்புண்டு.

1

ஐயா, பாலியல் நடத்தைகளைத் தூண்டும் சூழல்களைப் பற்றி விளக்குங்கள்.

3

ஐயை, இம்மாதிரியான சூழலை எப்படி மாணவர்கள் கையாளலாம்?

5




தவறான பாலியல் நடத்தையினால் ஏற்படும் விளைவுகள் பற்றி கூறுங்கள் ஐயா!

4

சவால்மிக்க இந்த இளமைப் பருவத்தை மாணவர்கள் கண்டிப்பாகக் கடந்தே ஆக வேண்டும். பெற்றோர்களின் ஆலோசனையும் அரவணைப்பும் மிக மிக முக்கியம். அதோடு, மாணவர்கள் தவறான தொடுதல் பற்றி அறிந்திருக்க வேண்டும். மேலும், அறிமுகமில்லாத யாரிடமும் தொடர்பு வைத்திருப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

தவறான பாலியல் நடத்தையினால் ஏற்படும் விளைவுகள்

தவறான பாலியல் நடத்தை நமக்கும் நம் குடும்பத்துக்கும் பெரிய பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். இதனால், குடும்பத்தில் குழப்பமும் சச்சரவும் ஏற்பட்டு குடும்ப உறவைப் பெரிதும் பாதிக்கும்.

ஆபத்து	விளைவுகள்	
தவறான பாலியல் நடத்தையினால் ஏற்படும் ஆபத்து	தனி நபர்	குடும்பம்
 <p>பதினம் வயதில் கருத்தரிப்பு</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● சுய நிர்வாகம் பாதிப்பு ● கல்வியில் பின்தங்கும் நிலை ● கருக்கலைப்பு 	<ul style="list-style-type: none"> ● குடும்பத்தில் மன அழுத்தம் ● மரியாதை இழத்தல் ● குடும்ப அவமானம்
 <p>எச்.ஐ.வி (HIV) கிருமி பரவி, எய்ட்ஸ் (AIDS) நோய் தொற்ற வாய்ப்புண்டு</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● உடல் எடை குறைதல் ● உடல் வலுவழிந்து செயற்பாடு குறைதல் ● உயிர் இழப்பு 	<ul style="list-style-type: none"> ● குடும்ப உறவில் பிரச்சனை ● மன அழுத்தம் ● பணச் சூமை
 <p>வரம்பு மீறிய பாலியல் பழக்கத்திற்கு அடிமை</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● பாலியல் குற்றங்கள் செய்ய ஆர்வமாகும் ● கற்பழிப்பு, பாலியல் கொடுமை போன்ற தீயச் செயல்களில் ஈடுபடுதல் ● உளவியல் மற்றும் மன உளைச்சல் 	<ul style="list-style-type: none"> ● குடும்ப உறவில் பிளவு



திட்பப்படுத்துதல்

'எய்ட்ஸ்' நோய் பற்றிய தகவல்களைத் திரட்டி, கலந்துரையாடுக.

என்னை
நுணுகுக



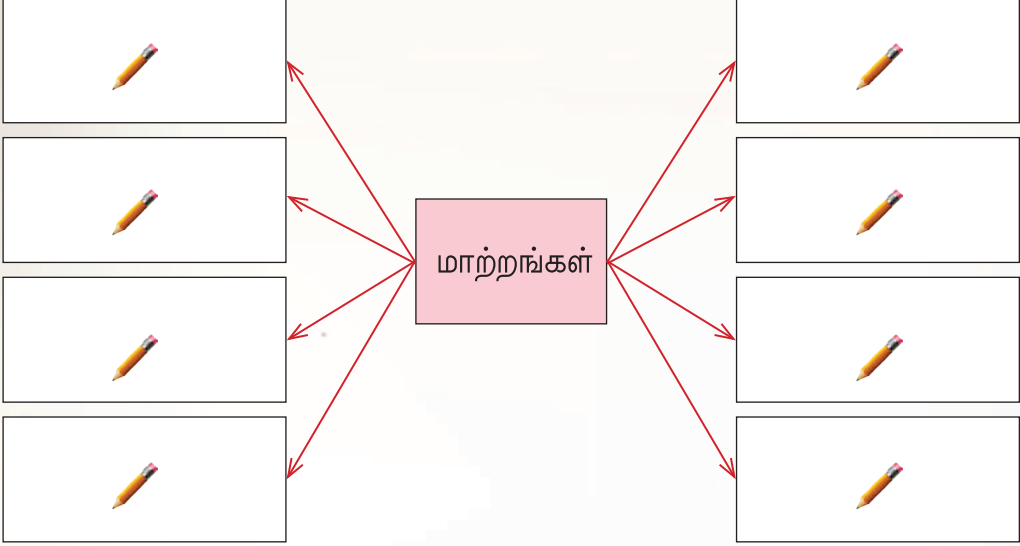
1.2.1, 1.2.2,
1.2.3, 1.2.4

- தவறான பாலியல் நடத்தையினால் ஏற்படும் மற்ற விளைவுகளைக் கூறச் செய்து, ஒரு துண்டுப் பிரசுரம் (Risalah) செய்ய உணக்குவிக்கவும்.
- பதினம் வயதில் ஏற்படும் உளவியல் மாற்றங்களைப் புரிந்து அதற்கேற்ப நடந்து கொள்ள வேண்டும்.



எல்லாக் கேள்விகளுக்கும் பதிலளித்திடுக.

1. பதின்ம வயதில் ஏற்படும் மாற்றங்களைப் பட்டியலிடுக.



2. அகிலன் பாலியல் பழக்கத்திற்கு அடிமையாகி ஆபாச படங்கள், ஆபாச காணொலிகள் பார்க்க ஆரம்பித்து விட்டான். அவன் நடவடிக்கையில் மாற்றம் ஏற்படுவதை நீ காண்கிறாய். அவன் செய்வது தவறு என்பது உன்னால் அறிய முடிகிறதா. இச்சூழலில் நீ என்ன செய்வாய்?

3. தவறான பாலியல் நடத்தை ஏற்படக் காரணம் என்ன? 30 சொற்களில் எழுதுக.



பொருள்களின் தவறான பயன்பாடு

போதைப் பழக்கம் ஒருவரது வாழ்க்கையைச் சீரழித்துவிடும். ஆகவே, போதைப் பொருள்களைத் தவிர்ப்பது நன்று. கீழ்க்காணும் உரையாடலைப் பாகமேற்று நடித்திடுக.



ஐயா, போதைப் பொருள்களினால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் என்ன?

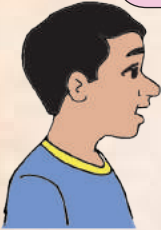


போதைப் பொருள் பயன்பாடு நமது உடல் நலத்தைப் பாதிக்கும். உடலில் பலவித நோய்களை ஏற்படுத்தும். போதைப் பழக்கத்திற்கு அடிமையானவர்கள் சராசரி மனிதர்களாக வாழ்வது கடினம். போதைப் பொருளுக்கு அடிமையானவர்கள் எதையும் செய்யத் தயங்கமாட்டார்கள்.



ஐயா, அவர்கள் ஏன் போதைப் பழக்கத்திற்கு ஆளாகின்றனர்?

அதற்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன. முதலில் போதைப் பொருளைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற ஆர்வத்தில் பயன்படுத்துகின்றனர். பிறகு, அதை விட முடியாமல் போதைப் பழக்கத்திற்கு அடிமையாகி விடுகின்றனர். நண்பர்களின் தூண்டுதல், மன அழுத்தம், சமய அறிவின்மை போன்ற காரணங்களாலும் ஒருவர் போதைப் பழக்கத்திற்கு ஆளாக நேரிடும்.



நன்றி ஐயா. இன்று நிறைய தகவல்களைத் தெரிந்து கொண்டேன்!

நன்றி, வணக்கம்.



2.1.1, 2.1.2

- உரையாடலில் பாகமேற்று நடிக்க ஊக்குவிக்கவும்.
- போதைப் பொருள்களினால் ஏற்படும் பாதிப்பை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.
- போதைப் பொருள் தொடர்பான பாடல், கவிதை போன்றவற்றை எழுதப் பணிக்கவும்.

எனக்கு வேண்டாம்!

போதைப் பழக்கத்திற்கு நண்பர்கள் அழைத்தால் தைரியமாக 'வேண்டாம்' என்று கூற வேண்டும். போதைப் பொருள்களினால் ஏற்படும் பாதிப்புகளை எப்பொழுதும் நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

முரளி, ஏன் சோர்வாக இருக்கிறாய்? என்னோடு வா. நான் தரும் பொருளை நுகர்ந்து பார். உனக்குச் சற்று இதமாக இருக்கும்.

எனக்கு வேண்டாம்! நான் வரவில்லை.

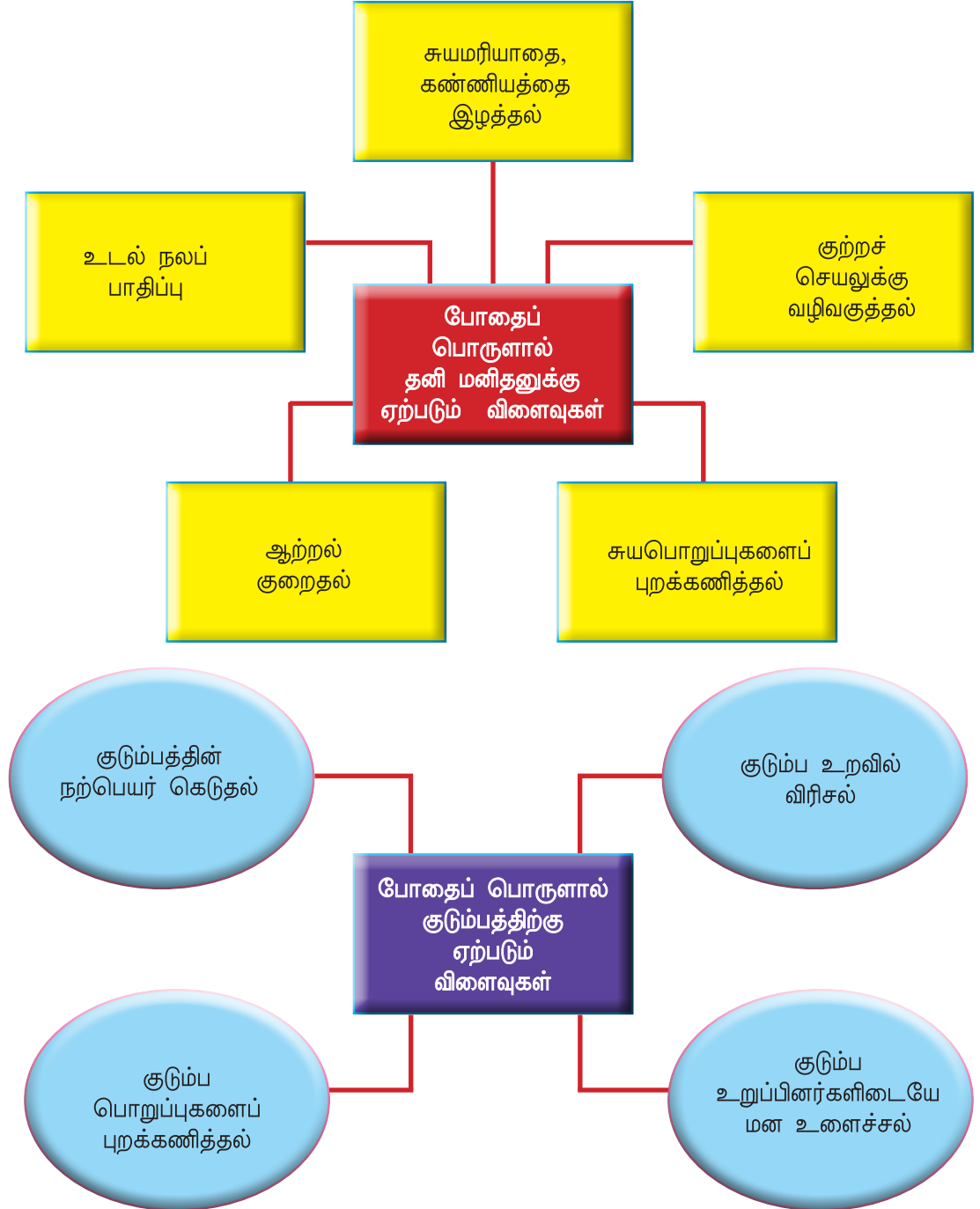
இவனோடு நட்பு கொள்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

2.1.3

- போதைப் பழக்கத்திற்குத் தூண்டும் நண்பர்களின் அழைப்பைத் தவிர்க்கும் முறைகளைச் சூழலுக்கு ஏற்ப நடித்துக் காட்டப் பணிக்கவும்.
- வஞ்சனைகள் செய்வாரோடு இணங்க வேண்டாம்' என்ற உலகநீதியின் பொருளை விளக்கவும்.

போதைப் பழக்கத்தினால் ஏற்படும் விளைவுகளை அறிவோம்

வேதியல் பொருளான போதைப் பொருளைத் தவறாகப் பயன்படுத்துவதால் பல ஆபத்துகள் விளையும். ஆகவே, போதைப் பழக்கத்திற்கு அடிமையாகாமல் இருப்பதே நன்று.





சமூகவியல்
குற்றங்கள்
அதிகரிப்பு



பாலியல் நோய்
பரவல்

**போதைப்
பொருளினால்
சமுதாயத்திற்கு
ஏற்படும்
விளைவுகள்**

திறம் வாய்ந்த
மனித மூலதனம்
குறைதல்



பொருளாதாரப்
பின்னடைவு



**BELIA
BENCI
DADAH**



வளப்படுத்துதல்



போதைப் பொருளினால் ஏற்படும் வேறு சில விளைவுகளைக் கலந்துரையாடி வகுப்பில் படைக்கவும்.




2.14

- மேற்கண்ட கருத்துக்களைத் தவிர்த்து மேலும் சில கருத்துகளைக் கூறத் தூண்டவும்.
- போதைப் பொருள் தொடர்பான சின்னங்களை வரைந்து வகுப்பின் முன் படைக்கப் பணிக்கவும்.
- போதைப் பழக்கத்தினால் ஏற்படும் பாலியல் நோய்களைப் பற்றிக் கலந்துரையாடவும்.
- அந்நியச் சக்திகளின் அடக்குமுறைக்கு ஆளாகுதலைப் பற்றிக் கலந்துரையாடவும்.



கேள்விகளுக்கு விடையளித்திடுக.

1. போதைப் பொருளைத் தவறாகப் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் பாதிப்புகளை எழுதுக.

i)  _____

ii)  _____

iii)  _____

iv)  _____

2. போதைப் பொருள்களைத் தவிர்க்கும் வழிமுறைகளை எழுதுக.

i)  _____

ii)  _____


iii)  _____


iv)  _____

v)  _____

vi)  _____

3. போதைப் பொருளால் குடும்பத்திற்கு ஏற்படும் விளைவுகள் யாவை?



4. போதைப் பழக்கத்திற்கு ஆளாகியிருக்கும் உனது நண்பனுக்கு என்ன ஆலோசனைகள் கூறுவாய்? கலந்துரையாடுக. 

5. போதைப் பொருள் தொடர்பான கையேடுகள், சஞ்சிகைகள், நாளிதழ் செய்திகள் ஆகியவற்றைச் சேகரித்து உங்கள் வகுப்பறையின் வாசிப்பு மூலையில் வைத்திடுக.



மனநிலை நிர்வகிப்பு

நலக்கல்வி பாடத்தின்போது ஆசிரியை சுந்தரி மாணவர்களுக்குப் பாலியல் பற்றியும், அதனால் ஏற்படும் உணர்ச்சிகள், உள்ளுணர்வு மாற்றங்கள் பற்றியும் விளக்கமளித்தார்.



மனநிலை பாதிப்புத் தொடர்பான உதவிகளுக்குக் கீழ்க்காணும் எண்களைத் தொடர்பு கொள்க.

KEMENTERIAN PEMBANGUNAN WANITA, KELUARGA DAN MASYARAKAT

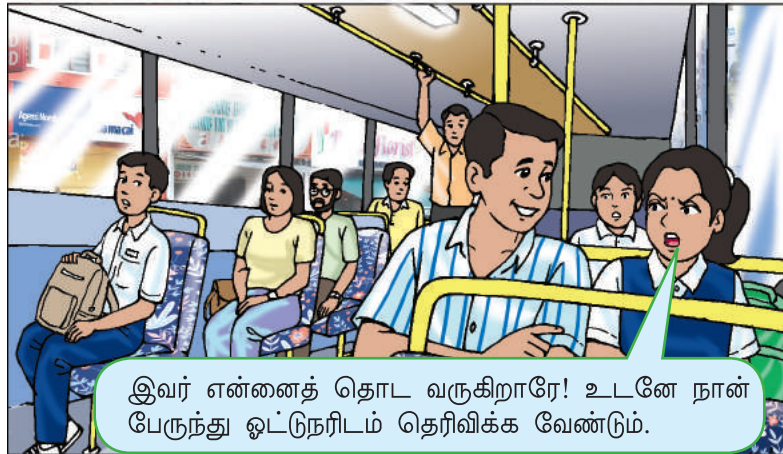
Aduan Masyarakat

TALIAN *Kasih* 15999 24 JAM

Aplikasi Whatsapp 019 26 15999

- Kaunseling
- Pembuangan Bayi
- Penderaan
- Perkhidmatan Kesihatan Reproduksi
- Perlindungan
- Kebajikan
- Masalah Sosial Remaja

தவறான பல்வகைப் பாலியல் சூழல்களை நேர்மறையான முறையில் நிர்வகித்தல்



3.1.1, 3.1.2

- தவறான பாலியல் நடத்தை ஏற்படும் போது நேர்மறையான முறையில் நிர்வகிக்க வழிகாட்டவும்.
- தவறான பாலியல் சம்பந்தப்பட்ட மேலும் சில சூழல்களை உருவாக்கி அவற்றை எப்படிக்கையாள வேண்டும் என்பதை மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடவும்.

பாலியல் உணர்வுகளை நிர்வகிக்கும் நடவடிக்கைகள்

மாணவர்கள் பாலியல் உணர்வுகளை நிர்வகிக்கும் முறைகள் பற்றி பள்ளி மனநல ஆலோசகர் அறையின் அறிவிப்புப் பலகையில் ஒட்டப்பட்டிருந்தது. அமலா, மாதவன், வில்லியம் அந்த அறிவிப்புப் பலகையின் முன் நின்று கலந்துரையாடினர்.



திட்ப்படுத்துதல்

மேற்கண்ட நடவடிக்கைகள் தவிர, வேறு சில நடவடிக்கைகளைப் பட்டியலிடுக.



3.1.3

• 'ஆரோக்கியமான உறவு' என்ற தலைப்பில் ஒரு சிறு காணொலி உருவாக்க உதவவும்.



எல்லாக் கேள்விகளுக்கும் பதிலளித்திடுக.

1. கீழ்க்காணும் சூழல்களில் உன் நடவடிக்கை என்ன என்பதை குறிப்பிடுக.

பாலியல் உணர்வுகளை நிர்வகிக்கும் முறைகள்	நீ என்ன செய்வாய்?
உன் ஆண் தோழன் உன்னைத் தனியாக யாருமில்லாத இடத்திற்கு அழைக்கிறான்.	
உன் நண்பனின் வீட்டிற்குச் செல்கிறாய். அங்கு உன் நண்பன் ஆபாசச் சஞ்சிகையைக் கொடுக்கிறான்.	
ஆசிரியர் கொடுத்த சில தகவல்களைத் தேட இணையதளத்தைப் பயன்படுத்தும்போது, திடீரென ஆபாசக் காணொலி ஒன்று தென்படுகிறது.	
பள்ளி முடிந்து வீடு திரும்பும்போது உமக்கு அறிமுகமில்லாத ஒருவர் குளிப்பானம் கொடுத்து அருந்த சொல்கிறார்.	
பாலியல் உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் உன் நண்பன் தவிக்கிறான்.	

2. தவறான பாலியல் நடத்தை ஒன்றை நீங்கள் காண நேரிடுகிறது. உன் நடவடிக்கை என்ன?





குடும்பவியல்

ரோஸ்லின் தன் குடும்பத்தாருடன் கிள்ளான் மருத்துவமனைக்குச் சென்றாள். அங்கு, அவளுக்குப் புதிய குடும்ப உறுப்பினர்களாக, இரட்டைச் சகோதரிகள் பிறந்திருப்பதைக் கண்டு மனம் நெகிழ்ந்தாள். இனி தன் தங்கைகளைப் பொறுப்புடன் பார்த்துக் கொள்வதாகத் தாயாரிடம் கூறினாள்.



i

தேர்ந்து கொள்க



குடும்ப உறுப்பினர்கள் ஒவ்வொருவரும் தத்தம் கடமையைச் செய்தால் குடும்பவியல் சிறப்பதோடு தழைத்தோங்கும்.



ஆசி பெறுதல்



தந்தைக்கு உதவுதல்



தாயாருக்கு உதவுதல்



குடும்பத்தினரோடு இறைவழிபாடு செய்தல்

i

தெரிந்து கொள்க

மேற்கண்ட சூழல்கள் யாவும் குடும்பவியலில் பதினம் வயதினரின் பங்கைக் குறிக்கின்றது.



வளப்படுத்துதல்

குடும்பத்தில் புதிய உறுப்பினர்கள் சேர்வதால் என்ன உணர்வு ஏற்படும்? அதேபோல் குடும்பத்தில் இழப்பு ஏதும் ஏற்பட்டால் ஏற்படக்கூடிய உணர்வுகள் என்ன? குழுவில் கலந்துரையாடி வகுப்பின் முன் படைத்திடுக.



4.1.1, 4.1.2

- குடும்ப உறவில் மாணவர்களின் பங்கு என்ன என்று பட்டியலிடச் செய்யவும்.
- குடும்பவியலில் காணப்படும் நன்னெறிப் பண்புகளைக் கண்டறிந்து அவற்றைப் 'புத்தகக் குறி' செய்யப் பணிக்கவும்.

குடும்ப உறவின் முக்கியத்துவத்தை மதிப்பிடுதல்

குடும்ப உறவில் ஒவ்வொரு குடும்ப உறுப்பினரும் தத்தம் கடமையையும் முக்கியத்துவத்தையும் உணர வேண்டும்.

தந்தை

குடும்பத் தலைவரான நான்

- முன்னுதாரணமாக இருப்பேன்.
- குடும்பத்தின் வருமானத்திற்கு உழைப்பேன்.
- அடிப்படை வசதிகளைத் தயார் செய்வேன்.
- கல்வி வசதிகளைச் செய்து கொடுப்பேன்.
- குடும்ப உறுப்பினர்களிடம் அன்பு செலுத்துவேன்.

தாய்

குடும்பத் தலைவியான நான்

- குடும்பத்தை நன்முறையில் நிர்வகிப்பேன்.
- குடும்ப உறுப்பினர்களுக்குத் தேவையானவற்றைச் செய்து தருவேன்.
- நற்பண்புகளைக் கற்றுத் தருவேன்.
- குடும்பச் செலவுகளைத் திட்டமிடுவேன்.
- வீடு சுத்தமாக இருப்பதை உறுதி செய்வேன்.

தம்பி

- பெற்றோர் சொற்படி கேட்டு நடப்பேன்.
- தெரியாத பாடங்களை அக்காளிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்வேன்.
- என் சுக துக்கங்களை என் உடன் பிறப்புகளுடன் பகிர்ந்து கொள்வேன்.
- குடும்பத்தில் நல்ல பெயர் எடுப்பேன்.

அக்காள்

- குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் அன்புடனும் பாசத்துடனும் இருப்பேன்.
- தம்பிக்கு முன்னுதாரணமாக இருப்பேன்.
- தம்பிக்குப் பாடங்கள் சொல்லித் தருவேன்.
- பெற்றோருக்கு உதவுவேன், அவர்களின் சொற்படி நடப்பேன்.



வளப்படுத்துதல்



‘மூத்தோர் சொல் வார்த்தை அமிர்தம்’ என்ற பழமொழியின் விளக்கத்தினை எழுதி, வகுப்பின் முன் படைத்திடுக.



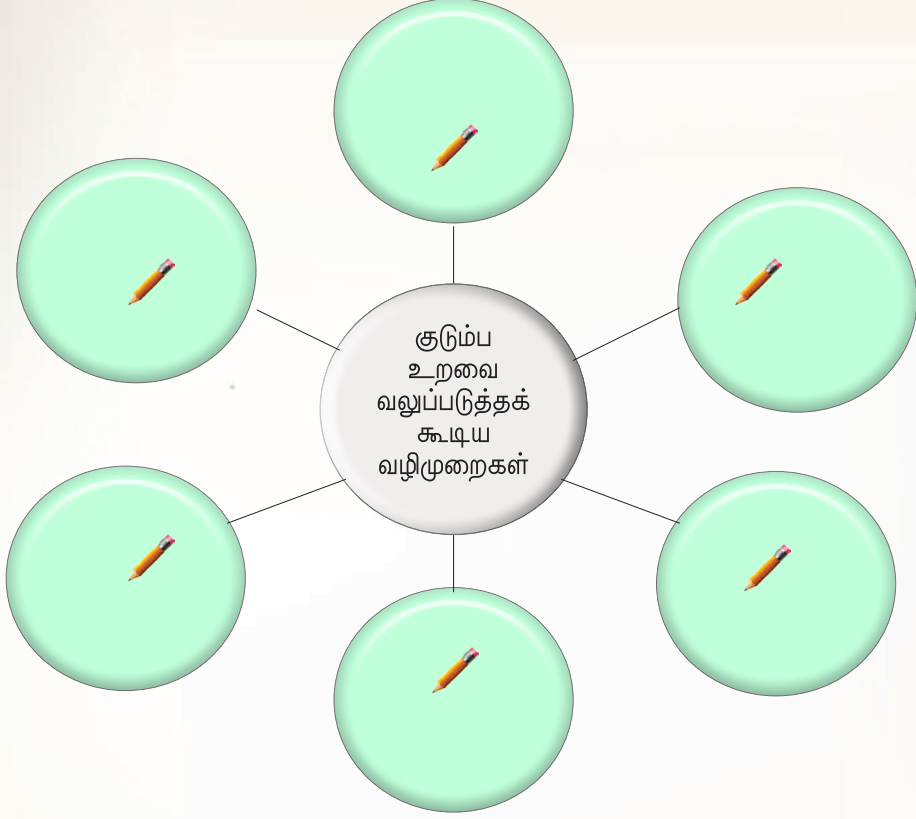
4.1.3

- மேற்கண்டபடி மாணவர்கள் அவர்களின் குடும்பத்தில் ஆற்றக்கூடியப் பங்கினைப் பற்றி பேச ஊக்கமூட்டவும்.



கேள்விகளுக்கு விடையளித்திடுக.

1. குமிழி வரைபடத்தை நிறைவு செய்க.



2. குடும்பத்தில் ஒற்றைப் பிள்ளையாக இருந்த உமக்கு, தம்பி ஒருவன் பிறந்துள்ளான். உன் மனநிலை என்ன?



3. குடும்ப உறவில் உன்னுடைய பங்கினைப் பட்டியலிடுக.

i)



ii)



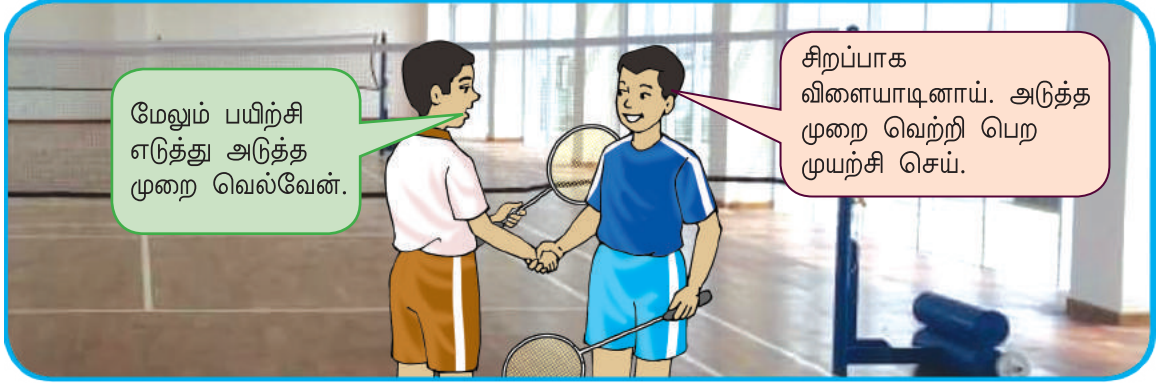
4. உன் குடும்பத்தினருடன் வாழும் அனுபவத்தை 30 சொற்களில் எழுதுக.





தொடர்புமுறை

பதின்ம வயதில், மாணவர்கள் பற்பல தாக்கங்களை எதிர்கொள்வர். சில தாக்கங்கள் நேர்மறை, எதிர்மறை விளைவுகளைக் கொண்டு வரும். கீழ்க்காணும் சூழல்களைப் பற்றி குழுவில் கலந்துரையாடி, வகுப்பின் முன் படைத்திடுக.



மேலும் பயிற்சி எடுத்து அடுத்த முறை வெல்வேன்.

சிறப்பாக விளையாடினாய். அடுத்த முறை வெற்றி பெற முயற்சி செய்.



வாழ்த்துகள் அமுதா! கணிதப் பாடத்தில் அதிகப் புள்ளிகள் எடுத்துள்ளாய்.

கூடுதல் பயிற்சிகள் செய்து நானும் அமுதா போல் அதிகப் புள்ளிகள் பெறுவேன்.



குமரா வா, வெண்சுருட்டைப் புகைத்துப் பார்!

புகைக்கவில்லை என்றால் தண்டனை கொடுப்போம்!



வளப்படுத்துதல்

1. மேற்கண்ட சூழல்களில் நேர்மறை, எதிர்மறை செயல்களை வகைப்படுத்தி கலந்துரையாடவும்.
2. பாடல் வரிகளில் புதைந்துள்ள கருத்துகளை எழுதுக. எதிர்மறை மன அழுத்தத்தை எப்படிச் சமாளிக்கலாம் என்று இப்பாடல் உணர்த்துகிறது?

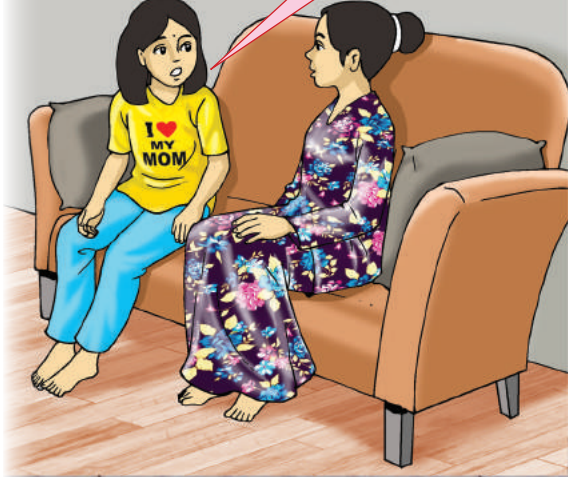
என்னை நுணுகுக



பாகமேற்று நடக்கவும்

கீழ்க்காணும் சூழல்களைப் பாகமேற்று நடத்து, உங்கள் மனவுணர்வுகளை வெளிப்படுத்துக.

என் உயிர்த்தோழி என்னுடன் பேச மறுக்கிறாள், ஏனென்று தெரியவில்லை.



நண்பா, இன்று நாம் காற்பந்து பயிற்சிக்குச் செல்ல வேண்டாம்.



JAUHI MAKANAN INI KERANA...

என்னை ஏன் அவர்கள் சேர்த்துக் கொள்ள மறுக்கின்றனர்?



5.1.1, 5.1.2

மாணவர்களைச் சிறு சிறு குழுக்களாகப் பிரித்து மேற்கண்ட சூழல்களைப் பாகமேற்று நடக்க ஊக்கமுட்டவும்.

எதிர்மறை மன அழுத்தத்தை வெல்வோம்

நண்பர்களிடையே ஏற்படும் எதிர்மறை மன அழுத்தம் அவர்களின் இயல்பு வாழ்வைப் பாதிப்பதோடு மன உளைச்சலுக்கும் கொண்டு செல்லும். இந்த மன அழுத்தத்தைத் தடுத்து சீரிய வாழ்வை வாழ்வோம்.



இறைவழிபாடு செய்தல்



சிக்கல் இருப்பின் மனநல ஆலோசகரை அணுகுதல்



புதிய நண்பரை அன்புடன் அணுகுதல்



தீயப் பழக்கம் உள்ள நண்பரைத் தவிர்த்தல்



நாம் குறையின்றிப் பிறந்ததற்கு நன்றியுடன் இருத்தல்

i

தெரிந்து கொள்க

ஆ

நட்பிற்கு வீற்றிருக்கை யாதெனில் கொட்பின்றி ஒல்லும்வாய் ஊன்றும் நிலை (789)

நட்புக்குச் சிறந்த நிலை எதுவென்றால், எப்போதும் வேறுபடுதல் இல்லாமல், முடியும் போதெல்லாம் உதவி செய்து தாங்கும் நிலையாகும்.



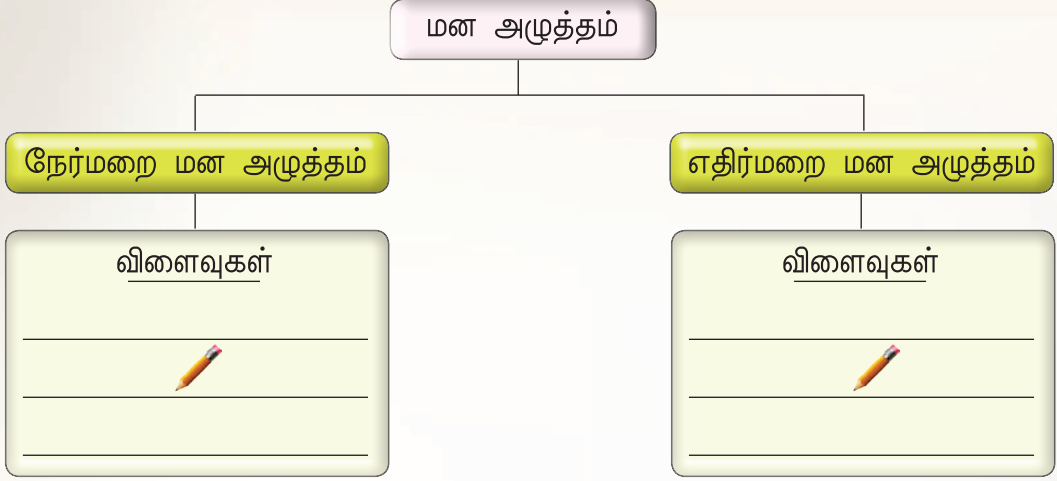
5.13

- மாணவர்கள் தங்கள் வாழ்வில் ஏற்பட்ட எதிர்மறை மன அழுத்தம் பற்றி கூறச் செய்யவும்.
- எதிர்மறை மன அழுத்தம் பற்றிய வேறு சூழல்களைப் பற்றி கூற வலியுறுத்தவும்.



கேள்விகளுக்கு விடையளித்திடுக.

1. நேர்மறை, எதிர்மறை மன அழுத்தங்களின் விளைவுகளைப் பட்டியலிடுக.



2. உன் நண்பர்கள் சிலர் பள்ளிச் சுவரில் கிறுக்கிக் கொண்டிருக்கின்றனர். அவ்வழியே செல்லும் நீ அவர்களின் செயலைக் கண்டு என்ன நடவடிக்கை எடுப்பாய்?

3. எதிர்மறை மன அழுத்தத்தை எதிர்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகளைப் பட்டியலிடுக.

- i) _____
- ii) _____
- iii) _____
- iv) _____



நோய்களை அறிவோம்

நோய்கள் பல உண்டு. நோய்வாய்ப்பட்டால் நமது உடல் நலம் பாதிக்கும். கீழ்க்காணும் படங்களைக் கவனித்திடுக. உங்களது கருத்தைக் கூறுக.

உணவால் பரவும் நோய்கள்



வயிற்றுப் போக்கு
(Cirit-birit)



நச்சுணவு
(Keracunan makanan)

நீரால் பரவும் நோய்கள்

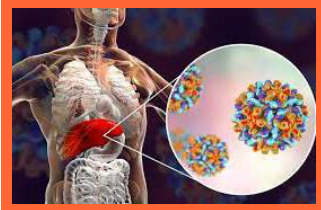


எலி காய்ச்சல்
(Leptospirosis)



கழிச்சல்
(Kolera)

இதர நோய்கள்



கல்லீரல் அழற்சி
(Hepatitis)



எச்.ஐ.வி & எய்ட்ஸ்
(HIV & AIDS)



6.1.1

- மேற்கண்ட நோய்கள் பற்றிய படங்கள், விபரங்களைத் திரட்டி திரட்டேடு உருவாக்கப் பணிக்கவும்.
- 'கோவிட்-19' பற்றி மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடவும்.

நோயின் அறிகுறிகளையும் தடுக்கும் முறைகளையும் அறிவோம்

நோய் தாக்கத்தால் ஏற்படும் அறிகுறிகளையும் அவற்றைத் தடுக்கும் முறைகளையும் தெரிந்து கொள்வோம்.

உபாதைகள்/ நோய்	அறிகுறிகள்	பரவும் முறை	தடுக்கும் முறை
வயிற்றுப் போக்கு நச்சுணவு	<ul style="list-style-type: none"> ▶ காய்ச்சல் ▶ தலைச் சுற்றல் ▶ குமட்டல் ▶ வாந்தி ▶ களைப்பு ▶ வயிற்று வலி ▶ நீரிழிப்பு 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ தூய்மை இன்மையால் பரவும் ▶ உணவால் பரவும் ▶ முறையாகச் சமைக்காத உணவை உண்பதால் பரவும் 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ உணவுகளைத் தயாரிக்கும்போது சுத்தத்தைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். ▶ நன்றாகச் சமைத்த உணவை உண்ண வேண்டும். ▶ சுத்தமான உணவை உண்ண வேண்டும்.
எலி காய்ச்சல் கழிச்சல்	<ul style="list-style-type: none"> ▶ காய்ச்சல் ▶ தலை வலி ▶ வாந்தி ▶ மயக்கம் ▶ வயிற்றுப் போக்கு ▶ வயிற்று வலி ▶ மஞ்சள் காமாலை 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ தூய்மை இன்மையால் பரவும் ▶ நீரால் பரவும் ▶ மூடி வைக்காத உணவை உண்பதால் பரவும் 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ கொதிக்க வைத்த நீரைப் பருக வேண்டும். ▶ கழிவறைக்குச் சென்ற பின் வழலையைக் கொண்டு கைகளைச் சுத்தமாகக் கழுவ வேண்டும். ▶ மூடிவைக்கப்பட்ட உணவுகளை உண்ண வேண்டும். ▶ உணவு உட்கொள்ளும் முன்னும் பின்னும் கைகளைக் கழுவ வேண்டும்.

உபாதைகள்/ நோய்	அறிகுறிகள்	பரவும் முறை	தடுக்கும் முறை
கல்லீரல் அழற்சி (Hepatitis)	<ul style="list-style-type: none"> ▷ காய்ச்சல் ▷ களைப்பு ▷ குமட்டல் ▷ வாந்தி ▷ வயிற்று வலி ▷ மஞ்சள் காமாலை ▷ சிறுநீர் நிறம் மாறுதல் ▷ மயக்கம் 	<ul style="list-style-type: none"> ▷ சுகாதாரமற்ற சூழ்நிலையால் பரவும் ▷ உணவால் பரவும் ▷ நீரால் பரவும் 	<ul style="list-style-type: none"> ▷ கழிவறைக்குச் சென்ற பின்னும் உணவுண்ட பின்னும் கைகளை வழலையைக் கொண்டு கழுவ வேண்டும். ▷ கடல் உணவுகளை நன்றாக வேகவைத்து உண்ண வேண்டும். ▷ சுத்தமான நீரை உபயோகிக்க வேண்டும்.
எச்.ஐ.வி. மற்றும் எய்ட்ஸ் (HIV & AIDS)	<ul style="list-style-type: none"> ▷ காய்ச்சல் ▷ தொண்டை வலி ▷ சோர்வு ▷ வயிற்றுப் போக்கு ▷ தோல் வியாதி ▷ உடல் மெலிதல் ▷ பார்வை மங்குதல் ▷ இருமல் ▷ உடல் சக்தி இழத்தல் 	<ul style="list-style-type: none"> ▷ உணவால் பரவும் ▷ ஊசி மூலம் பரவும் ▷ சீப்பு, பஸ்தூரிகை, துணிகள் மூலம் பரவும் ▷ தகாத உடல் உறவால் பரவும் 	<ul style="list-style-type: none"> ▷ அடுத்தவர் சாப்பிட்டு மீதம் வைத்த உணவை உண்ணக் கூடாது. ▷ அடுத்தவர் பயன்படுத்திய மருந்து ஊசியைப் பயன்படுத்தக்கூடாது. ▷ அடுத்தவர் பயன்படுத்திய சீப்பு, பஸ்தூரிகை போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தக்கூடாது. ▷ பிறர் பயன்படுத்திய உடைகளைப் பயன்படுத்தக்கூடாது




6.1.2.6.1.3

- மாணவர்கள் நோய் தாக்கத்தைத் தவிர்க்க பின்பற்ற வேண்டிய வழிமுறைகளைக் கூறவும்.
- நோய் தீவிரமடைந்தால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுக வேண்டும் என்று வலியுறுத்தவும்.





கேள்விகளுக்கு விடையளித்திடுக.



1. உணவால் பரவும் நோய்கள் யாவை?



i) _____ 


ii) _____ 

3. கீழ்க்காணும் நோய்களின் அறிகுறிகளையும் தடுக்கும் முறைகளையும் பட்டியலிடுக.

உணவால் பரவும் நோய்கள்	
அறிகுறிகள்	தடுக்கும் முறைகள்
	
_____	_____
_____	_____

நீரால் பரவும் நோய்கள்	
அறிகுறிகள்	தடுக்கும் முறைகள்
	
_____	_____
_____	_____

கல்லீரல் அழற்சி	
அறிகுறிகள்	தடுக்கும் முறைகள்
	
_____	_____
_____	_____

எச்.ஐ.வி. மற்றும் எய்ட்ஸ்	
அறிகுறிகள்	தடுக்கும் முறைகள்
	
_____	_____
_____	_____



பாதுகாப்பு

பாதுகாப்பு என்பது ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் சமூகமும் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய முக்கிய அம்சமாகும். பல்வகைச் சமூகப் பிரச்சனைகள் எத்தருணமும் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. நமது அரசாங்கம் சமூகப் பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கப் பல்வகைத் திட்டங்களை அவ்வப்போது அமல்படுத்திக் கொண்டுதான் வருகின்றது. கீழ்க்காணும் சூழல் அடிப்படையில் வகுப்பில் கலந்துரையாடுக.

1 அரசு, வா மின்சுருட்டு புகைக்கலாம்.

2 அரசு, நீ புகைத்துப் பார், அதன் அருமை தெரியும்.

3 புகைக்கும் முன், மின்சுருட்டு பெட்டியின் மேல் உள்ள படங்களைப் பார்த்தது உண்டா?

4 இல்லையே, ஏன்?

5 நீங்கள் செய்வது தவறு! இது நீங்கள் சமூகத்திற்குச் செய்யும் பெரிய தீங்காகும்.

6 ஆ! இனி நான் புகைக்க மாட்டேன்.

புகைப்பதனால் நமது உடலுக்குப் பல ஊறுகள் ஏற்படும். குறிப்பாக, உயிர்க்கொல்லி நோயான புற்றுநோய் ஏற்படும்.

i

தெரிந்து கொள்க



சமூகம் என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட மக்கள் குழுவைக் குறிக்கும். ஒவ்வொரு தனிமனிதனுக்கும் சமூகத்தில் குறிப்பிட்ட பங்கு உண்டு.



7.1.1, 7.1.2

- மேற்கண்ட சூழலைப் போல வேறு சூழல்களை உருவாக்கி மாணவர்களைப் பாகமேற்று நடிக்கச் செய்யவும்.

பாதுகாப்பை வலுப்படுத்தும் நடவடிக்கைகள்

பள்ளியின் சக மாணவர் வழிகாட்டி (Pembimbing Rakan Sebaya), சமூகத்தில் நடக்கக்கூடிய சில சூழல்களைக் கண்டறிந்து, அவற்றைப் புத்தகக் குறிகளாகத் தயார் செய்துள்ளனர். அவற்றைப் பள்ளி மாணவர்களுக்கு இலவசமாக அளித்தனர்.



சூழல் : உன் பள்ளிச்சுவரில் கிறுக்கும் சில மாணவர்கள் உன்னையும் சேர்ந்து கொள்ள அழைக்கின்றனர்.
பாதுகாப்பு : ஆசிரியரிடம் தயக்கமின்றித் தெரிவிக்க வேண்டும்.
நடவடிக்கை

சூழல் : வழிப்போக்கர் ஒருவர் உன்னைத் திண்பண்டங்கள் பெற்றுக் கொள்ள அழைக்கிறார்.
பாதுகாப்பு : நமக்கு அறிமுகம் இல்லாதவர்களிடம் எதையும் பெறக் கூடாது.
நடவடிக்கை



சூழல் : உன் பகுதியில் கோவிட்-19 தொற்று அதிகரித்துள்ளது.
பாதுகாப்பு : அவசியமில்லாமல் வீட்டை விட்டு வெளியேற வேண்டாம்.
நடவடிக்கை : பாதுகாப்பாக வீட்டிலேயே இருக்க வேண்டும்.

சூழல் : உன் நண்பர்கள் சிலர் உன்னைப் போதைப் பொருள் உட்கொள்ள அழைக்கின்றனர்.
பாதுகாப்பு : அவர்களின் அழைப்பை மறுத்து உடனே உரிய இடத்தில் தெரிவிக்க வேண்டும்.
நடவடிக்கை



சூழல் : இரவில் மீள்பார்வை செய்யும்போது யாரோ வீட்டில் நுழைவதை உணர்கிறாய்.
பாதுகாப்பு : உடனே பெற்றோரிடம் தெரிவித்து காவல் நிலையத்தைத் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும்.
நடவடிக்கை



வளப்படுத்துதல்



இதுபோன்ற வேறு சூழல்களைக் கண்டறிந்து அவற்றைப் பல்நிலை நிரலொழுங்கு வரிப்படத்தில் எழுதி வகுப்பின் வாசிப்பு மூலையில் வைத்தீடுக.



7.13

- மேற்கண்ட சூழல்களை வகுப்பின் முன் நடத்துக் காட்ட மாணவர்களைத் தூண்டவும்.
- தற்பொழுது மாணவர்களுக்குச் சமூக ஊடகங்கள்வழி ஏற்படக்கூடிய ஆபத்துகள் பற்றி விளக்கவும்.



கேள்விகளுக்கு விடையளித்திடுக.

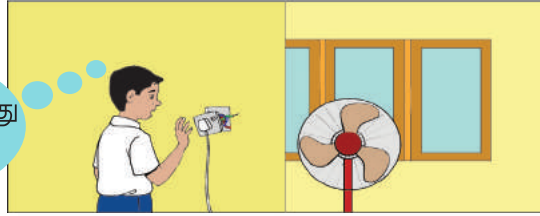
1. கீழ்க்காணும் சூழலில் நீ செய்ய வேண்டிய பாதுகாப்பு நடவடிக்கை என்ன?
a)

யார் என்னைப்
பின்தொடர்வது?



b)

மின்கம்பி அறுந்து
உள்ளதே!



2. சமூகம் என்றால் என்ன? சமூகத்தில் மாணவர் என்ற முறையில் உன்னுடைய பங்கு என்ன?

3. உன் பள்ளி இதழுக்காக, 'பள்ளியில் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள்', என்ற தலைப்பில் 60 சொற்களில் ஒரு கட்டுரை எழுதுக. ஆசிரியர் அனுமதியுடன் அக்கட்டுரையைப் பள்ளி அகப்பக்கத்தில் பதிவிடுக.



நகலன் தன் குடும்பத்தாருடன் பேரங்காடிக்குச் சென்றான். அங்கு அவன் பல உணவு வகைகளைக் கண்டான். அவை புத்துணவு, பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு, துரித உணவு ஆகியவையாகும். நீங்கள் அங்குச் சென்றால் எந்த உணவு வகைகளைத் தேர்ந்தெடுப்பீர்கள்?





உணவு வகைகள்

நலக்கல்வி வாரத்தை முன்னிட்டு பள்ளியில் புத்துணவு மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு தொடர்பான கையேடு தயாரிக்கும் போட்டி ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருந்தது. அமுதன் அப்போட்டியில் கலந்துகொள்ள விரும்பினான். அதற்கான விவரங்களைத் திரட்ட நலக்கல்வி ஆசிரியையிடம் நேர்காணல் செய்தான். வாருங்கள், அவனது பேட்டியைக் காண்போம்.



வணக்கம் ஐயை, நான் உணவு வகைகள் தொடர்பில் கையேடு தயாரிக்க உள்ளேன். அது தொடர்பில் தங்களை நேர்காணல் செய்ய வந்துள்ளேன்.



வணக்கம், உனது முயற்சியை நான் பாராட்டுகிறேன்.

ஐயை, புத்துணவு என்றால் என்ன?

புத்துணவு என்பது சமைக்கப்படாத அல்லது பதனிடப்படாத உணவுகளைக் குறிக்கும். இதை இயற்கை உணவு அல்லது பாரம்பரிய உணவு என்றும் கூறலாம். பழங்கள், காய்கறிகள், கீரைகள், தானிய வகைகள் புத்துணவாகும். மேலும், மீன், இறைச்சி, பால், முட்டை போன்ற பதனிடப்படாத உணவு வகைகளும் இதில் அடங்கும்.



புத்துணவு குறித்துத் தெரிந்து கொண்டேன். ஐயை! பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் என்றால் என்ன? அதையும் எடுத்துக்காட்டுகளுடன் கூறுங்களேன்.



உணவுப் பொருள்கள் நீண்ட காலம் கெடாமல் இருக்கவும் அதன் சுவை மாறாமல் இருக்கவும் தொழில்நுட்ப முறையில் தயாரிக்கப்படுவதே பதப்படுத்தப்பட்ட உணவாகும். இது பதப்படுத்துதல், உறைபனி, குளிர்நீர்நீர், உலர்த்துதல், கிருமி நீக்குதல், புட்டியில் அடைத்தல் போன்ற செயல்முறைகளின்வழி தயாரிக்கப்படுகின்றன. கலனிடப்பட்ட உணவுகள், பழங்கள், காய்கறிகள், தானியங்கள், பாலாடைக் கட்டி, புட்டியில் அடைக்கப்பட்ட பால், தயிர், பழரசங்கள், சுவை பானங்கள் போன்றவை பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு வகைகளாகும். இதில் சுவையூட்டிகள், கொழுப்பு, உப்பு, எண்ணெய் போன்றவற்றைக் கூடுதலாகச் சேர்த்திருப்பர்.

ஐயை! புத்துணவு சாப்பிடுவதால் என்ன நன்மை?



புத்துணவில் அதிக அளவிலான உயிர்ச்சத்துகள் நிறைந்துள்ளன. இது நமக்குத் தேவையான சக்தியைக் கொடுப்பதோடு உடல் வளர்ச்சிக்குப் பெரிதும் உதவுகிறது. புத்துணவு நமது உடலில் செரிமானத்தை வலுப்படுத்தி நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கும். இதனால் நாம் ஆரோக்கியமாகவும் நீண்ட ஆயுளுடனும் வாழ முடியும்.

பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை அதிகமாக உண்பதால் ஏற்படும் விளைவுகள் என்ன ஐயை?



இந்த உணவு வகைகளில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கும் இரசாயன கலவைகள் நமது உடல் நலத்தைப் பாதிக்கும். இத்தகைய உணவு வகைகளை நாம் அதிக அளவில் சாப்பிடுவதனால் மலச்சிக்கல், உடல் பருமன், நீரிழிவு, இருதய பாதிப்பு, புற்று நோய் போன்றவை ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

நீங்கள் வழங்கிய இப்பயனான தகவலுக்கு மிக்க நன்றி ஐயை.



நன்றி, வணக்கம்.



8.1.1,
8.1.2

- பேட்டியில் உள்ள விபரங்களைக் கொண்டு மாணவர்கள் நுரைவரைபடம் (Peta Buih) ஒன்றைத் தயாரிக்க ஊக்குவிக்கவும்.

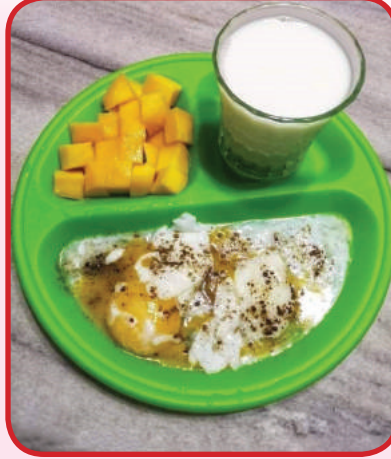


உணவு முறையை அறிவோம்

நாம் நோயின்றி ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு உணவு மிக அவசியம். தாரணி தனக்குப் பிடித்த உணவு முறையைத் தயார் செய்கிறாள். நீங்களும் அவ்வாறு செய்யலாமே!



என்னை
நுணுகுக



காலை சிற்றுண்டி



மதிய உணவு



இரவு உணவு



வளப்படுத்துதல்

'உணன் மிக விரும்பு' என்ற புதிய ஆத்திச்சூடிக்கு ஏற்ப உணக்குப் பிடித்த உணவுப் பட்டியலை உருவாக்குக; அதன் காரணத்தைக் கூறுக.



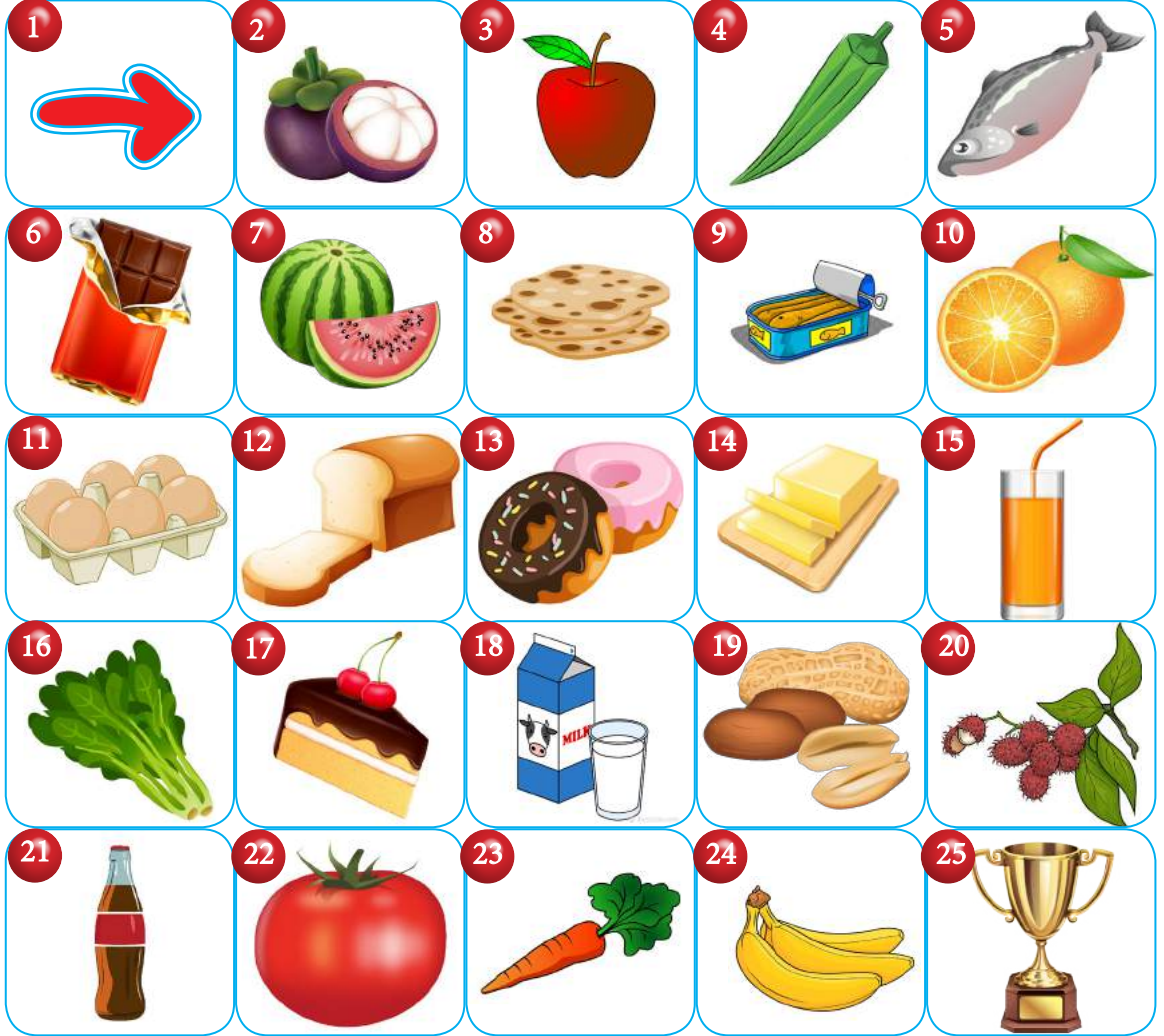
8.1.3

- எல்லாச் சத்துகளும் அடங்கிய உணவுப் பட்டியலைத் தயார் செய்ய மாணவர்களுக்குத் துணைபுரியவும்.
- மலேசிய உணவு கூம்பகத்தை ஒட்டி மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடவும்.



மனமகிழ் நடவடிக்கை

கீழ்க்காணும் விளையாட்டை உங்களது நண்பர்களுடன் விளையாடுக.




பொதுக்கட்டளை

- மாணவர்கள் ஒவ்வொருவராகப் பகடையை உருட்டி, கிடைக்கும் எண்ணுக்கு ஏற்றவாறு நகர்வர்.
- நின்ற இடத்தில் உள்ள உணவைப் பற்றி விளக்கினால் மட்டுமே மீண்டும் பகடையை உருட்ட முடியும்.
 - உணவு வகை
 - அதை உண்பதனால் ஏற்படும் விளைவுகள்
- இறுதிக் கட்டத்தை முதலில் அடைபவரே வெற்றியாளர்.



எல்லாக் கேள்விகளுக்கும் விடையளித்திடுக.


1. புத்துணவு என்றால் என்ன?

_____ 
_____ 






2. புத்துணவினால் ஏற்படும் நன்மைகள் யாவை?

i) _____ 
ii) _____ 
iii) _____ 
iv) _____ 
v) _____ 
vi) _____ 

3. பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு என்றால் என்ன?

_____ 

4. பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை அதிகமாக உண்பதால் ஏற்படும் விளைவுகள் என்ன?

i) _____ 
ii) _____ 
iii) _____ 
iv) _____ 
v) _____ 
vi) _____ 



ஆபத்து அவசர வேளைகளில் முதலுதவி சிகிச்சை வழங்குவதற்கு நமக்குப் பெருந்துணையாக இருப்பது முதலுதவிப் பெட்டியே. அதில் முதலுதவிச் சிகிச்சைக்குத் தேவையான மருந்துப் பொருள்களும், உபகரணங்களும் வைக்கப்பட்டிருக்கும். வாருங்கள், முதலுதவிப் பெட்டியில் இருக்க வேண்டிய அவசியமான பொருள்களைத் தெரிந்து கொள்வோம்.

1



முதலுதவி வழிகாட்டி புத்தகம்

2



பஞ்சு

3



கட்டுத் துணி

4



முக்கோணக் கட்டுத் துணி

12



கிருமி நாசினி திரவம்

11



பஞ்சு குச்சி

10



நொய்வ கையுறை

9



ஒட்டுத் துயில்

8



கிடுக்கி

7



ஊக்கு



5



சல்லடைத் துணி

6



கத்தரிக்கோல்



முதலுதவிப் பெட்டி

முதலுதவி சிகிச்சைக்குத் தேவையான மருந்துப் பொருள்கள் வைப்பதற்கு முதலுதவிப் பெட்டி பயன்படுகிறது. உங்கள் வீட்டில் முதலுதவிப் பெட்டி இருக்கிறதா? கீழ்க்காணும் அட்டவணையைக் கவனியுங்கள். வகுப்பில் கலந்துரையாடுக.

எண்	பொருள்	பயன்பாடு
1	முதலுதவி வழிகாட்டி புத்தகம்	முதலுதவி சிகிச்சை செய்யும் முறையை விளக்குகிறது
2	பஞ்சு	காயத்தைத் துடைப்பதற்கு
3	கட்டுத் துணி	காயம் பட்ட இடத்தை மூடுவதற்கு
4	முக்கோணக் கட்டுத் துணி	தொங்கு பட்டைகளாகக் காயம் அல்லது சுளுக்கு ஏற்பட்ட இடத்தைக் கட்டுவதற்கு
5	சல்லடைத் துணி	காயங்களை மூடுவதற்கு
6	கத்தரிக்கோல்	கட்டுத்துணியைக் கத்தரிப்பதற்கு
7	ஊக்கு	கட்டுத்துணி அவிழாமல் இருப்பதற்கு
8	கிடுக்கி	காயம்பட்ட இடத்திலுள்ள துகள்களை அகற்றுவதற்கு
9	ஒட்டுத் துயில்	சிறிய வெட்டு அல்லது காயம் ஏற்பட்ட இடத்தில் ஒட்டுவதற்கு
10	நொய்வ கையுறை	தொற்று ஏற்படாமல் தடுப்பதற்கு
11	பஞ்சு குச்சி	குறுகலான இடத்திலுள்ள காயத்தைத் துடைப்பதற்கும் மருந்து பூசுவதற்கும்
12	கிருமி நாசினி திரவம்	கிருமிகள் தொற்றாமல் இருக்க காயம் பட்ட இடத்தைச் சுற்றி சுத்தம் செய்வதற்கு



வளப்படுத்துதல்

உன் வீட்டிலுள்ள முதலுதவிப் பெட்டியில் மேற்கூறிய பொருள்கள் உள்ளனவா என்று சரிபார்த்துப் பட்டியலிடுக.



பாதுகாப்பு

முதலுதவிப் பெட்டியைப் பாதுகாப்பான இடத்தில் வைத்திடுக.



9.1.1

- பள்ளியில் இயங்கும் செம்பிறைச் சங்கம், செயிண்ட் ஜோன் அம்புலன்ஸ் போன்ற இயக்கங்களில் சேர்ந்து முறையான முதலுதவிப் பயிற்சிகள் பெற மாணவர்களை ஊக்குவிக்கவும்.



முதலுதவி வழங்குதல்

கீழே மாணவர்கள் முதலுதவி வழங்குவதைக் கவனியுங்கள். நீங்களும் அவ்வாறே செய்து பழகுவீர்கள்!



ஆ... கையை
அசைக்க
முடியவில்லை.
மிகவும் வலிக்கிறது!

சற்றுப் பொறு. நான்
கைக்குட்டைகளை
இணைத்துத் தொங்கு
பட்டை உருவாக்கி
உனது கைக்குக் கட்டு
போடுகிறேன்.

நான், உன்
காலில் இரத்தக்
கசிவை நீரால்
கழுவி மருந்து
தடவுகிறேன்.



வளப்படுத்துதல்

சிறு காயங்களுக்கு முதலுதவி வழங்கும் முறையை இணையத்தில் தேடி திரட்டித் தயாரித்தீடுக.



பாதுகாப்பு

முதலுதவி சிகிச்சைக்குப் பயன்படும் பொருள்கள் பாதுகாப்பானவையா என்பதை உறுதிசெய்து கொள்க.

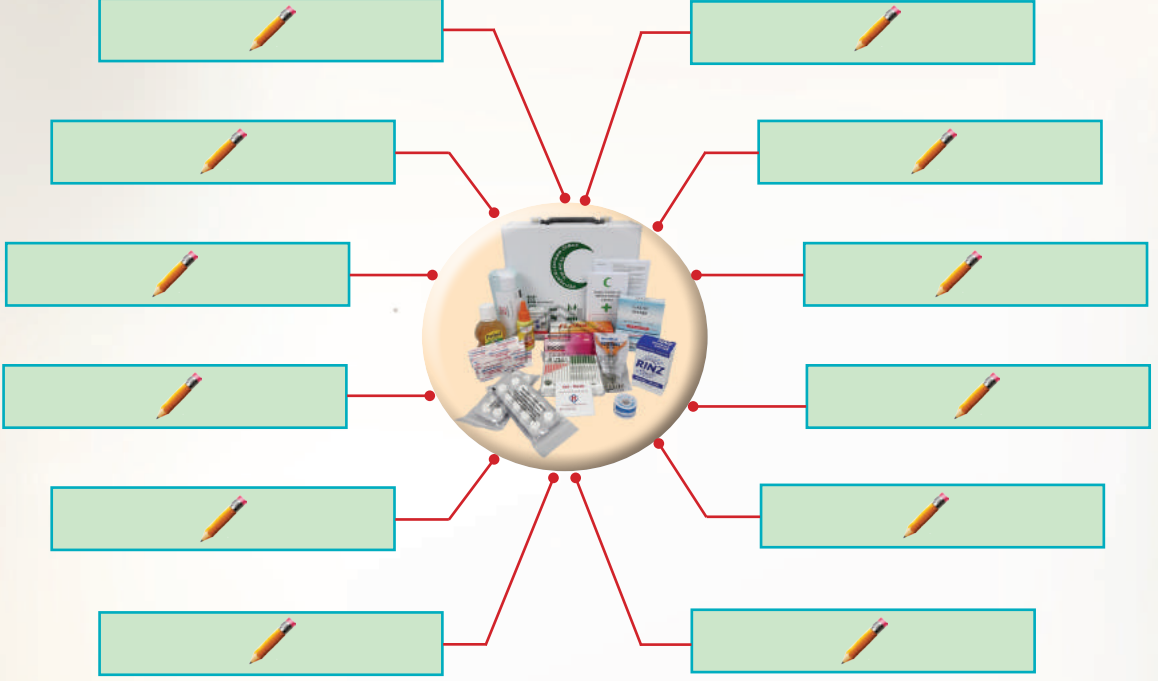


9.1.2

- சிறுகாயங்களுக்கு முதலுதவிகள் பெற்ற அனுபவங்களை மாணவர்கள் பகிர்ந்து கொள்ள ஊக்குவிக்கவும்.
- முதலுதவி சிகிச்சைக்குப் பயன்படும் பொருள்களுக்கும் காலாவதி உண்டு என்பதை வலியுறுத்தவும்.



1. முதலுதவிப் பெட்டியில் இருக்கவேண்டிய அடிப்படைப் பொருள்களைப் பட்டியலிடுக.



2. ஆபத்து அவசர வேளைகளில் அழைக்க வேண்டிய எண் எது? அதை ஏன் விவேகமாகப் பயன்படுத்த வேண்டும்?

3. 'முதலுதவி செய்யும் முறைகள்' என்ற தலைப்பில் திரட்டேடு தயாரித்திடுக.

4. சிறுகாயங்களுக்கு முதலுதவி வழங்கிய அனுபவத்தை வகுப்பின் முன் கூறுக.

Dengan ini **SAYA BERJANJI** akan menjaga buku ini dengan baiknya dan bertanggungjawab atas kehilangannya serta mengembalikannya kepada pihak sekolah pada tarikh yang ditetapkan

Skim Pinjaman Buku Teks

Sekolah _____

Tahun	Darjah	Nama Penerima	Tarikh Terima

Nombor Perolehan : _____

Tarikh Penerimaan : _____

BUKU INI TIDAK BOLEH DIJUAL