

உடற்கல்வியும் நலக்கல்வியும்

PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN

தேசிய வகைத் தமிழ்ப்பள்ளி

SEKOLAH JENIS KEBANGSAAN TAMIL

ஆண்டு 1
TAHUN 1

PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN

TAHUN 1 SIKT



RM18.00

ISBN 978-967-0802-28-2



9 789670 802282

ET121001



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)

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH

உடற்கல்வியும் நலக்கல்வியும்

**PENDIDIKAN JASMANI DAN
PENDIDIKAN KESIHATAN**

தேசிய வகைத் தமிழ்ப்பள்ளி

SEKOLAH JENIS KEBANGSAAN TAMIL

ஆண்டு 1
TAHUN 1

ஆசிரியர்கள் / PENULIS

மு. பாலசுப்ரமணியம் / M. BALASUBRAMANIAM

பெ. மதிவாணன் / P. MATHIVANAN

பதிப்பாசிரியர்கள் / EDITOR

மூ. விக்னேஸ்வரன் / M. VIKNESWARAN

நா. நாகேஸ்வரி / N. NAGESWARI

வடிவமைப்பாளர் / PEREKA GRAFIK

அஹமட் தர்மிஸி / AHMAD TARMIZI BIN ABU HASSAN

ஓவியர் / ILLUSTRATOR

சஸூக்கி ஸக்காரியா / SAZUKI-BIN ZAKARIA



**PENERBITAN JAYA BAKTI SDN. BHD.
2016**



No. Siri Buku : **0171**

KPM2017 ISBN 978-967-0802-28-2

CETAKAN PERTAMA 2016
©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 Pelajaran 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.
Tel: 03-62519399 (5 Lines)
Fax: 03-62519585
E-mel: jayabaktikuil@yahoo.com.my

Reka Letak dan Atur Huruf:
Penerbitan Jaya Bakti Sdn. Bhd.
Muka Taip Teks : TSCu- InaiKathir
TSCU- Inaimathir
Saiz Muka Taip Teks : 16 poin

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

PENGHARGAAN

Penghasilan buku ini telah melibatkan kerjasama pelbagai pihak. Sekalung penghargaan dan terima kasih ditujukan khusus kepada semua pihak yang terlibat :

- * Jawatankuasa Penambahbaikan Pruf Muka Surat, Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- * Jawatankuasa Penyemakan Pembetulan Pruf Muka Surat, Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- * Jawatankuasa Penyemakan Naskhah Sedia Kamera, Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- * Pegawai-pegawai Bahagian Buku Teks dan Bahagian Pembangunan Kurikulum, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- * Jawatankuasa Peningkatan Mutu, Dewan Bahasa dan Pustaka.
- * Majlis Sukan Negara.
- * Kementerian Kebudayaan, Kesenian & Pelancongan.
- * SJK (T) Bestari Jaya
- * SJK (T) Ladang Highland
- * Dr. Shabeshan Rengasamy, Mantan Pensyarah Kanan Universiti Malaya.

முன்னுரை

முதலாம் ஆண்டிற்கான 'உடற்கல்வியும் நலக்கல்வியும்' என்னும் இப்பாடநூல் மலேசியக் கல்வி அமைச்சின் தொடக்கப்பள்ளிகளுக்கான தர அடிப்படையிலான கலைத்திட்டத்தின் அடிப்படையில் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. இதன் உள்ளடக்கமானது மாணவர்களின் மனம், உடல், சிந்தனை ஆகியவற்றின் வளர்ச்சிக்குப் பெரிதும் துணைபுரிவதோடு, அவர்கள் சுறுசுறுப்பாக இயங்கவும் ஆரோக்கியமாக வாழவும் வழிவகுக்கிறது.

உடற்கல்வி இரு தொகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டு முதல் தொகுதியில் இயக்கங்கள் பற்றியும் இரண்டாம் தொகுதியில் சுறுசுறுப்பு குறித்தும் எழுதப்பட்டுள்ளது. இவை மாணவர்கள் இயக்கங்களை அறிந்து செய்வதற்கும் சுறுசுறுப்புத் தன்மைகளை அறிந்து கொள்வதற்கும் பேருதவியாக இருக்கும். மேலும், நலக்கல்வியில் எட்டுத் தொகுதிகள் பிரிக்கப்பட்டு உடல்நலம், உணவு முறை, குடும்பவியல் போன்ற பாடங்களைச் சிறப்பாகப் பயில வழிவகுப்பட்டுள்ளது. இவை யாவும் அன்றாட வாழ்க்கையில் மாணவர்கள் செய்யும் நடவடிக்கைகளை அறிந்து கொள்வதற்கு எளிமையாக இருக்கும் என்பது வெள்ளிடைமலை.

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு அடிப்படையாக அமைவது உடற்கல்வியும் நலக்கல்வியும் ஆகும். ஆகவே, ஆசிரியர்களும் மாணவர்களும் இப்பாடநூலை முழுமையாகப் பயன்படுத்த வேண்டுமெனக் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

- ஆசிரியர்கள்

‘ஆரோக்கியமான சமுதாயம் நாட்டின் அழியாச் சொத்து’

இந்நூலில் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ள குறியீடுகள்



ஒவ்வொரு தொகுதியிலும் அறிமுகப் பக்கங்களின் படவரு பாடப்பகுதியின் தொகுதியைச் சித்தரிக்கின்றது.

பொதுக்கட்டளை

ஆசிரியர்களும் மாணவர்களும் நடவடிக்கைகளை முறையாகப் பின்பற்றிட பொதுக்கட்டளைப் பகுதி தரப்பட்டுள்ளது.



ஒவ்வொரு நடவடிக்கை பகுதியின் தொடக்கமும் அழகிய படவருவின் மூலம் காட்டப்பட்டுள்ளது.



திடப்படுத்துதல்

மாணவர்களை நடவடிக்கைகளில் மேலும் திடப்படுத்த இப்பகுதி அமைந்துள்ளது.



தெரிந்து கொள்க

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

வளப்படுத்துதல்



மாணவர்களைச் சுயமாகச் செய்யத் தூண்டும் வளப்படுத்துதல் நடவடிக்கையை இப்படவரு குறிக்கின்றது.



பயிற்சி

மாணவர்களுக்காகச் சிறப்பாகத் தயாரிக்கப்பட்ட பயிற்சிகள் அழகிய வண்ணப் படவருவின் மூலம் காட்டப்பட்டுள்ளன.



பாதுகாப்பு

விளையாட்டின் போது மாணவர்களின் பாதுகாப்பு அம்சங்களை வலியுறுத்த இப்படவறு வழங்கப்பட்டுள்ளது.

ஆசிரியர் குறிப்பு

ஆசிரியர்களின் கற்றல் கற்பித்தல் மேலும் சிறப்புடன் நடைபெற 'ஆசிரியர் குறிப்பு' எனும் பகுதி வழங்கப்பட்டுள்ளது.



இப்படவரு மாணவர்களுக்காகத் தயாரிக்கப்பட்ட உயர்நிலைச் சிந்தனைத் திறன் கேள்விகளைக் குறிக்கின்றது.



உள்ளடக்கம்



உடற்கல்வியும் நலக்கல்வியும்



தொகுதி 1

இயக்கக் கல்வி

1

வாருங்கள் இயங்குவோம்

2

மகிழ்வுடன் இயங்குவோம்

3

பல்வகை இயக்கங்கள்

4

என்னால் முடியும்

6

மாறுபட்ட வேகத்தில் இயங்குவோம்

7

என்னைப் போல் இயங்கு

8



தொகுதி 2

அடிப்படை இயக்கங்கள்

10

இயக்கங்கள் அறிவோம்

11

இடம் பெயர் இயக்கங்கள்

11

இடம் பெயரா இயக்கங்கள்

16

உபகரணங்களைத் திறமையாகப் பயன்படுத்துதல்

19

சுயமாகச் செய்வோம் வாரீர்

21

உருண்டு வரும் பந்தை உதைப்போம்

22

ஊதற்பந்தை அடிப்போம் வாருங்கள்

23

பந்தை இலாவகமாக வெட்டிச் செல்வோம்

24

பந்தைக் கைகளால் வெட்டிச் செல்வோம்

25



தொகுதி 3

இசைச் சீருடற்பயிற்சி

27

கொடுக்கப்படும் நடவடிக்கைகளை இசைக்கேற்ப

செய்து பார்க்கவும்

28

கொடுக்கப்படும் பாடலைப் பாடிக் கொண்டே விளையாடவும்

29



தொகுதி 4

அடிப்படை சீருடற்பயிற்சி

31

என்னால் முடியும்

32

விலங்குகள் உலகம்

34

சமனித்தல்

35

விளையாடிக்கொண்டு சமனிப்போம்

36

சுழலுதலும் உருளுதலும்

38



தொகுதி 5

அடிப்படை நீச்சல்

41

நீச்சல் குளத்தின் விதிமுறைகளை அறிவோம்

42

நீச்சல் பழகுவோம் வாரீர்

43

நீரில் மிதக்கலாம்

44

நீரில் சறுக்குதல்

45



தொகுதி 6

மனமகிழ்வும் ஓய்வு நேர நடவடிக்கைகளும்







47

பாரம்பரிய விளையாட்டு விளையாடுவோம் வாரீர்

48

உருவாக்கி மகிழ்வோம் வாருங்கள்

49

	தொகுதி 7	சுறுசுறுப்பின் கருத்துரு	51
	வெதுப்பல், தணித்தல் பயிற்சிகள்		52
	தொகுதி 8	சுறுசுறுப்பின் கூறுகள்	55
	இருதய வலிமைப் பயிற்சிகள்		56
	இருதயமும் சுவாசப் பையும்		57
	வளைவுத் தன்மை பயிற்சிகள்		58
	தசைநார் வலிமைப் பயிற்சிகள்		60
	தசைநார்களை உறுதி செய்வோம்		61
	விளையாடி மகிழ்வோம்		62
	உடலமைவு		63
	தொகுதி 9	தன் உடல்நலமும் பாலுறுப்புகளும்	66
	நமது உடல் பாகங்களை அறிவோம்		67
	உடல் நலத்தைக் காப்போம், பிணியினைத் தீர்ப்போம்		68
	சுய தூய்மை, சுய உடைகள் மற்றும் உபகரணங்களைக் பாதுகாப்போம்		69
	சரியான தொடுதல் முறையும் தவறான தொடுதல் முறையும்		70
	தவறான தொடுதல் சூழலை மதிப்பீடு செய்தல்		72
	பொருள்களின் தவறான பயன்பாடு		73
	காலாவதியான மருந்தையும் மற்றவரின் மருந்தையும் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்ப்போம்		74
	மருந்தைப் பாதுகாப்பான இடத்தில் வைப்போம்		75
	உணர்வுகளைக் கையாளுதல்		76
	தேவையையும் எதிர்பார்ப்பையும் மதிப்பீடு செய்வோம்		78
	குடும்பவியல்		79
	தன்னையும் குடும்ப உறுப்பினர்களையும் மதிப்போம்		80
	உறவு முறையும் தொடர்பு முறையும் அறிவோம்		81
	உறவு முறைகளுக்கு உதவுவோம்		82
	தவறான தொடுதல் முறைக்கும் அனுமதியற்ற தொடுதல் முறைக்கும் வேண்டாம் என்போம்		83
	நோய்		84
	தூய்மையைப் பேணுவோம் நோயை எதிர்ப்போம்		85
	அன்றாட வாழ்வில் சுய பாதுகாப்பும் உளவியலும்		87
	கேலிவதை அறிவோம்; அதனைத் தவிப்போம்		88
	தொகுதி 10	உணவு முறை	90
	சத்துள்ள உணவுகள்		91
	சுத்தமும் பாதுகாப்பும்		92
	நேரத்திற்கேற்ற உணவு வகைகள்		93
	தொகுதி 11	முதலுதவி	95
	ஆபத்து அவசரச் சூழல்களை அறிவோம்		96
	ஆபத்து அவசர வேளையில் உதவி கோருங்கள்		97



இயக்கக் கல்வி



இவர்களின் நடவடிக்கைகளைக் கவனி. இவர்களைப் போன்று இயங்கு.





வாருங்கள் இயங்குவோம்

கீழ்க்காணும் இயக்கங்களைச் செய்து பார்.



நடத்தல்



ஓடுதல்



உருளுதல்



கங்காரு குதியல்



தாண்டுதல்



நட்சத்திரக் குதியல்



தவழுதல்



குனிதல்



கொக்குபோல் நின்றல்

ஆசிரியர் குறிப்பு

1.1.1, 2.1.1,
5.1.1, 5.2.1

- இந்நடவடிக்கைகளுக்குமுன், மாணவர்கள் போதுமான வெதுப்பல் பயிற்சிகள் செய்திருப்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளவும்.
- மாணவர்கள் ஆர்வத்துடனும் மகிழ்ச்சியுடனும் பங்கேற்க ஊக்குவிக்கவும்.
- மாணவர்கள் தங்கள் கற்பனைக்கேற்ப வேறு இயக்கங்களை உருவாக்குவதற்கு வாய்ப்பளிக்கவும்.
- பயிற்சிகள் மேற்கொள்ளும்போது தடவை, தீவிரம், நேரம் மற்றும் வகை (FITT) ஆகிய கூறுகளைக் கருத்தில் கொள்ளவும்.



மகிழ்வுடன் இயங்குவோம்

கீழ்க்காணும் இயக்கங்களைச் செய்து பழகு.

JAGA KEBERSIHAN GIMNASIUM KITA



பறவைபோல்
பறத்தல்

பட்டாம்பூச்சிபோல்
பறத்தல்

கங்காருபோல்
குதித்தல்



புழுபோல் நகருதல்



பாம்புபோல் ஊர்தல்



முதலைபோல்
நடத்தல்



தவளைபோல்
குதித்தல்



யானைபோல்
நடத்தல்



பாதுகாப்பு

பிறருக்கு
இடையூறு
இல்லாமல்
இயங்கவும்.

கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் இயக்கங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு புதிய இயக்கங்களை உருவாக்கு. அவற்றைப் பல படிநிலைகளில், மற்றும் திசைகளில் செய்து பார்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

1.1.2, 2.1.2,
2.1.3, 5.1.3

- பாதுகாப்பான இடத்தில் இயக்கங்களைச் செய்யவும்.
- கட்டளைகளைப் பின்பற்றி தன்னிச்சையாக இயங்க வலியுறுத்தவும்.
- இந்நடவடிக்கைகளுக்குப் பின் தனித்தல் பயிற்சிகளைச் செய்ய வலியுறுத்தவும்.

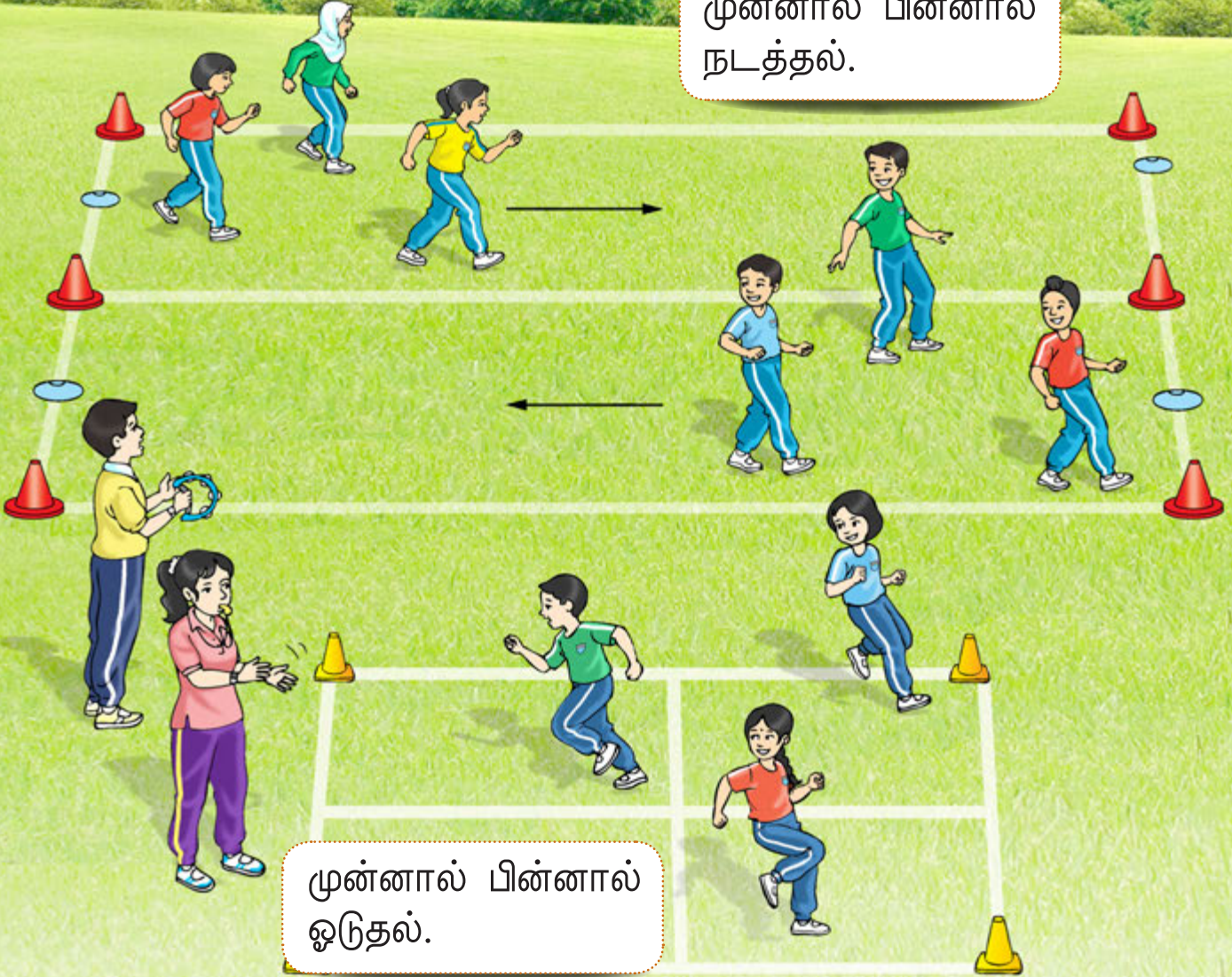


பல்வகை இயக்கங்கள்

ஆசிரியரின் கட்டளையைப் பின்பற்றி பல்வகை இயக்கங்களைச் செய்து பார்ப்போம்.

I முன்னால், பின்னால்

முன்னால் பின்னால்
நடத்தல்.



முன்னால் பின்னால்
ஓடுதல்.



கட்டளை

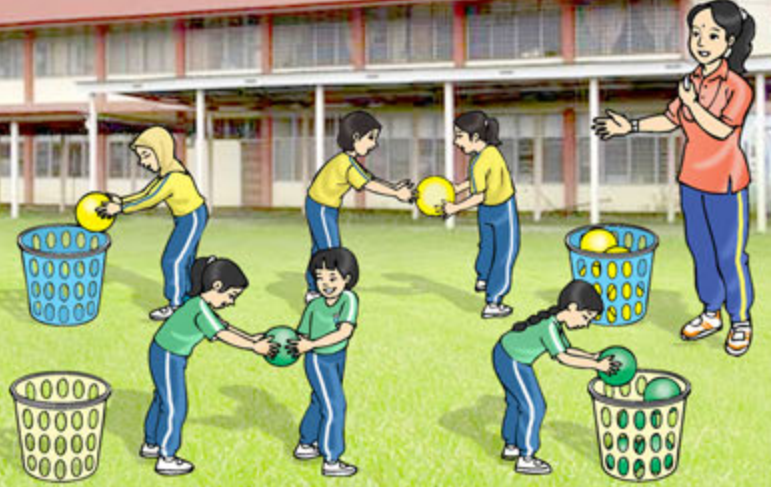
ஆசிரியர் எழுப்பும் ஓசைக்கேற்ப மாணவர்கள் முன்னோக்கியும் பின்னோக்கியும் இயங்குவர்.

2 இடம், வலம்



கட்டளை

ஆசிரியர் 'வலப்புறம்' அல்லது 'இடப்புறம்' என்று கூற மாணவர்கள் அதற்கேற்ப பந்தை இடமாற்றம் செய்வர்.



3 மேலே, கீழே



கட்டளை

ஆசிரியர் 'மேலே' அல்லது 'கீழே' என்று கூற மாணவர்கள் அதற்கேற்ப பந்தை இடமாற்றம் செய்வர்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

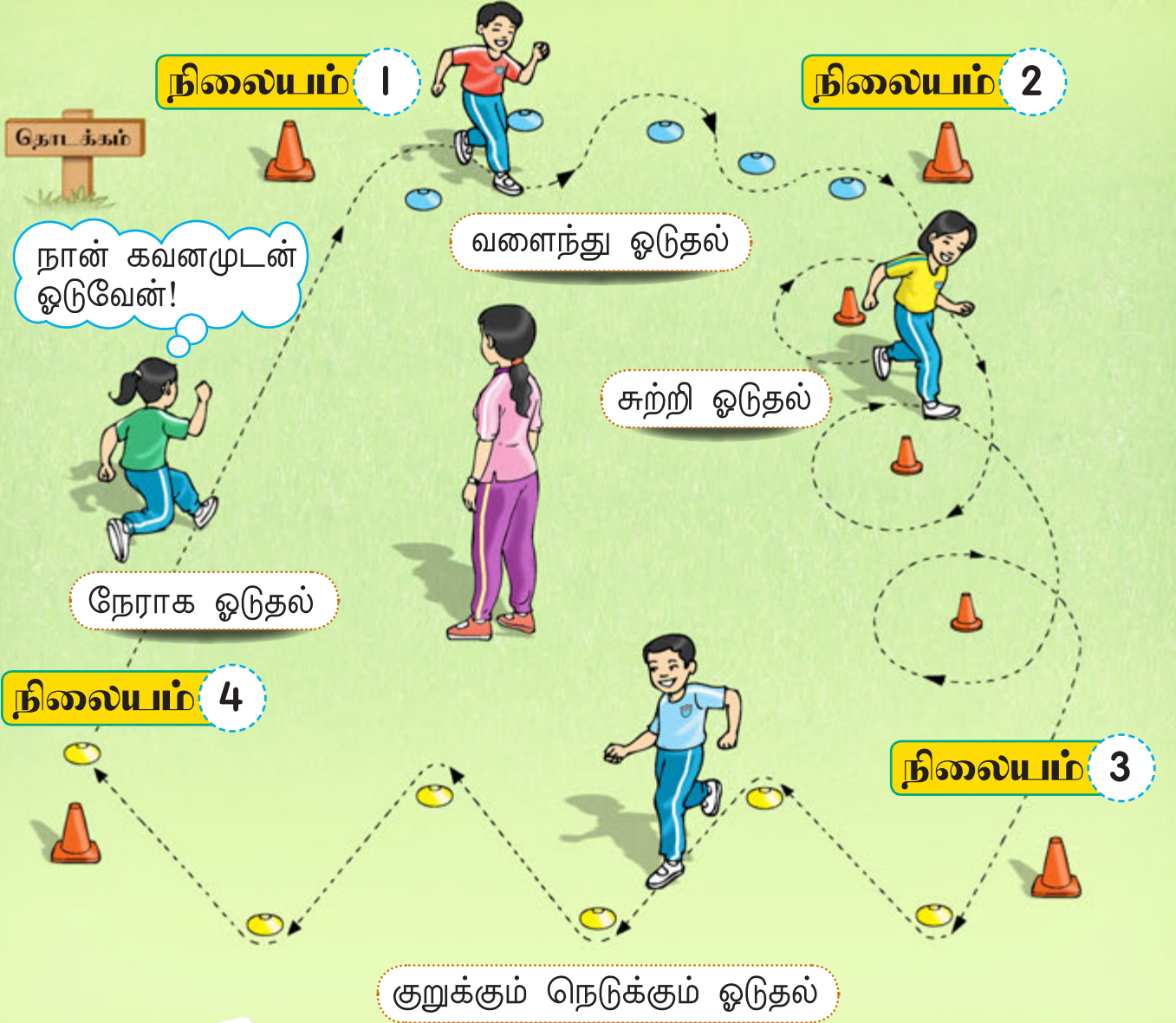
1.1.3, 1.1.4,
2.1.4, 5.1.3,
5.4.2

- மாணவர்களுக்குச் சரியான கட்டளைகளைப் பிறப்பிக்கவும்.
- முன்னால், பின்னால், இடப்புறம், வலப்புறம், மேலே, கீழே போன்ற இயக்கக் கூறுகளை மாணவர்களிடம் அறிமுகம் செய்யவும்.



என்னால் முடியும்

கீழ்க்காணும் தொடர் இயக்கங்களைச் செய்துபார்.



ஆசிரியர் குறிப்பு

1.1.5, 2.1.5,
5.1.1, 5.1.4

- பாதுகாப்பான இடத்தில் இயக்கங்களைச் செய்யவும்.
- இந்நடவடிக்கைக்குமுன் வெதுப்பல் பயிற்சியும், பின் தணித்தல் பயிற்சியும் செய்ய வலியுறுத்தவும்.



மாறுபட்ட வேகத்தில் இயங்குவோம்

கீழே உனது நண்பர்கள் தாளத்திற்கேற்ப இயங்குவதைக் கவனி. அவர்கள் எந்த வேகத்தில் இயங்குகிறார்கள் என்று கூறுக.



ஆசிரியர் குறிப்பு

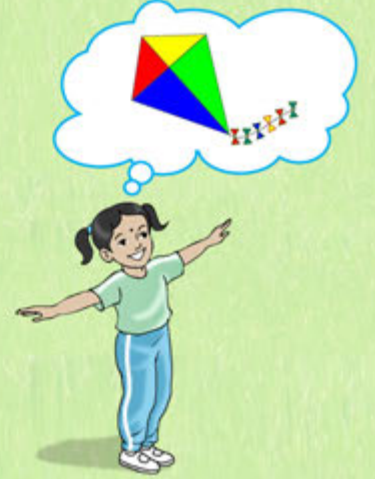
1.1.6, 2.1.6,
5.2.1

- மாணவர்களுக்கு விளங்கும் வகையில் இயக்கங்களின் வேகத்தை விளக்கவும். எ.கா: மெதுவாக (ஆமை), விரைவாக (குதிரை)
- மாணவர்கள் தாங்கள் பாவனை செய்யும் பிராணிகள், வாகனங்கள் போன்று ஓசை எழுப்ப ஊக்குவிக்கவும்.
- இயக்கங்களின்போது உடல் உறுப்புகளுக்கும் அதனைச் செய்யும் நேரத்திற்கும் உள்ள தொடர்பை விளக்கவும்.

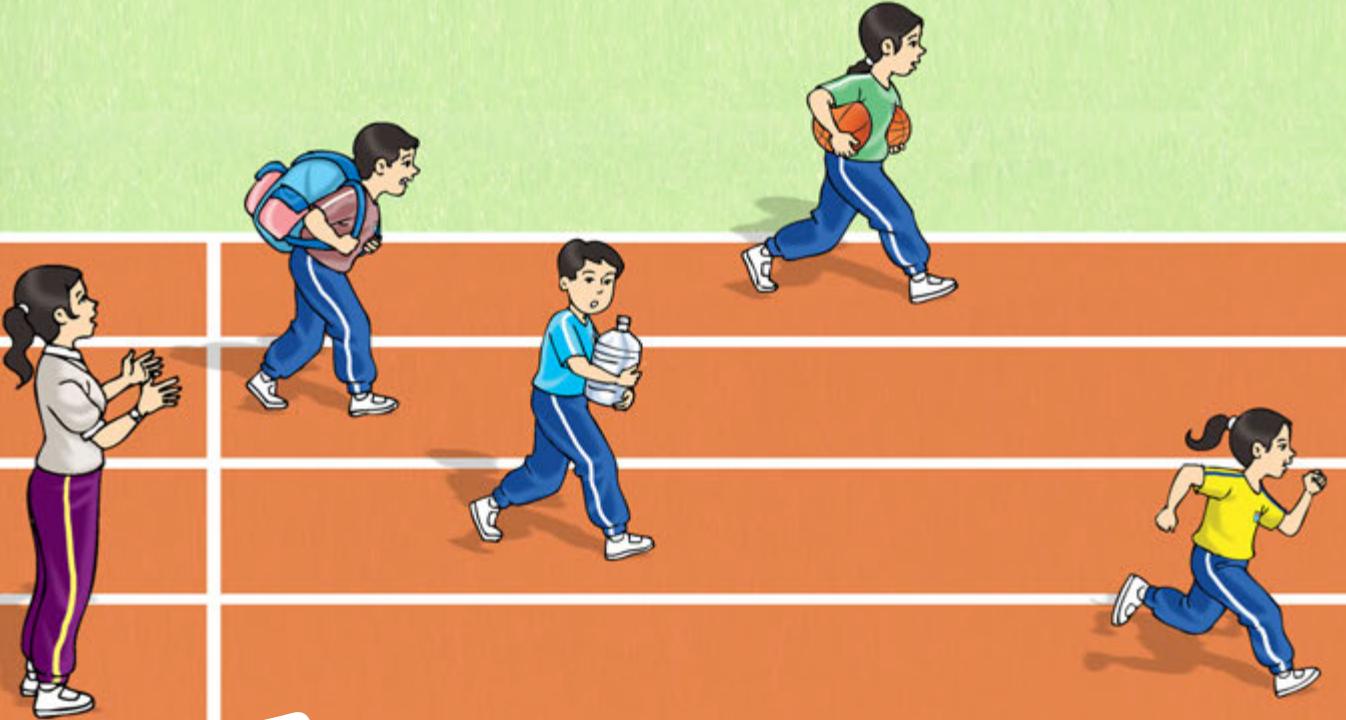


என்னைப் போல் இயங்கு

கீழ்க்காணும் சுமை, சுமையின்மை போன்றவற்றைக் காட்டும் இயக்கங்களைச் செய்து காட்டு.



இயக்கங்களில் பயன்படும் ஆற்றலைக் கூறுக.



ஆசிரியர் குறிப்பு

1.1.7, 2.1.7,
5.2.1, 5.4.2

- மாணவர்கள் ஆர்வத்துடனும் மகிழ்ச்சியுடனும் ஒருவராகவோ, இருவராகவோ, குழுவாகவோ இயங்க ஊக்குவித்தல்.
- அதிக எடை கொண்ட இயக்கம் சுமையாகவும் மெதுவாகவும், குறைந்த எடை கொண்ட இயக்கம் இலகுவாகவும் வேகமானதாகவும் இருக்கும் என்பதனை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.



பயிற்சி

1. இயக்கங்களையும் பெயரையும் இணை.



நடத்தல்

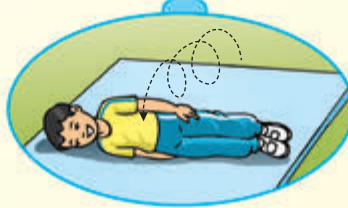
ஓடுதல்

குதித்தல்

தவழுதல்

சமனித்தல்

உருளுதல்



2. பாடலைப் பாடு. அதன்படி செய்.

மெட்டு: Kalau Rasa Gembira

இன்பம் பொங்கும் வேளையில் கையைத் தட்டு. (2x)

இன்பம் பொங்கும் வேளையில்

உள்ளம் துள்ளும் வேளையில்

இன்பம் பொங்கும் வேளையில் கையைத் தட்டு.

'கையைத் தட்டு' சொல்லை மாற்றி பின்வருமாறு பயன்படுத்து.

அ) காலைத் தூக்கு

ஈ) முன்னால் தாண்டு

ஆ) வலப்புறம் திரும்பு

உ) கையை விரி

இ) இடப்புறம் திரும்பு

ஊ) கீழே உட்கார்





அடிப்படை இயக்கங்கள்



பாலன், அமாட் மற்றும் ஆ சோங் குடும்பத்தினர் ஒன்றாக கடற்கரைக்கு உலாவச் சென்றனர். அங்கு அவர்கள் பல்வகை நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டனர்.



இயக்கங்களை அறிவோம்

அடிப்படை இயக்கங்களை இருவகையாகப் பிரிக்கலாம். அவை இடம் பெயர் இயக்கங்கள் மற்றும் இடம் பெயரா இயக்கங்கள்.



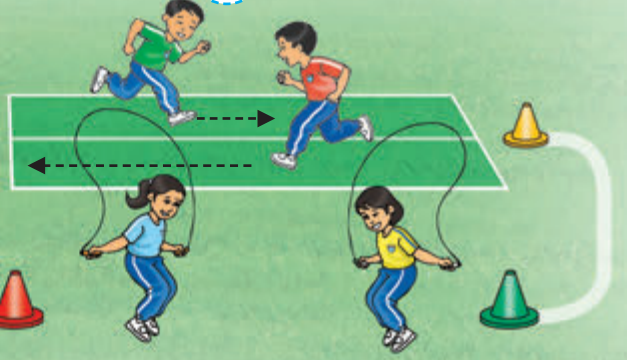
இடம் பெயர் இயக்கங்கள்

i கீழ்க்காணும் நிலைய நடவடிக்கைகளைச் செய்யவும்.

1 நடத்தல்



2 ஓடுதல்



4 ஒற்றைக் காலில் குதித்தல்



3 குதித்தல்

i தெரிந்து கொள்க

மாணவர்கள் ஓரிடத்திலிருந்து மற்றோர் இடத்திற்கு இயக்கங்களைச் செய்து கொண்டே செல்வது இடம் பெயர் இயக்கங்களாகும்.

5 குதிரையோட்டம்



6 சறுக்குதல்



7 தாண்டுதல்



ஆசிரியர் குறிப்பு

1.2.1, 2.2.1,
5.1.1

- மாணவர்கள் வெதுப்பல் நடவடிக்கையைக் கண்டிப்பாக செய்யத் தூண்டவும்.
- இந்நடவடிக்கைகளைக் குழுவாக செய்யத் தூண்டவும்.
- மாணவர்கள் எந்நேரமும் தயார்நிலையில் இருந்து நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதை உறுதிப்படுத்தவும்.

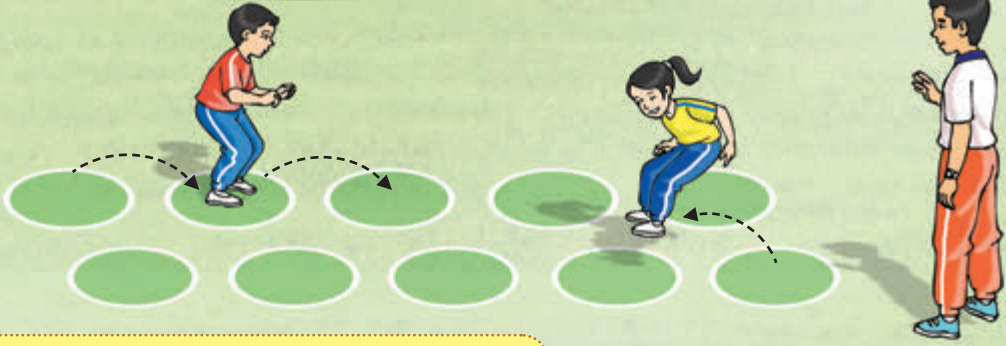
ii குதித்து மகிழ்வோம்

ஆண்டு ஒன்று வள்ளுவர் மாணவர்கள் மகிழ்ச்சியாக நொண்டியடித்து விளையாடினர்.

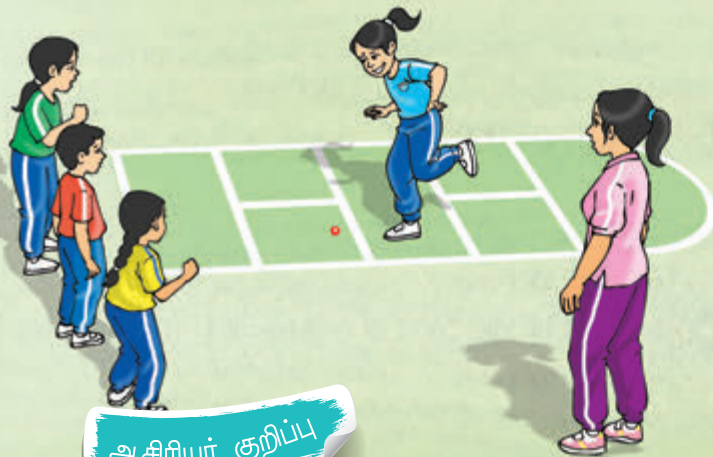
ஒரு காலில் குதித்துப் பழகுவோம்.



இரு கால்களில் குதித்துத் தரையிறங்குவோம்.



குழு விளையாட்டு - நொண்டியடித்தல்



ஆசிரியர் குறிப்பு

1.2.2, 2.2.1,
5.1.4

- மாணவர்கள் சரியான முறையில் குதித்து நிற்பதை உறுதி செய்யவும்.
- பாதுகாப்பான இடத்தில் இயக்கங்களைச் செய்யவும்.

பொதுக்கட்டளை

- ➔ மாணவர்கள் சிறுசிறு குழுக்களாகப் பிரிந்து விளையாடவும்.
- ➔ முதல் மாணவர் தம் கையில் உள்ள அடையாளப் பொருளை முதல் கட்டத்தில் வீசுவார்.
- ➔ பின், நொண்டி அடித்து அடையாளப் பொருளைக் கையில் எடுத்து அடுத்த கட்டத்திற்குத் தாண்டுவார்.
- ➔ ஒவ்வொரு கட்டத்தையும் தாண்டி, மீண்டும் ஆரம்ப நிலைக்கு வருவார்.

iii பல்வகை இயக்கங்கள்

நாம் சுறுசுறுப்பாக இருப்பதால் நம் உடல்நிலை நலமாக இருக்கும்.



ஆசிரியர் குறிப்பு

1.2.3, 2.2.1,
5.4.2

- விளையாட்டு மைதானத்தில் பல்வகை இயக்கங்களைச் செய்யத் தூண்டவும்.
- பல்வகை இயக்கங்களைச் செய்யும்முன் வெதுப்பல் நடவடிக்கைகளைச் செய்ய வலியுறுத்தவும்.

iv கயிற்றாட்டம் ஆடுவோம்

ஒன்று பெஸ்தாரி மாணவர்கள் உடற்கல்வி நேரத்தில் மகிழ்ச்சியாக கயிற்றாட்டம் ஆடினர்.



i தெரிந்து கொள்சு

கயிற்றாட்ட நடவடிக்கைக்குக் கயிற்றைத் தவிர இரப்பர் வளையத்தையும் பயன்படுத்தலாம்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

1.2.4, 2.2.2,
5.4.1

- மாணவர்களிடையே புரிந்துணர்வும் ஒற்றுமையும் வளர ஊக்குவிக்கவும்.
- மாணவர்கள் தங்களால் இயன்றவரை குதித்துத் தரையிறங்க வலியுறுத்தவும்.



இடம்பெயர் இயக்கங்களை இசையுடன் செய்வோம்.



அஞ்சலி அஞ்சலி அஞ்சலி,
சின்ன கண்மணி கண்மணி கண்மணி,
அஞ்சலி அஞ்சலி அஞ்சலி,
மின்னும் மின்மினி, மின்மினி, மின்மினி,
அம்மம்மா பிள்ளைக்கனி, அங்கம்தான் தங்கக்கனி
அம்மம்மா பிள்ளைக்கனி, அங்கம்தான் தங்கக்கனி
பொன்மணி சின்ன சின்ன கண்மணி மின்ன மின்ன
கொஞ்சிட கொஞ்சிட வரும் கண்ணே நீ
புன்னகை சிந்திட வரும் பொன்னே நீ
முத்தமும் தந்திடும் சிறு பூவே நீ
கண்படும் கண்படும் இந்தப் பொன்மணி (அஞ்சலி...)

- கவிஞர் வாலி

ஆசிரியர் குறிப்பு

1.2.5, 2.2.3,
5.2.1

மாணவர்கள் ஏற்கெனவே கற்ற இடம்பெயர் இயக்கங்களை இப்பாடலில் செய்து பார்க்க வலியுறுத்தவும்.



இடம் பெயரா இயக்கங்கள்

உடற்கல்வி பாட நேரத்தில், ஆண்டு ஒன்று கம்பர் மாணவர்கள் உடற்பயிற்சிக் கூடத்தில் இடம் பெயரா இயக்கங்களைச் செய்தனர்.

ஐயா, நான் செய்வது சரிதானே?



குனிதல்



உடலை வளைத்தல்



இழுத்தல்



உடலைச் சமனித்தல்



கைவீசி ஆடுதல்



சுழலுதல்



உடலை முறுக்குதல்



தள்ளுதல்



தேர்ந்து கொள்க

இடம் பெயரா இயக்கங்களை மாணவர்கள் ஒரே இடத்தில் நின்றோ, உட்கார்ந்தோ செய்யலாம். அதிக இடம் தேவையில்லை.

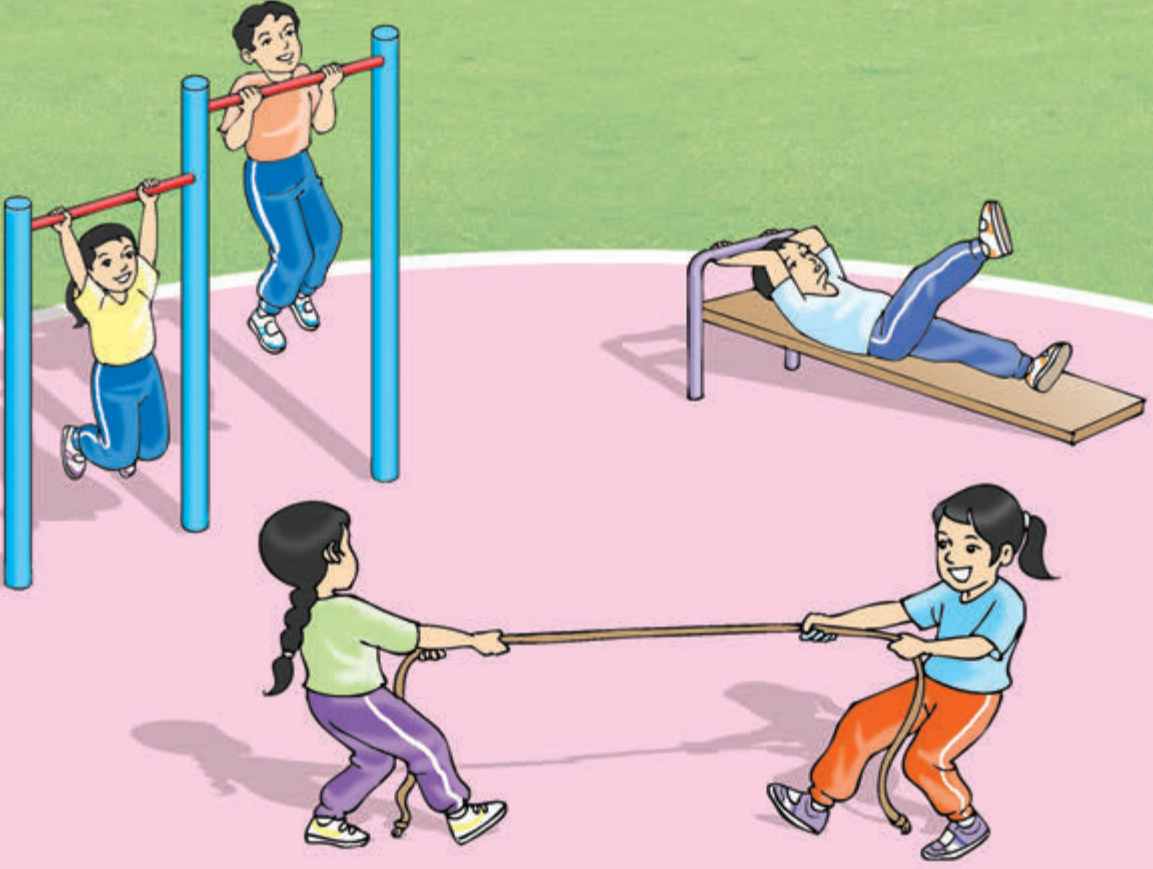
ஆசிரியர் குறிப்பு

1.3.1, 2.2.1,
5.3.1

- மாணவர்களுக்குச் சரியான கட்டளையைப் பிறப்பித்து அதைப் பின்பற்ற உதவும்.
- மாணவர்கள் இடம் பெயராமல் ஒரே இடத்தில் நடவடிக்கையைச் செய்ய வலியுறுத்தவும்.



வாருங்கள் நாமும் மனமகிழ்வுடன் செய்வோம்.



வளப்படுத்துதல்



உங்களுக்குத் தெரிந்த வேறு சில இடம் பெயரா இயக்கங்களைச் செய்து காட்டுங்கள்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

1.3.2, 2.2.2,
5.2.1

- இடம் பெயரா இயக்கங்கள் பல்வகை சமதளம், திசை மற்றும் உடல் பரிமாற்றம் போன்ற கூறுகளால் அமைந்துள்ளன என்பதை அறிவுறுத்தவும்.
- மாணவர்கள் ஆர்வத்துடன் பங்கேற்க ஊக்குவிக்கவும்.

ii இசைக்கேற்ப ஆடுவோம்.



சின்ன சின்ன ஆசை, சிறகடிக்கும் ஆசை,
முத்து முத்து ஆசை, முடிந்து வைத்த ஆசை,
வெண்ணிலவு தொட்டு முத்தமிட ஆசை,
என்னை இந்த பூமி, சுற்றிவர ஆசை,
தென்றலைக் கண்டு, மாலையிட ஆசை,
மேகங்களை எல்லாம் தொட்டுவிட ஆசை,
சோகங்களை எல்லாம் விட்டுவிட ஆசை,
கார்குழலில் உலகை, கட்டிவிட ஆசை.

(சின்ன...)

(சின்ன...)

♫ ♫ ♫ -வைரமுத்து

ஆசிரியர் குறிப்பு

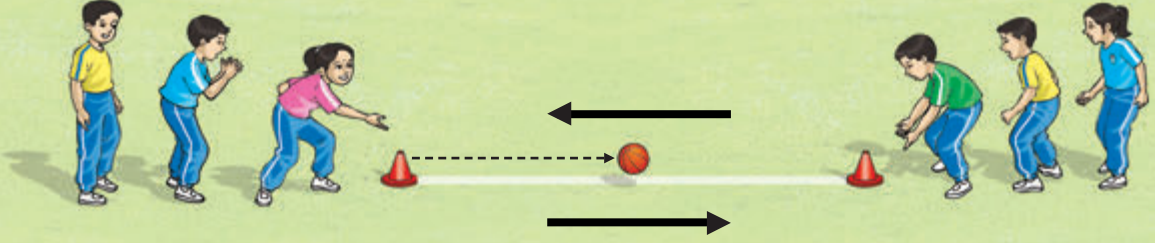
1.3.3, 2.2.3,
5.4.2

- மாணவர்கள் ஒரே குழுவாகச் செய்ய ஊக்குவிக்கவும்.
- மாணவர்களின் திறனுக்கேற்ப இயக்கங்களை மாற்றி கற்றுத் தரவும்.



உபகரணங்களைத் திறமையாகப் பயன்படுத்துதல்.

பந்தைக் கீழாக வீசுவோம்.



பந்தைத் தலைக்குமேல் வீசுவோம்.



இலக்கை அடிக்கும் விளையாட்டு



பொதுக்கட்டளை

- ➔ மாணவர்கள் வட்டமாக நிற்பர்.
- ➔ இருவர் அல்லது மூவர் வட்டத்தின் நடுவில் நிற்பர்.
- ➔ வட்டத்தில் உள்ள மாணவர்கள் நடுவில் உள்ள மாணவர்களைப் பந்தால் கீழாக அல்லது தலைக்கு மேலாக வீசி அடிப்பர்.
- ➔ பந்து நடுவில் நிற்கும் மாணவரின் கால் முட்டிக்குக்கீழ் படுவதை வலியுறுத்தவும்.

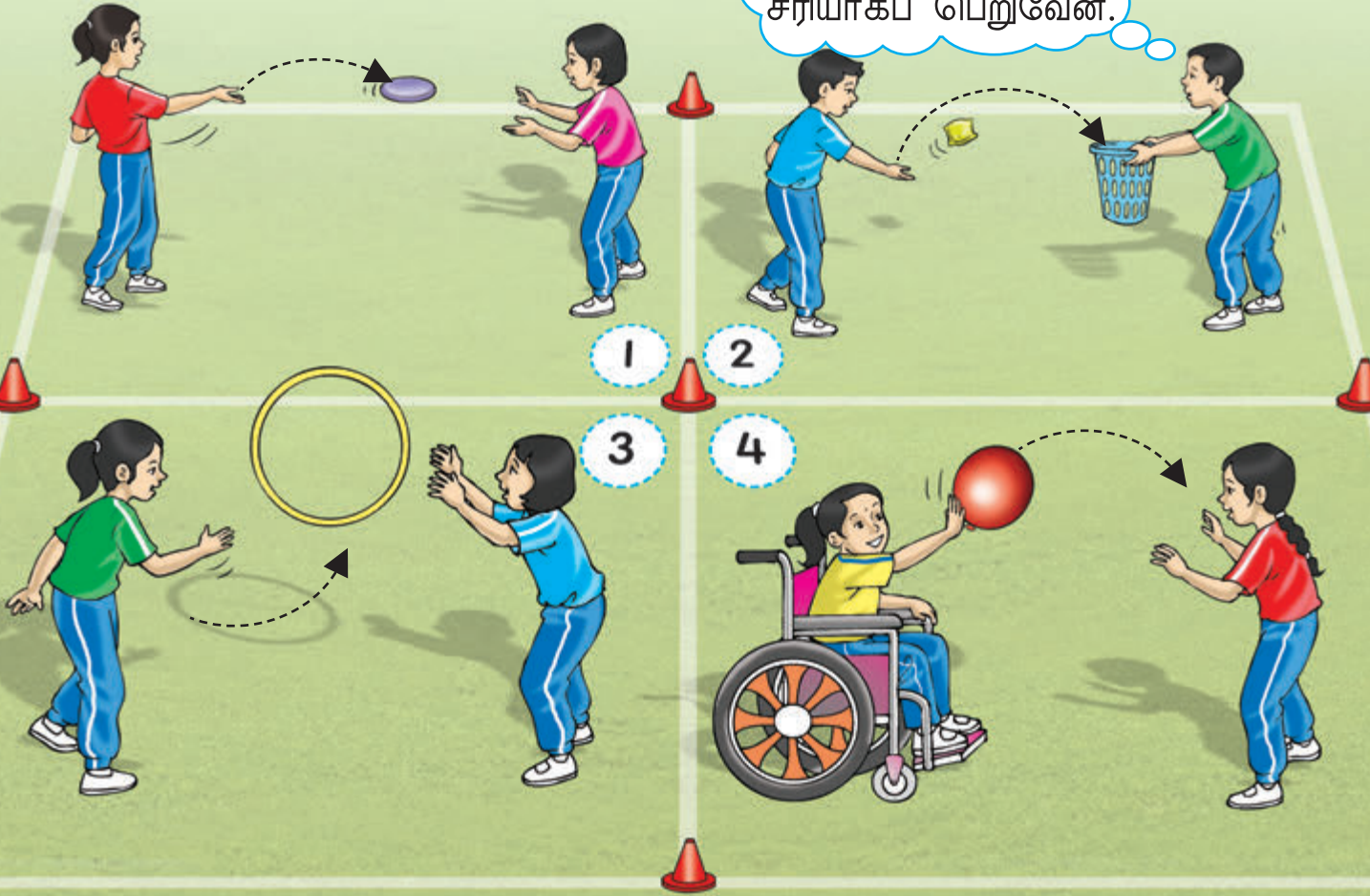
ஆசிரியர் குறிப்பு

1.4.1, 1.4.2,
2.3.1, 5.1.2

- பந்தை வீசும்போது மாணவர்கள் சரியான இயக்க வடிவங்களைக் கொண்டிருப்பதை உறுதி செய்யவும்.
- மாணவர்கள் குழுவாக இயங்குவதே சிறந்தது என்பதை விளக்கவும்.

மெதுவாக வீசப்படும் பொருளைப் பெறுவோம்.

நான் மணிப்பையைச் சரியாகப் பெறுவேன்.



தெரிந்து கொள்க

பந்தைத் தலைக்குமேல் வீசும் பொழுதும் கீழாக வீசும் பொழுதும் பந்தை வீசாத கை, இயக்கத்தின்போது உடலைச் சமநிலைப்படுத்த உதவுகிறது.



திடப்படுத்துதல்

நீங்கள் கற்றுக் கொள்ளும் இந்தத் திறனிலிருந்து ஒரு விளையாட்டை உருவாக்கி விளையாடவும்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

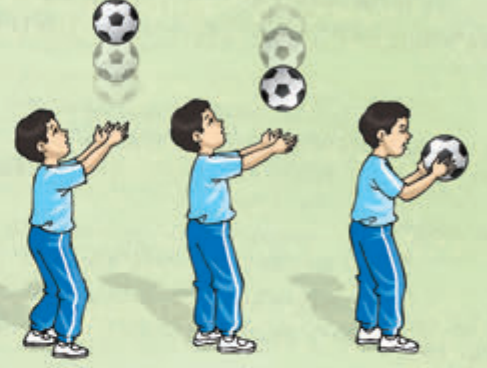
1.4.3, 2.3.2,
2.3.3, 5.4.1

- பந்தை வீசும்போது மாணவர்கள் சரியான இயக்க வடிவங்களைக் கொண்டிருப்பதை உறுதி செய்யவும்.
- மாணவர்கள் குழுவாக இயங்குவதே சிறந்தது என்பதை விளக்கவும்.



சுயமாகச் செய்வோம் வாரீர்.

ஆசிரியை கண்மணி,
மாணவர்களுக்குப் பந்தை உயரே
வீசிப் பிடிக்கும் திறனைக் கற்றுக்
கொடுக்கிறார். வாருங்கள் நாமும்
இத்திறனைச் செய்து பார்ப்போம்.



சரியான முறை

பந்தை மேலே வீசுதல்



கால்களை அகற்றி
உடலைத் தாழ்த்துதல்

பந்தைத் தலைக்குமேல்
வீசுதல்



பந்தைப் பெறுதல்



கால்களை விரித்து
உடலைத் தாழ்த்துதல்

பந்து வரும் திசையை
நோக்கியவாறு
தயாராக இருத்தல்

இரு கைகளையும்
சேர்த்து முன்புறம் நீட்டி
பந்தைப் பெறுதல்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

1.4.4, 2.3.4,
5.1.3

- கட்டளைக்கேற்ப மாணவர்கள் இயங்குவதை உறுதி செய்யவும்.
- மாணவர்கள் பந்தைப் பெறும்போது கைகளும் விரல்களும் சரியான முறையில் பந்தைப் பெறுவதை வலியுறுத்தவும்.



உருண்டு வரும் பந்தை உதைப்போம்.

காற்பந்து விளையாட்டில் உருண்டு வரும் பந்தை உதைப்பது என்பது ஒரு முக்கியத் திறனாகும். உதைத்த பின் தொடர்ந்து ஓடுதல் சிறப்பாகும்.

பந்தை உதைக்கும்போது காலின் அடிநிலை சரியாக இருப்பதை உறுதி செய்யவும்.

உருண்டு வரும் பந்தை உதைத்தல்



i தெரிந்து கொள்க

‘மினி’ காற்பந்து விளையாட்டு

மலேசியாவில் காற்பந்து விளையாட்டு முதன்மை விளையாட்டாகக் கருதப்படுகிறது.

ஆசிரியர் குறிப்பு

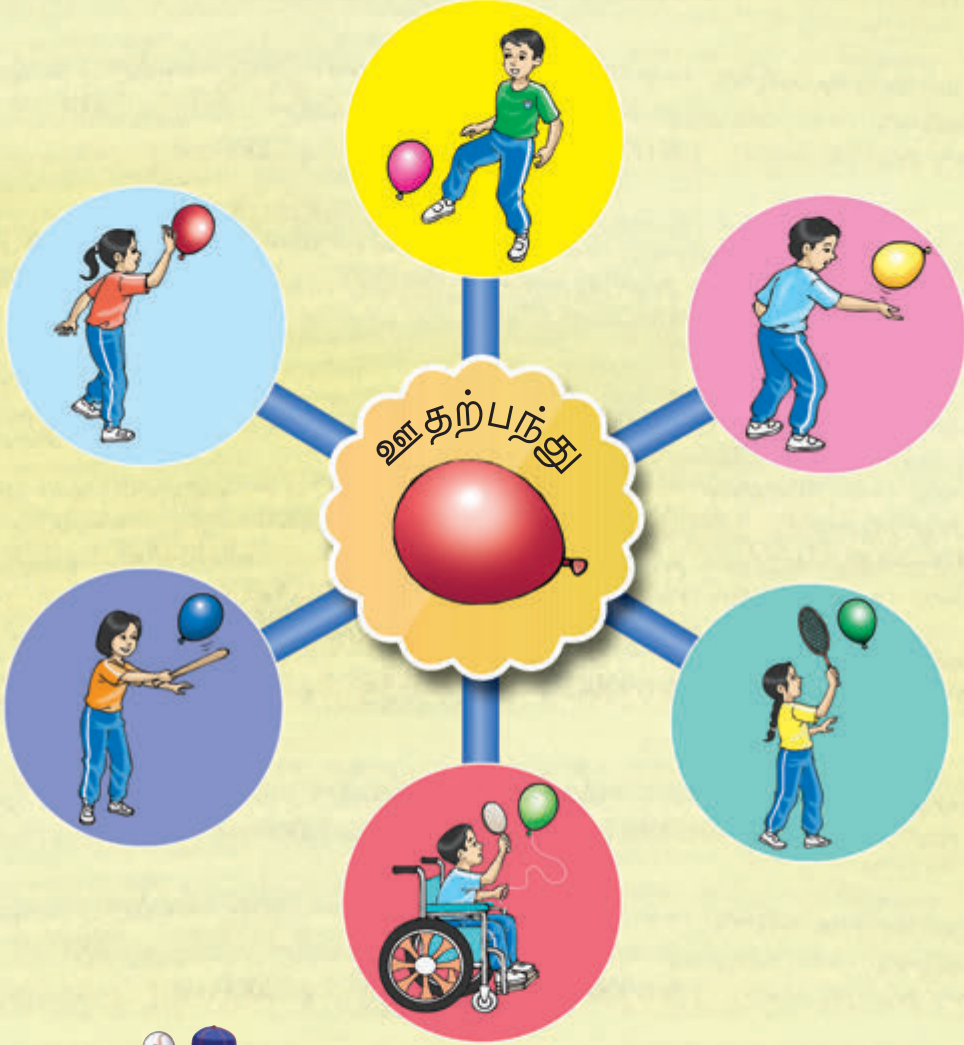
1.4.5, 1.4.6,
2.3.5, 5.4.2

கட்டளைக்கேற்ப மாணவர்கள் இயங்குவதை உறுதி செய்யவும்.



ஊதற்பந்தை அடிப்போம் வாருங்கள்.

ஊதற்பந்தைக் கை, கால், முழங்கை மற்றும் உபகரணங்களைக் கொண்டு அடிப்போம்.



திடப்படுத்துதல்

ஊதற்பந்தை அடிக்கப் பயன்படுத்தப்படும் வேறு சில உபகரணங்களைக் கூறவும்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

1.4.7, 1.4.8,
2.3.8, 5.2.1

- ஊதற்பந்தை அடிப்பதன் நோக்கத்தை விளக்கவும்.
- ஊதற்பந்தை அடிக்கும்போது சரியான தொடுபகுதியை அடையாளங்காண உதவவும்.



பந்தை இலாவகமாக வெட்டிச் செல்வோம்.
பந்தை இலாவகமாக வெட்டிச் செல்ல காலின் உட்பகுதி
உதவும்.



கூம்புகளுக்கிடையே பந்தை இலாவகமாக
வெட்டிச் செல்லல்.



வெட்டிச் செல்லும்
திறனைப் பயன்படுத்தி
விளையாடக் கூடிய
விளையாட்டுகளைப்
பட்டியலிடுக.



ஆசிரியர் குறிப்பு

1.4.9, 2.3.7,
5.4.2

- மாணவர்களுக்கிடையே ஒற்றுமையுணர்வையும் களிப்புடன் விளையாடும் பாங்கையும் ஊக்குவித்தல்.
- சரியான தொடுபகுதியை உபயோகிக்க ஊக்குவிக்கவும்.



பந்தைக் கைகளால் வெட்டிச் செல்லுதல்.

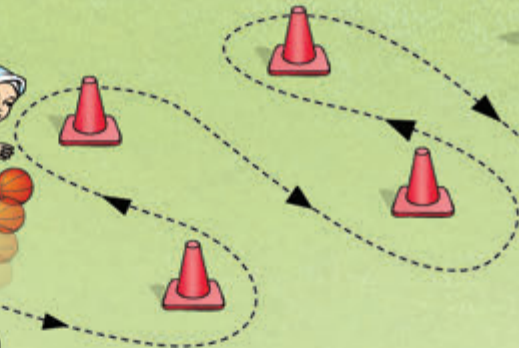
மாணவர்கள் ஒருவராகவோ, இருவராகவோ அல்லது குழுவாரியாகவோ பந்தைக் கைகளால் வெட்டிச் செல்லலாம்.

நிலையம் 1



பந்தை ஒரு கையாலே தொடர்ந்து தட்டிச் செல்ல வேண்டும்.

நிலையம் 2



நிலையம் 3



ஆசிரியர் குறிப்பு

1.4.10, 2.3.6,
5.1.3

- மாணவர்கள் தொடர்ந்து ஒரு கையாலே பந்தை வெட்டிச் செல்வதை உறுதி செய்யவும்.
- மாணவர்களுக்குச் சரியான கட்டளைகளைப் பிறப்பிக்கவும்.



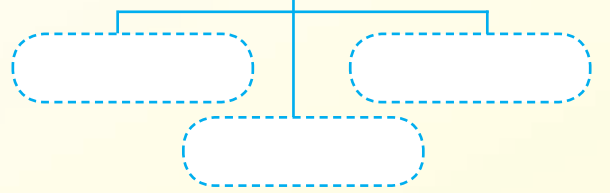
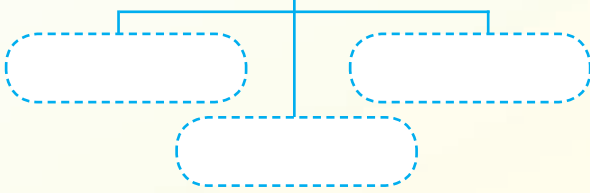
பயிற்சி

1. கட்டங்களைப் பூர்த்தி செய்க.

இயக்கங்கள்

இடம் பெயர் இயக்கங்கள்

இடம் பெயரா இயக்கங்கள்



2. கீழ்க்காணும் படங்களைப் பார்த்துச் சரியான திறன்களை எழுதுக.

1



2



3



4



படிபெடுத்துக்
கொடுக்கவும்



இசைச் சீருடற்பயிற்சி



கீழ்க்காணும் நடவடிக்கைகள் எவ்வகையான நடவடிக்கைகள் எனக் கூறவும். அதேபோல் இசையுடன் செய்து பார்க்கவும்.



i தெரிந்து கொள்க

இசைச் சீருடற்பயிற்சி என்பது இசைக்கேற்ப பல்வகை நடவடிக்கைகளைச் செய்வதாகும்.



கொடுக்கப்படும் நடவடிக்கைகளை
இசைக்கேற்ப செய்து பார்க்கவும்.

ஆரம்பம்

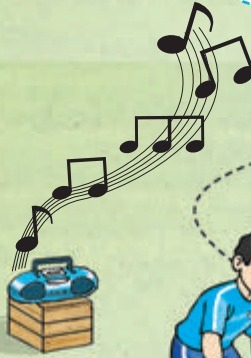


ஆசிரியர் கட்டளைபடி
சரியாகச் செய்வேன்.

1 விமானம்போல்



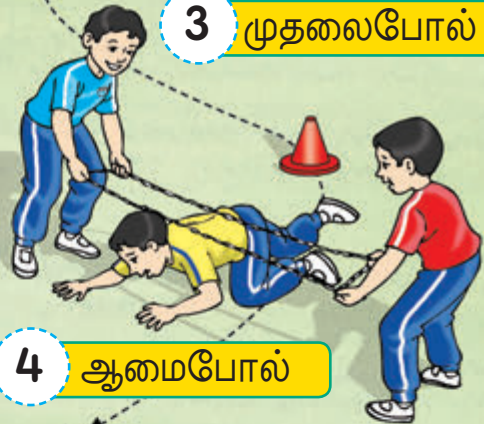
2 புலிபோல்



3 முதலைபோல்

மகிழ்வாக
விளையாடுவோம்

4 ஆமைபோல்



வளப்படுத்துதல்

மாணவர்கள் பல்வகை
பாவனைகளைச்
செய்ய ஊக்குவிக்கவும்.

முடிவு

5 அலைபோல்

ஆசிரியர் குறிப்பு

1.5.1, 2.4.1,
5.1.3

- ஆசிரியர் மாணவர்களுக்கு ஏற்ப பல்வகைப் பாடல்களை அல்லது இசைகளை ஒலியேற்றலாம்.
- மாணவர்கள் தத்தம் தனித்திறமையை வெளிப்படுத்த ஆசிரியர் ஊக்குவிக்கவும்.



கொடுக்கப்படும் பாடலைப் பாடிக்கொண்டே விளையாடவும்.

நல்லவர் சொல்லை நாம் கேட்போம்,
நலமாய் வாழ வழி வகுப்போம்,
தலைவர்கள் சொன்ன வழி நடப்போம்,
தாய் நாட்டினையே வாழ வைப்போம்! (நல்லவர்)

அறிவே வாழ்வின் முதல் என்போம்,
அதன் தெளிவே தெய்வ அருள் என்போம்,
பயமே நமக்குப் பகை என்போம்,
உள்ளத் தெளிவே அதற்கு மருந்தென்போம்! (நல்லவர்)

ஒன்றாய் வாழப் பழகிடுவோம்,
நாம் நன்றாய் வாழக் கற்றிடுவோம்,
தினமும் நீயும் உழைத்தாலே,
அனுதினமும் நீயும் மகிழ்ந்திடலாம்! (நல்லவர்)

- பட்டுக்கோட்டை குமரவேல்

நடவடிக்கையைக்
கவனமாகச்
செய்யவும்.

வாருங்கள் கபிலனுக்கு நமது
ஆதரவைத் தெரிவிப்போம்.

நான் கவனமாகச்
செய்வேன்.



ஆசிரியர் குறிப்பு

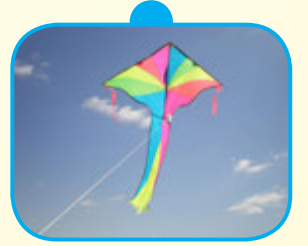
1.5.1, 2.4.1,
5.3.1

- அனைத்து மாணவர்களும் இந்நடவடிக்கையில் பங்கு கொள்வதை உறுதி செய்யவும்.
- மாணவர்கள் புலிபோல் நடப்பதில் கவனம் கொள்ளவும்.



பயிற்சி

1. பாவனைக்கேற்ற படத்தை இணைக்கவும்.



2. கீழ்க்காணும் விளையாட்டை நண்பர்களுடன் சேர்ந்து விளையாடவும்.



கட்டளை:

- பகடைக்காயை உருட்டிப் போடவும்.
- பெறும் எண்களுக்கு ஏற்ப பாவனை செய்யவும்.

படிபெடுத்துக் கொடுக்கவும்



அடிப்படைச் சீருடற்பயிற்சி





என்னால் முடியும்



பட்டாம்பூச்சி பறத்தல்



நண்டு நடை



குதிரை ஓட்டம்



தவளைத் தாவல்



யானை நடை



முதலை நடை



பாம்பு ஊர்தல்



புழு ஊர்தல்

பிராணிகளைப் போல் இயங்கவும்.



குதிரை ஓட்டம்



நண்டு நடை



கங்காரு குதியல்



தவளைத் தாவல்



பாம்பு ஊர்தல்



முதலை நடை

i **தேர்ந்து கொள்க**
 உங்கள் உடலின் எடை, பிராணிகளின் இயக்கத்திற்கேற்ப இடமாறும்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

1.6.2, 2.5.2,
 5.1.3, 5.2.1

- கவனமுடன் இந்நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வலியுறுத்தவும்.
- மாணவர்கள் முன், பின், பக்கவாட்டில் இயங்க ஊக்குவிக்கவும்.
- மாணவர்கள் போதுமான வெதுப்பல், தணித்தல் பயிற்சிகளைச் செய்திருப்பதை உறுதி செய்யவும்.



விலங்குகள் உலகம்

வாருங்கள், இந்தப் பிராணிகள் போன்று இயங்குவோம்.



திட்பப்படுத்துதல்

உனக்குப் பிடித்த ஒரு பிராணியைத் தேர்ந்தெடு. அஃது இயங்குவது போல் செய்து காட்டு. அஃது என்ன பிராணி என்று உனது நண்பர்களைக் கண்டுபிடிக்கச் சொல்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

1.6.1, 2.5.1,
5.2.1

- மாணவர்கள் தங்களது திறமையைக் காட்ட வாய்ப்பு வழங்கவும்.
- ஆசிரியர் கூறும் பிராணிகளின் இயக்கத்தை மாணவர்கள் தங்கள் திறமைக்கேற்ப செய்து காட்ட ஊக்குவிக்கவும். (குதிரை, தவளை)



சமனித்தல்

வாருங்கள், ஒரு காலில் உடலைச் சமனிப்போம்.

என்னால் ஒரு காலில்
நிற்க முடிகிறது!



உடலை
முன்னோக்கி
சாய்ப்பதனால்
என்னால் சுலபமாக
சமனிக்க முடிகிறது!



திடப்படுத்துதல்

சமனிக்கும்போது நமது உடலின் எந்தப் பகுதி நிலைத்தன்மைக்கு உதவுகிறது?

ஆசிரியர் குறிப்பு

1.7.1, 2.6.1,
5.1.3, 5.2.1

● விளையாடும் முறை:

i) ஊதலை ஊதவும். மாணவர்கள் தன்னிச்சையாக ஓடுவர்.

ii) இரண்டாம் தடவை ஊதவும். மாணவர்கள் தங்கள் திறமைக்கேற்ப ஒரு காலில் சமனிப்பர்.

● சரியாக சமனிக்கும் முறையை விளக்கவும்.



விளையாடக்கொண்டு சமனிப்போம்
வாருங்கள், இசையுடன் இயங்கி உடலைச் சமனிப்போம்.



தன்னிச்சையாக ஓடுதல்



1

ஓர் அடித்தளத்தில் சமனித்தல்.



2

இரு அடித்தளத்தில்
சமனித்தல்



3

மூன்று அடித்தளத்தில்
சமனித்தல்



4

நான்கு அடித்தளத்தில் சமனித்தல்



திடப்படுத்துதல்

இந்த நடவடிக்கைகளில் எஃது
உங்களுக்குக் கடினமாகவும்,
சவாலாகவும் இருந்தது? ஏன்?



தெரிந்து கொள்க

அகலமான, அதிக
எண்ணிக்கையிலான
அடித்தளம் நிலைத்தன்மையை
அதிகரிக்கும்.

நான்கு, மூன்று, இரண்டு அல்லது ஓர் அடித்தளத்தில், தனியாகவோ குழுவாகவோ சமனிப்போம்.



i தெரிந்து கொள்க

உடலைச் சமநிலைப்படுத்த உடல் தசைநார்களையும் மூட்டுகளையும் ஒருங்கிணைத்துச் செயல்படுத்தவும்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

1.7.2, 2.6.2,
5.2.1, 5.4.1

- மாணவர்கள் ஆர்வத்துடன் பங்கேற்க ஊக்குவிக்கவும்.
- விளையாடும் முறை:
 - i) இசையை இயக்கவும். மாணவர்கள் தனிச்சையாக ஓடுவர்.
 - ii) இசையை நிறுத்தவும். மாணவர்கள் 1,2,3,4 அடித்தளங்களில் சமனிப்பர்.



சுழலுதலும் உருளுதலும்

நிமிர்ந்த நிலையில் சுழலுதல்.

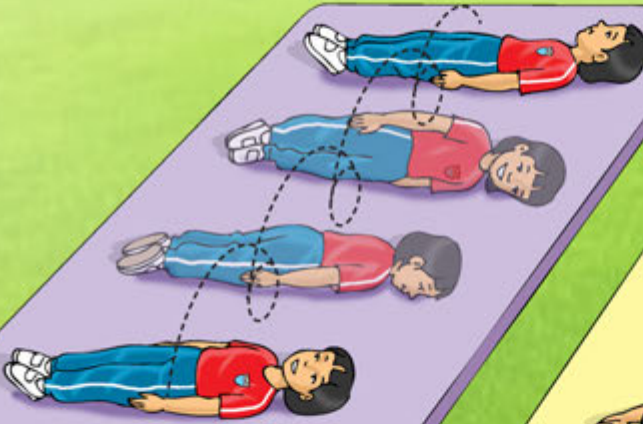
வாருங்கள், பம்பரம் போன்று சுழலுவோம்.

எனது கால்களும் இடுப்புப் பகுதியும் உறுதியாக இருப்பதனால் என்னால் சுலபமாகச் சுழல முடிகிறது.

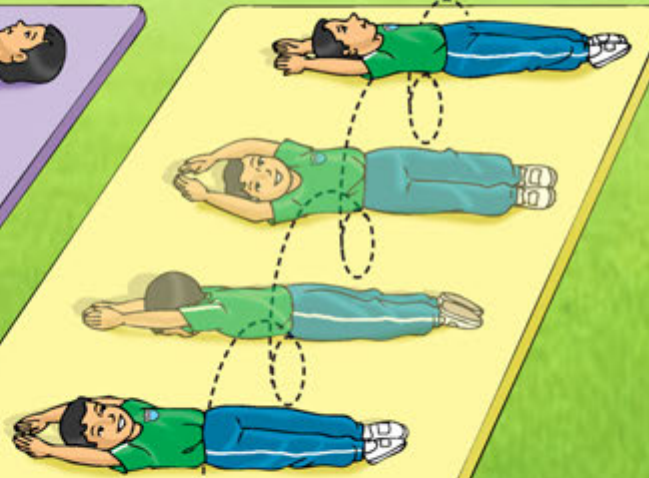


மரக்கட்டை போன்று உருளுதல்.

வாருங்கள், இவர்களைப் போன்று தொடர்ந்து உருளுவோம்.



மரக்கட்டை போன்று உருளுதல்.



பென்சில் போன்று உருளுதல்.



பக்கவாட்டில் உருளுவோம்



குட்டிக்கரணம் அடிப்போம்.



ஆசிரியர் குறிப்பு

1.8.1, 1.8.2,
1.8.3, 1.8.4,
2.7.1, 2.7.2,
5.1.3, 5.2.1,
5.3.1, 5.1.4,
5.1.1

- பாதுகாப்பு அம்சங்களை உறுதிசெய்யவும்.
- மாணவர்கள் படிப்படியாக இப்பயிற்சியைச் செய்ய உதவி செய்யவும்.
- வெதுப்பல், தசைநீள் மற்றும் தணித்தல் பயிற்சிகளை கட்டாயம் செய்ய வேண்டும்.



பயிற்சி

1) கீழ்க்கண்ட பிராணிகள் இயங்குவது போன்று பாவனை செய்து காட்டுக.

புழு

முதலை

தவளை

பாம்பு

பூனை

குதிரை

வாத்து

கங்காரு

2) படத்திற்கு ஏற்ற பொருத்தமான சொல்லை இணை.



உருளுதல்

சுழலுதல்

பாவனை செய்தல்

சமனித்தல்

3) எத்தனை அடித்தளங்கள் என்று குறிப்பிடுக.



படிபெடுத்துக்
கொடுக்கவும்



அடிப்படை நீச்சல்



நீரில் விளையாடுவது ஆனந்தமாக இருந்தாலும் பாதுகாப்பிற்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும்.





நீச்சல் குளத்தின் விதிமுறைகளை அறிவோம்.
கீழே காணப்படும் நீச்சல் குள விதிமுறைக் குறியீடுகளை
ஆசிரியருடன் கலந்துரையாடுக.



ஆசிரியர் குறிப்பு

1.9.1, 2.8.1,
5.1.4, 5.3.1

- நீச்சல் குளத்தில் வைக்கப்பட்டிருக்கும் பாதுகாப்பு விதிமுறைகளை மதித்து நடக்க வலியுறுத்தவும்.
- நீர் நடவடிக்கையின்போது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பாதுகாப்பு அம்சங்களை விளக்கவும்.



நீச்சல் பழகுவோம் வாரீர்.

‘போபிங்’ (Bobbing) என்பது நீரில் வாய்வழியாக மூச்சுவிடும் பயிற்சி ஆகும். வாருங்கள் நாமும் ‘போபிங்’ செய்து பழகுவோம்.



1 நீரில் இறங்குதல்



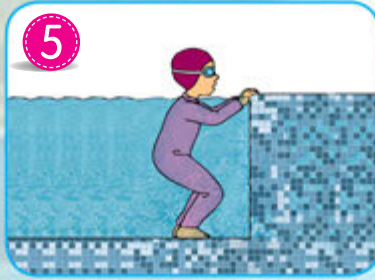
2 நின்றல்



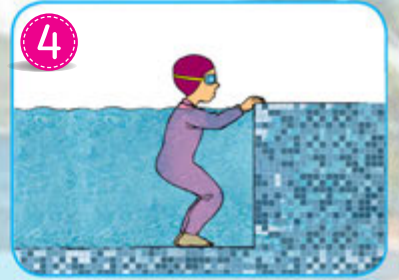
3 நடத்தல்



4 வாய் வழியாக மூச்சு விடுதல்



5 மூச்சுமுத்தல்



6 காலை மடக்குதல்



7 எழும்புதல்



8 மூழ்கி எழும்புதல் (போபிங்)

i தெரிந்து கொள்க

‘போபிங்’ (Bobbing) செய்வதற்குமுன், மாணவர்கள் வாய்வழியாக மூச்சுமுத்துப் பழக வேண்டும்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

1.9.2, 2.8.2,
5.1.3, 5.2.1

- நீரில் இறங்குவதற்குமுன் மாணவர்கள் போதுமான வெதுப்பல், தசை நீள் பயிற்சிகள் செய்திருப்பதை உறுதி செய்யவும்.
- ஒவ்வொரு முறையும் நீர் மட்டத்திற்கு மேலே எழும்பும்போது மாணவர்கள் மூச்சுமுக்க வேண்டும் என்று வலியுறுத்தவும்.



நீரில் மிதக்கலாம்

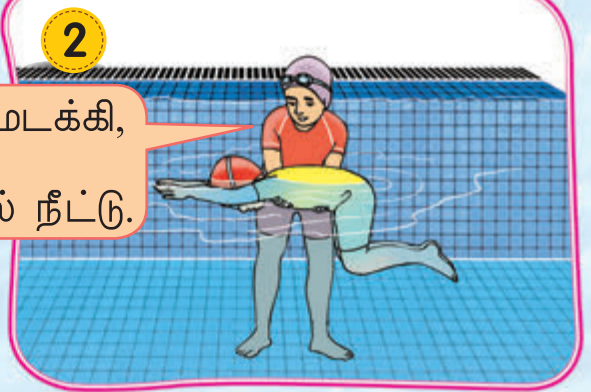
வாருங்கள் நீரில் குப்புற மிதக்கக் கற்றுக்கொள்வோம்.

1



காலை மடக்கி,
கையை
முன்னால் நீட்டு.

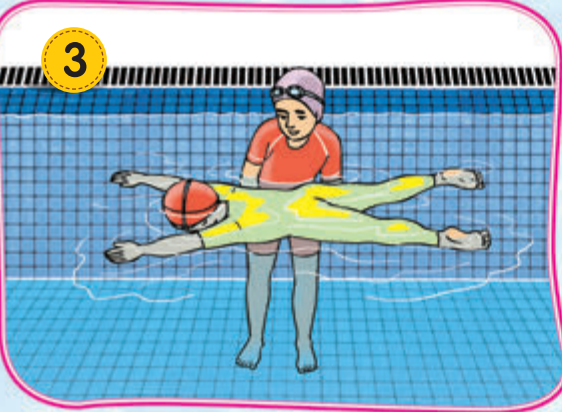
2



நீரில் மிதக்கத் தயாராகுதல்

மிதக்க முயற்சித்தல்

3



மிதக்க உதவுதல்

4



மிதத்தல்

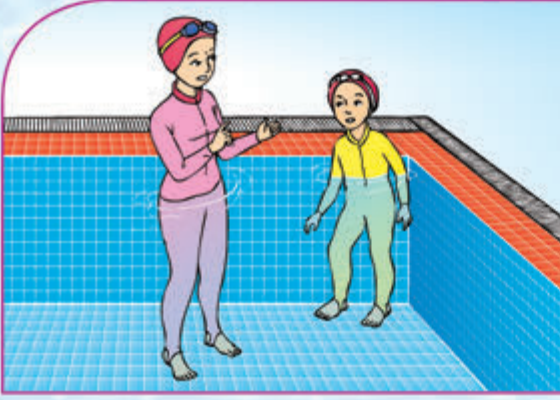
ஆசிரியர் குறிப்பு

1.9.2, 2.8.3,
5.1.3

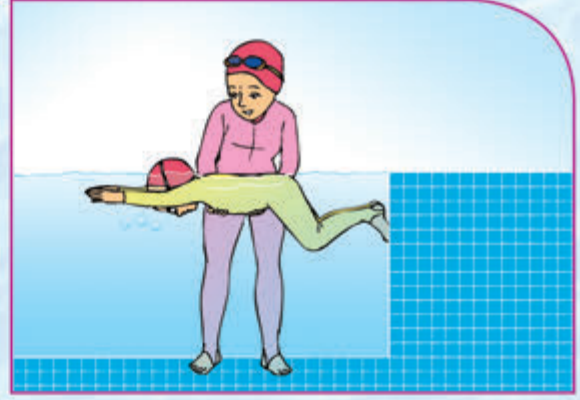
- மாணவர்களின் பாதுகாப்பைக் கருத்தில் கொள்ளவும்.
- இணையத்தில் 'Kemahiran Apungan Tiarap' என்று தட்டச்சு செய்து குப்புற மிதத்தல் தொடர்பான மேல் விபரங்களைத் திரட்டவும்.



நீரில் சறுக்குதல்
வாருங்கள், நீரில் சறுக்கக் கற்றுக் கொள்வோம்.



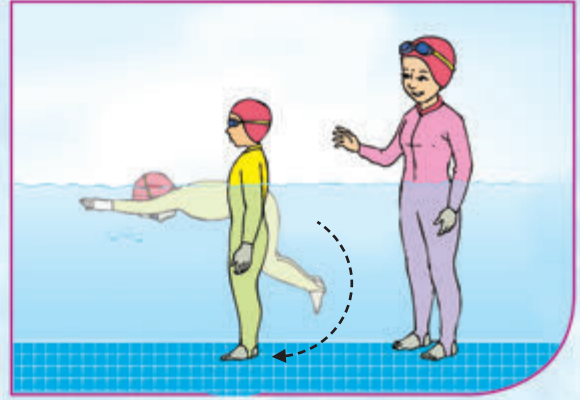
நீரில் சறுக்கத் தயாராகுதல்



நீரில் சறுக்க உதவுதல்



மிதக்க உதவுதல்



மிதந்த நிலையிலிருந்து நிற்றல்.



ஆசிரியர் குறிப்பு

1.9.2, 2.8.4,
5.1.3

- மாணவர்களுக்குத் தன்னம்பிக்கையை ஊட்டவும்.
- நீர் நடவடிக்கையின்போது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பாதுகாப்பு அம்சங்களை விளக்கவும்.
- இணையத்தில் 'Kemahiran meluncur di dalam air' என்று தட்டச்சு செய்து, நீரில் முறையாக சறுக்குவது தொடர்பான விபரங்களைச் சேகரிக்கவும்.



பயிற்சி

1. படத்திற்கேற்ற சரியான விடையை இணைக்கவும்.

குறியீடுகள்

'போபிங்' செய்தல்

குப்புற நீந்துதல்

நீரில் சறுக்குதல்



நீச்சல் குளத்தருகே உண்ணாதே!

நீரில் பாயாதே!

குப்பைத் தொட்டியைப் பயன்படுத்து

நீந்துவதற்கு முன் உடலை நனை!

2. அகப்பக்கத்தில் நீச்சல் குளத்தின் விதிமுறைக் குறியீடுகளைத் திரட்டி புத்தகத்தில் ஒட்டு.

படிபெடுத்துக் கொடுக்கவும்



மனமகிழ்வும் ஓய்வு நேர நடவடிக்கைகளும்



கீழ்க்காணும் மனமகிழ்வு நடவடிக்கைகளைக் கண்டு, அவற்றைப் பற்றி நண்பர்களுடன் கலந்துரையாடுக.



ஓநாய், ஓநாய்
மணி எத்தனை?



47





பாரம்பரிய விளையாட்டு விளையாடுவோம், வாரீர்.
ஓநாய்! ஓநாய்! மணி எத்தனை?

பொதுக்கட்டளை

- ➔ மாணவர்கள் வரிசையாக தோளின்மேல் கை வைத்து நிற்பர். வரிசைக்குமுன் ஓநாயாக இயங்குபவர் நிற்பார்.
- ➔ தாய்க் கோழியாக நிற்பவர் மணி எத்தனை என்று கேட்க, ஓநாய் பதிலளிக்க வேண்டும்.
- ➔ ஒரு சில பதில்களுக்குப் பின், ஓநாய் திரும்பி கோழிக் குஞ்சுகளைத் தூரத்த வேண்டும்.
- ➔ பிடிபட்டவர் அடுத்து ஓநாயாக இயங்குவார்.

ஓநாய், ஓநாய்
மணி எத்தனை?

மணி 5



வாருங்கள்
ஓடுவோம்!

பன்னாங்குழி விளையாடுவோம்!

பொதுக்கட்டளை

- ➔ 14 குழிகளில் கற்களை, புளியமுத்துகளை அல்லது கோலிகளை 5 எண்ணிக்கையில் வைக்க வேண்டும்.
- ➔ தங்களின் குழியிலிருந்து வலமிருந்து இடதுபுறமாக அனைத்துக் குழிகளிலும் போட்டு வர வேண்டும்.
- ➔ காய்கள் தீர்ந்தபின் அடுத்த குழியிலிருந்து காய்களை எடுத்துப் போட வேண்டும்.
- ➔ இறுதியில் அதிக காய்களை வென்றவரே வெற்றி பெற்றவர் ஆவார்.



தேரிந்துகோள்க

பதினான்கு குழிகளைக் கொண்டு இருப்பதால், பன்னாங்குழி என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

ஆசிரியர் குறிப்பு

1.10.1, 2.9.1,
5.4.2

- ➔ மாணவர்களுக்குப் பாரம்பரிய விளையாட்டு விளையாடுவதன் நோக்கத்தைக் கூறவும்.
- ➔ வேறு சில பாரம்பரிய விளையாட்டுகளைச் சேகரிக்க ஊக்குவிக்கவும்.



உருவாக்கி மகிழ்வோம், வாருங்கள்!

உருவாக்குதல்

நான் களிமண்
பொம்மை
செய்துவிட்டேன்.



நாம் அழகிய வீடு
செய்துவிட்டோம்.



ஆசிரியர் குறிப்பு

1.10.2, 2.9.2,
5.4.1

- மாணவர்கள் கற்பனையோடு மேலும் பல்வகைப் படைப்பாற்றலைப் படைக்க ஊக்குவிக்கவும்.
- ஆசிரியர் பல்வகைப் படங்களைக் காண்பித்து மாதிரி உருக்களை உருவாக்க மாணவர்களை வலியுறுத்தவும்.



பயிற்சி

1. காலியிடங்களைப் பூர்த்தி செய்.



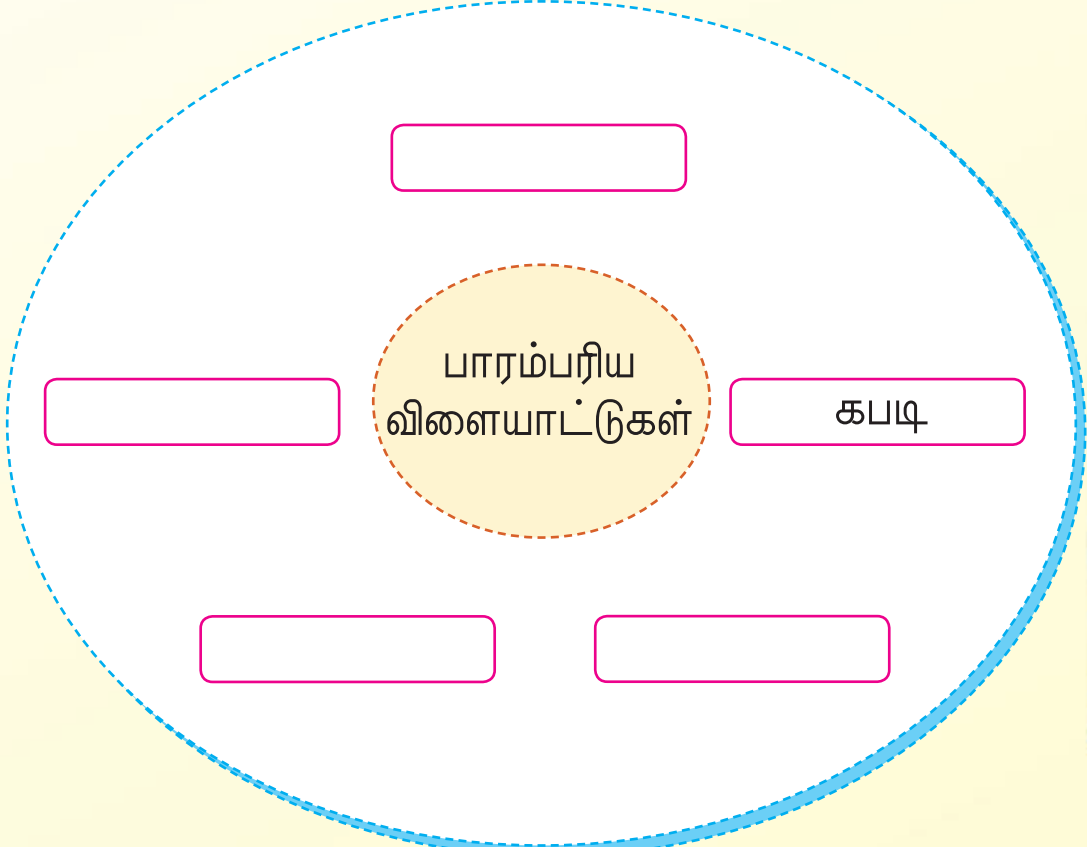
ம ல் டு

ன் னா ழி



ளி ண் மை

2. கீழ்க்காணும் வரைபடத்தை நிறைவு செய்க.



படிபெடுத்துக்
கொடுக்கவும்



சுறுசுறுப்பின் கருத்துரு



உடற்பயிற்சிகள் நமது உடலைச் சுறுசுறுப்பாக வைத்துக்கொள்ள உதவும்.





வெதுப்பல், தணித்தல் பயிற்சிகள்

வாருங்கள், விளையாடுவதற்கு முன் வெதுப்பல் பயிற்சிகள் செய்யலாம். இப்பயிற்சிகளை மெதுவாக ஆரம்பித்து விரைவாகச் செய்ய வேண்டும்.



தசைநீள் நடவடிக்கைகள்



தெரிந்து கொள்க

வெதுப்பல் பயிற்சிகள் உடலில் வெப்பம், சுவாசம், நாடித் துடிப்பு ஆகியவற்றை அதிகரித்து, உடல் சுறுசுறுப்பாக இயங்கவும் தசைகளில் ஏற்படும் பாதிப்புகளைத் தவிர்க்கவும் உதவுகிறது.



வாலைப் பிடுங்குதல்



கிளிக்கோடு



விளையாடிய பிறகு தணித்தல் பயிற்சிகள் செய்வது அவசியம். இவற்றை மெதுவாக செய்ய வேண்டும்.



விமானம்போல் பறத்தல்

கண்ணாடிபோல் செய்தல்

மூச்சிழுத்தல்

1 ஐயா! நாம் ஏன் நீர் அருந்த வேண்டும்?

2 விளையாடும்போது நமது உடலிலுள்ள நீர் வியர்வையாக வெளியாகி விடுகிறது. ஆகவேதான் நாம் விளையாடுவதற்கு முன்னும் பின்னும், விளையாடும்போதும் நீர் அருந்த வேண்டும்.

3 எவ்வளவு நீர் அருந்த வேண்டும் ஐயா?

4 தினமும் நம் உடல் தேவைக்கேற்ப நீர் அருந்த வேண்டும்.



i தெரிந்து கொள்க

தணித்தல் பயிற்சிகள் உடல் வெப்பத்தைக் குறைக்கவும், நாடித் துடிப்பைச் சீராக்கவும், உடல் களைப்பைப் போக்கவும் உதவும்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

3.1.1, 3.1.2,
4.1.1, 4.1.2,
4.1.3, 5.1.1,
5.4.1, 5.4.2

- வெதுப்பல், தணித்தல் பயிற்சிகளின் தன்மைகளை விளக்கவும்.
- தசைநீள் நடவடிக்கை, வெதுப்பல் தணித்தல் பயிற்சிகளின் ஒரு பகுதியே என்பதை வலியுறுத்தவும்.
- நீர் அருந்துவதனால் உடல் சூட்டைத் தணிக்க முடியும் என்பதை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.



பயிற்சி

1. படங்களைப் பார். வெதுப்பல் பயிற்சிகளுக்கு (✓) என்று அடையாளமிடுக.



வெதுப்பல்
பயிற்சிகள்



2. சரியாக இணை

இந்தப் பயிற்சியினால் நாடித் துடிப்பு அதிகரிக்கும்; உடல் சுறுசுறுப்பாக இயங்கும்.

தண்ணீர்

நாடித் துடிப்பைச் சீராக்குவதற்கும் களைப்பைப் போக்குவதற்கும் இந்தப் பயிற்சி பயன்படும்.

வெதுப்பல்
பயிற்சி

வியர்வையாக வெளியாகிய நீரை ஈடுகட்டுவதற்கும் உடல் சூட்டைத் தணிப்பதற்கும் இது பயன்படும்.

தணித்தல்
பயிற்சி

படிபெடுத்துக்
கொடுக்கவும்



சுறுசுறுப்பின் கூறுகள்



உடற்பயிற்சிகள் செய்வதனால் நம்மால் சுறுசுறுப்பாக இயங்க முடியும்.





இருதய வலிமைப் பயிற்சிகள்

நமது இருதயம் வலிமை பெற கீழ்க்காணும் பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும்.



நீந்துதல்



கயிறடித்தல்



தெரிந்து கொள்க

இருதயம் வலிமைப் பெற வாரத்திற்குக் குறைந்தது மூன்று முறை, 30 நிமிடத்திற்குக் குறையாமல் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

நடத்தல், மெதுவோட்டம், மிதிவண்டி ஓட்டுதல்

ஆசிரியர் குறிப்பு

3.2.1, 4.2.3,
5.4.2

- மாணவர்கள் விளையாடுவதற்குமுன் வெதுப்பல், தசைநீள் பயிற்சிகளும், விளையாடியபின் தணித்தல் பயிற்சிகளையும் செய்ய ஊக்குவிக்கவும்.
- குறிப்பிட்ட நேரம் வரை தொடர்ந்து நடத்தப்படும் உயிர்வளி கொள்திறன் பயிற்சிகளினால் இருதயம் வலிமை பெறும் என்பதை வலியுறுத்தவும்.



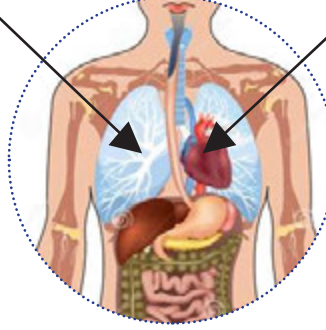
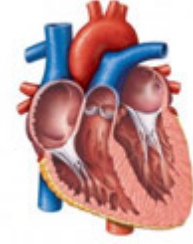
இருதயமும் சுவாசப்பையும்

கீழ்க்காணும் சுயசரிதையை உரக்க வாசி.

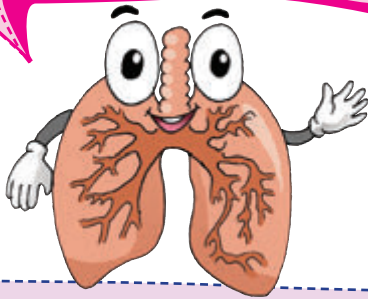
சுவாசப்பை



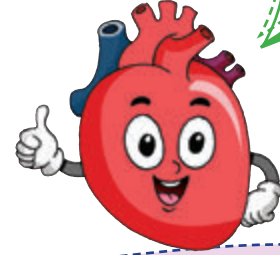
இருதயம்



வணக்கம். என் பெயர் சுவாசப்பை. நான் உடலில் முக்கியமானவன். நான் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும். காரணம், நான் தான் இரத்தத்திற்கு உயிர்வளியைத் (oksigen) தருவிக்கிறேன்.



வணக்கம். என் பெயர் இருதயம். நான் உடலில் மிக முக்கியமானவன். நான் வலிமையாக இருக்க வேண்டும். காரணம், நான் தான் உடல் முழுவதும் இரத்தத்தைப் பாய்ச்சுகிறேன்.



நாங்கள் ஆரோக்கியமாகவும் வலிமையாகவும் இருக்க, நீங்கள் தொடர்ந்து உடற்பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டும். நாங்கள் ஆரோக்கியமாகவும் வலிமையாகவும் இருந்தால்தான் நீங்கள் நீண்ட நேரம் களைப்பில்லாமல் வேலை செய்ய முடியும்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

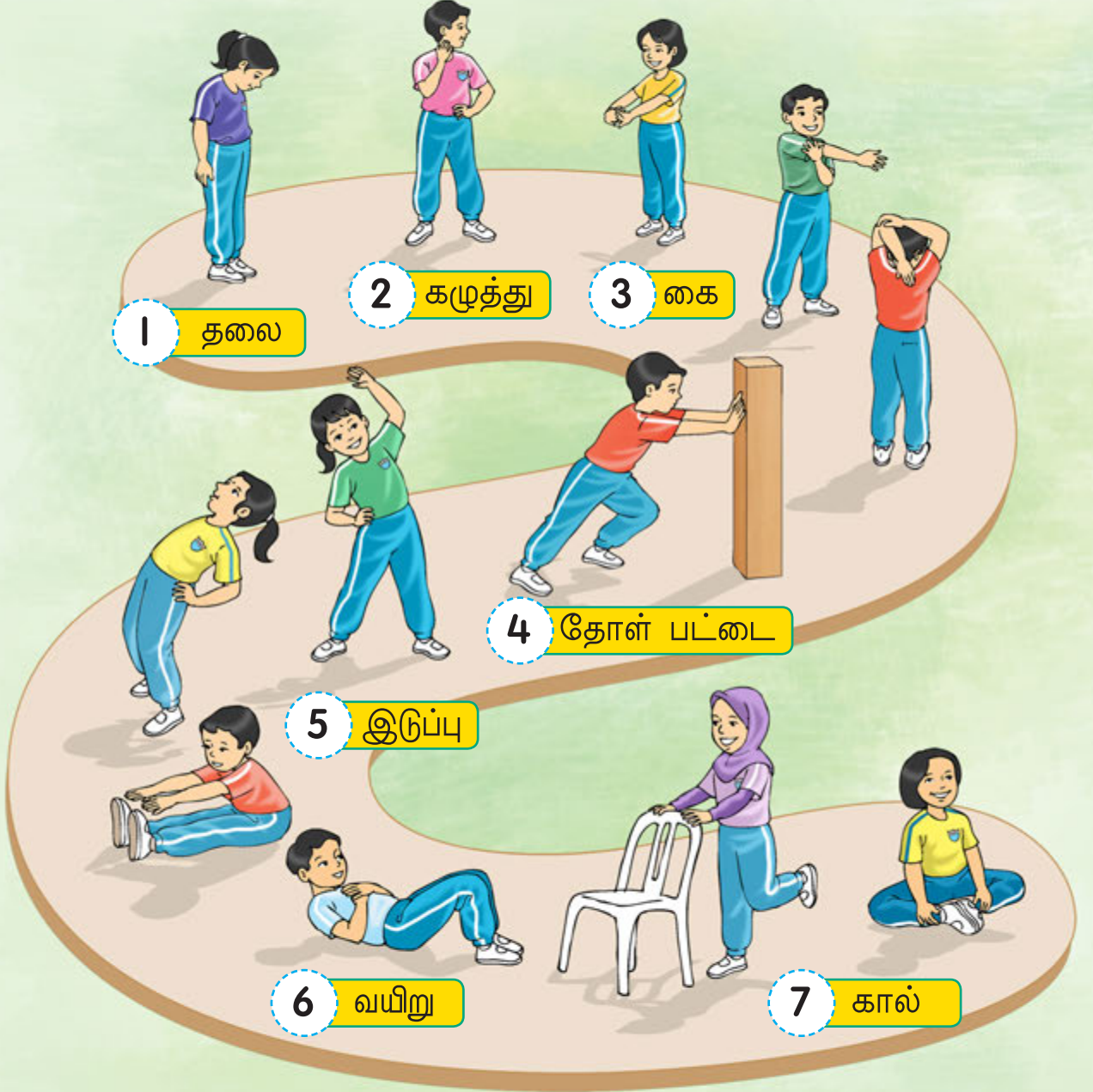
4.2.1, 4.2.2,
5.4.1

- இருதயத்திற்கும் சுவாசப் பைக்கும் உள்ள தொடர்பை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.
- காற்றில் கலந்திருக்கும் வாயுக்களில் (gas) உயிர்வளியும் (oksigen) ஒன்று என்பதை மாணவர்களுக்குத் தெரிவிக்கவும்.
- இத்திறன்களைத் திறன் எண் 4.2.3 உடன் தொடர்புபடுத்தி போதிக்கவும்.



வளைவுத் தன்மை பயிற்சிகள்

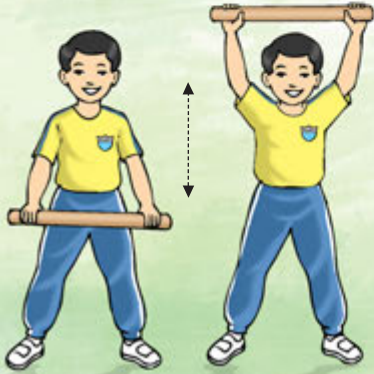
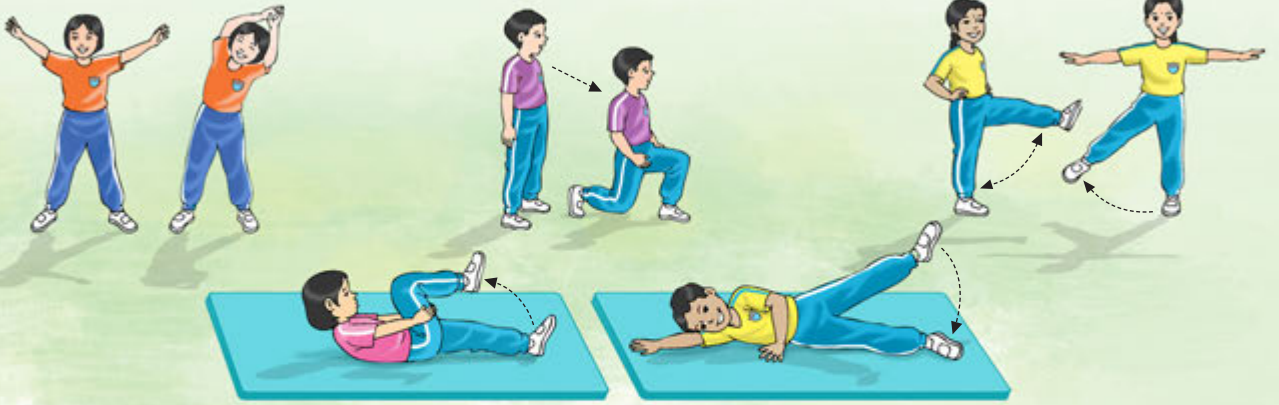
வாருங்கள், கீழ்க்காணும் நகராத் தசைநீள் பயிற்சிகளைச் செய்து பழகுவோம்.



தேர்ந்து கொள்க

வளைவுத் தன்மை பயிற்சிகள், மூட்டுகளில் அசைவுகள் முழுமையாகவும் இலகுவாகவும் அமைய உதவுகின்றன.

வாருங்கள், நகரும் தசைநீள் பயிற்சிகளைச் செய்வோம்.



தூக்கி இறக்குதல்



இடுப்பைச் சுழற்றுதல்



மரம் அறுத்தல்



குனிந்து எழும்புதல்

ஆசிரியர் குறிப்பு

3.3.1, 4.3.1,
4.3.2, 4.3.3,
5.1.3

- மாணவர்கள் வரிசைக்கிரமமாக இப்பயிற்சியைச் செய்ய வலியுறுத்தவும். உதாரணத்திற்கு, தலையிலிருந்து கால் அல்லது காலிலிருந்து தலை.
- மாணவர்கள் தங்கள் உடல் வளைவுத் தன்மைக்கேற்ப இந்நடவடிக்கைகளைச் செய்ய வலியுறுத்தவும்.



தசைநார் வலிமைப் பயிற்சிகள்

நமது தசைநார்கள் உறுதியாகவும் வலிமையாகவும் இருந்தால், நாம் நமது வேலைகளைச் சுலபமாகச் செய்ய முடியும்.

இப்படியே 8 லிருந்து 10 முறை செய்வேன்!



படிவு எழுவல்



முழங்காலை மடக்கி அரை நிலையில் நின்றல்



உட்காருதல்



எழுதல்



உட்கார்ந்த நிலையிலிருந்து நின்றல்



தொங்கியவாறு முன்னேறுதல்

ஆசிரியர் குறிப்பு

3.4.1, 3.4.2,
3.4.3, 3.4.4,
3.4.5, 3.4.6,
4.4.1, 4.4.2,
5.1.2, 5.2.1

தசைநார்கள் வலிமை பெற, மேற்காணும் பயிற்சிகள் மீண்டும் மீண்டும் செய்யப்படுவதை உறுதி செய்யவும்.



தசைநார்களை உறுதி செய்வோம்.

கீழ்க்காணும் பயிற்சிகள் நமது உடலின் முக்கியத் தசைநார்களை வலுப்படுத்தும்.



கைத்தசை



தோள்பட்டை



முதுகு



கெண்டைக்கால்



முன்தொடை



பின்தொடை



வயிற்றுத் தசை



கெண்டைக்கால்



தேர்ந்து கொள்க

தசைநார் வலிமையும் உறுதியும் கொண்ட ஒருவர், ஒரு வேலையைப் பலமுறை செய்யும் ஆற்றலையும் நீண்ட நேரம் செய்யும் திறனையும் பெற்றிருப்பார்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

3.4.7, 4.4.3,
5.1.3

- இந்நடவடிக்கைகளின்போது இயங்கும் முக்கியத் தசைநார்களைக் கூறவும்.
- உடலின் முக்கியத் தசைகளான தொடை, கெண்டைக்கால், தோள்பட்டை, வயிறு ஆகியவற்றை மாணவர்கள் அடையாளங்காண உதவுதல்.



விளையாடி மகிழ்வோம்.

பந்தை இடமாற்றம் செய்து இலக்கை அடைவோம்.



பொதுக்கட்டளை

- ➔ மாணவர்களை மூன்று குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும்.
- ➔ முன்னால் உள்ள கூடையிலிருந்து பந்தை இடமாற்றம் செய்து பின்னால் உள்ள கூடையில் வைக்க வேண்டும்.
- ➔ பந்தை இடமாற்றம் செய்ய இந்த முறைகளைப் பின்பற்றலாம்.
 - i) தலைக்குமேல்
 - ii) காலுக்குக்கீழ்
 - iii) இடுப்பைச் சுழற்றி
- ➔ எந்தக் குழு விரைவாக எல்லாப் பந்துகளையும் இடமாற்றம் செய்கிறதோ அதுவே வென்ற குழுவாகும்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

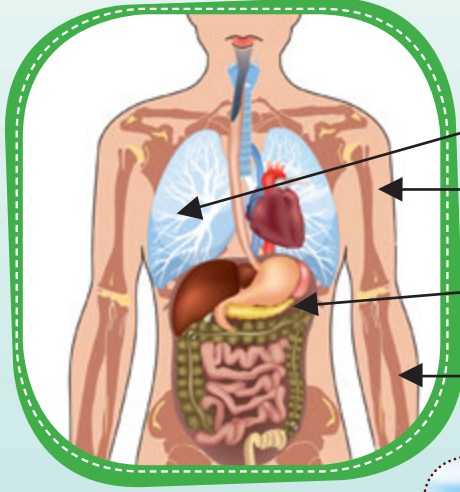
3.4.7, 4.4.1,
5.2.2, 5.4.2

- மாணவர்கள் உற்சாகமாக பங்கெடுக்க ஊக்குவிக்கவும்.
- மாணவர்களிடையே சகிப்புத் தன்மையையும் விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மையையும் வலியுறுத்தவும்.



உடலமைவு

இவை நமது உடலமைப்பில் உள்ள கூறுகளாகும்.



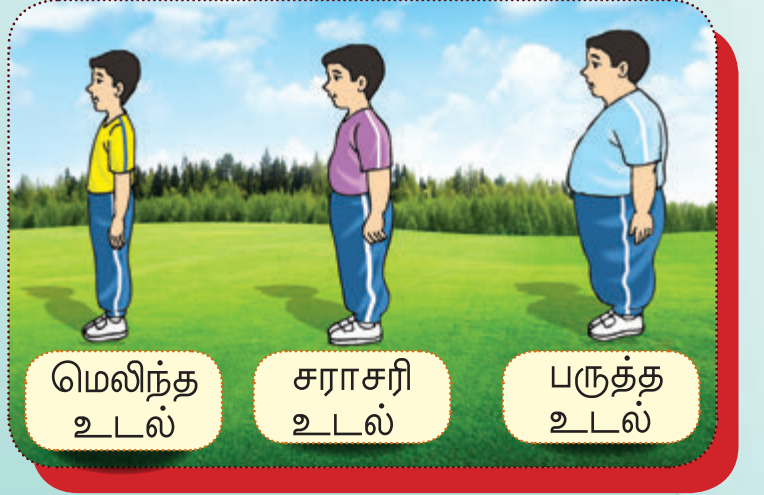
உள் உறுப்பு

தசை நார்

கொழுப்பு

எலும்பு

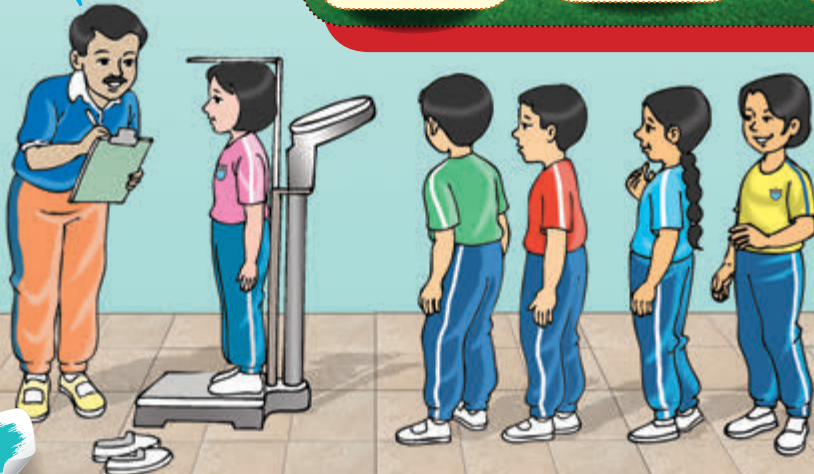
உனது உயரம் 115 cm.
உனது எடை 25 kg.



மெலிந்த
உடல்

சராசரி
உடல்

பருத்த
உடல்



ஆசிரியர் குறிப்பு

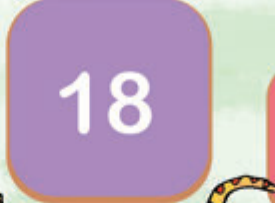
3.5.1, 4.5.1,
4.5.2, 5.1.2

எடை நிறுக்கும் போதும் உயரம் அளக்கும் போதும் மாணவர்கள் நேராக நிற்பதையும் முன்னோக்கிப் பார்ப்பதையும் உறுதி செய்யவும்.



பரமபதம் விளையாடுவோம்

முடிவு



ஆரம்பம்



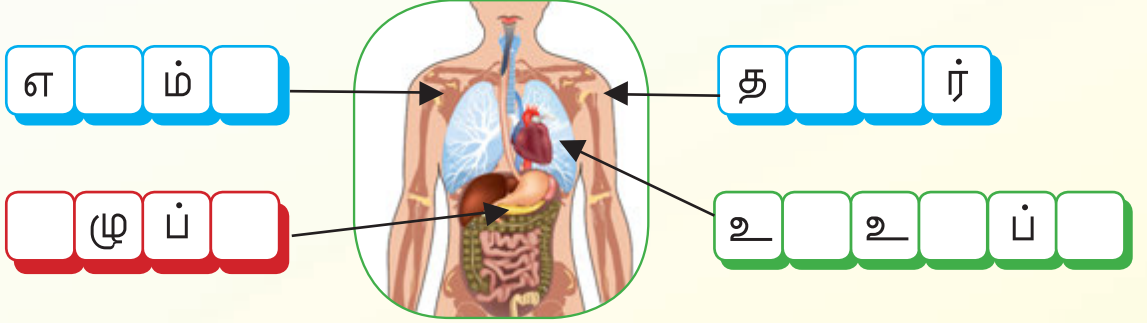
ஆசிரியர் குறிப்பு

ஏறுதலுக்கும் இறங்குதலுக்கும் பொருத்தமான வேறு நடவடிக்கைகளை மாணவர்கள் கூற ஊக்குவிக்கவும்.



பயிற்சி

1. விடுபட்ட இடங்களில் சரியான எழுத்தைக் கொண்டு நிரப்பு.



2. உன் விவரங்களைப் பூர்த்தி செய்க.

பெயர் : குமணன்	பெயர் :	<input type="text"/>
வகுப்பு : 1 கம்பர்	வகுப்பு :	<input type="text"/>
உயரம் : 110 cm	உயரம் :	<input type="text"/>
எடை : 25 kg	எடை :	<input type="text"/>

3. படவரைவைப் பூர்த்தி செய்க.

உடலமைப்பு

தன் உடல்நலமும் பாலுறுப்புகளும்



நாம் எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்பாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்க வேண்டும். இதனால், நாம் நலமான வாழ்வு வாழலாம்.



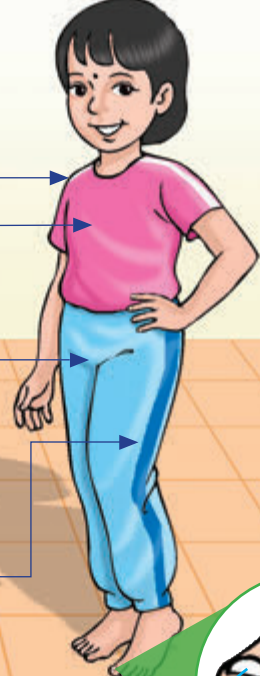
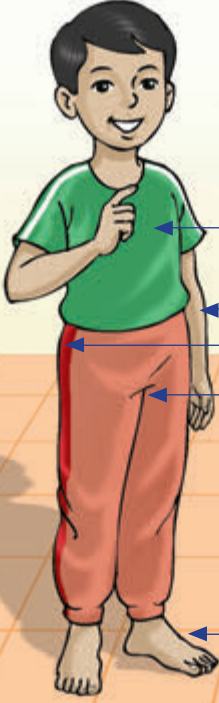


நமது உடல் பாகங்களை அறிவோம்.

நமது உடல் பாகங்களைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வோம்.

ஆண்

பெண்



தோள் பட்டை

மார்பு

நெஞ்சு

கை

பிட்டம்

ஆண்குறி

பெண்குறி

தொடை

கால்

தலை

நகம்

முடி

கண்

காது

மூக்கு

பல்

வாய்

உதடு



தேர்ந்து கொள்க

நமது உடலிலிருந்து வெளியாக்கக்கூடிய கழிவுப் பொருள் வியர்வையாகவும் சிறுநீராகவும் மலமாகவும் வெளியாகிறது. இதில் மலம் நமது உடலின் ஆசனவாய் வழியாக வெளியாகிறது.

ஆசிரியர் குறிப்பு

1.1.1

ஆண் பெண்ணுக்கிடையே உள்ள ஒற்றுமை வேற்றுமைகளைக் கூறச் செய்யவும்.



உடல் நலத்தைக் காப்போம், பிணியினைத் தவிர்ப்போம்.

நாம் நமது உடலைத் தூய்மையாக வைத்திருப்பதால், நமக்கு ஏற்படக்கூடிய நோயிலிருந்து நம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும்.

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்



குளிக்கும்போது சுத்தம் செய்ய வேண்டிய பாகங்களைக் கூறவும்.



கழிவறைக்குச் சென்று வந்தபின், சுத்தம் செய்ய வேண்டிய உறுப்புகளைக் கூறவும்.



அளவுக்கு மீறி வளரக்கூடியவை

Blank space for writing answers to the first question.

Blank space for writing answers to the second question.

Blank space for writing answers to the third question.

ஆசிரியர் குறிப்பு

1.1.2

- சுய தூய்மையின் அவசியத்தை வலியுறுத்தவும்.
- சுய தூய்மை பேனாவிட்டால் ஏற்படும் நோய்கள் பற்றி விளக்கவும்.



சுய தூய்மை, சுய உடைகள் மற்றும் உபகரணங்களைப் பாதுகாப்போம்.

உடல் உறுப்புகள் தத்தம் கடமையைச் செவ்வெனச் செய்கின்றன. ஆக, அவற்றின் தூய்மையைக் காப்பது நமது கடமையாகும்.



வளப்படுத்துதல்

நீ எப்படி உன் சுய உபகரணங்களைப் பாதுகாப்பாய்?



ஆசிரியர் குறிப்பு

1.1.3, 1.1.4

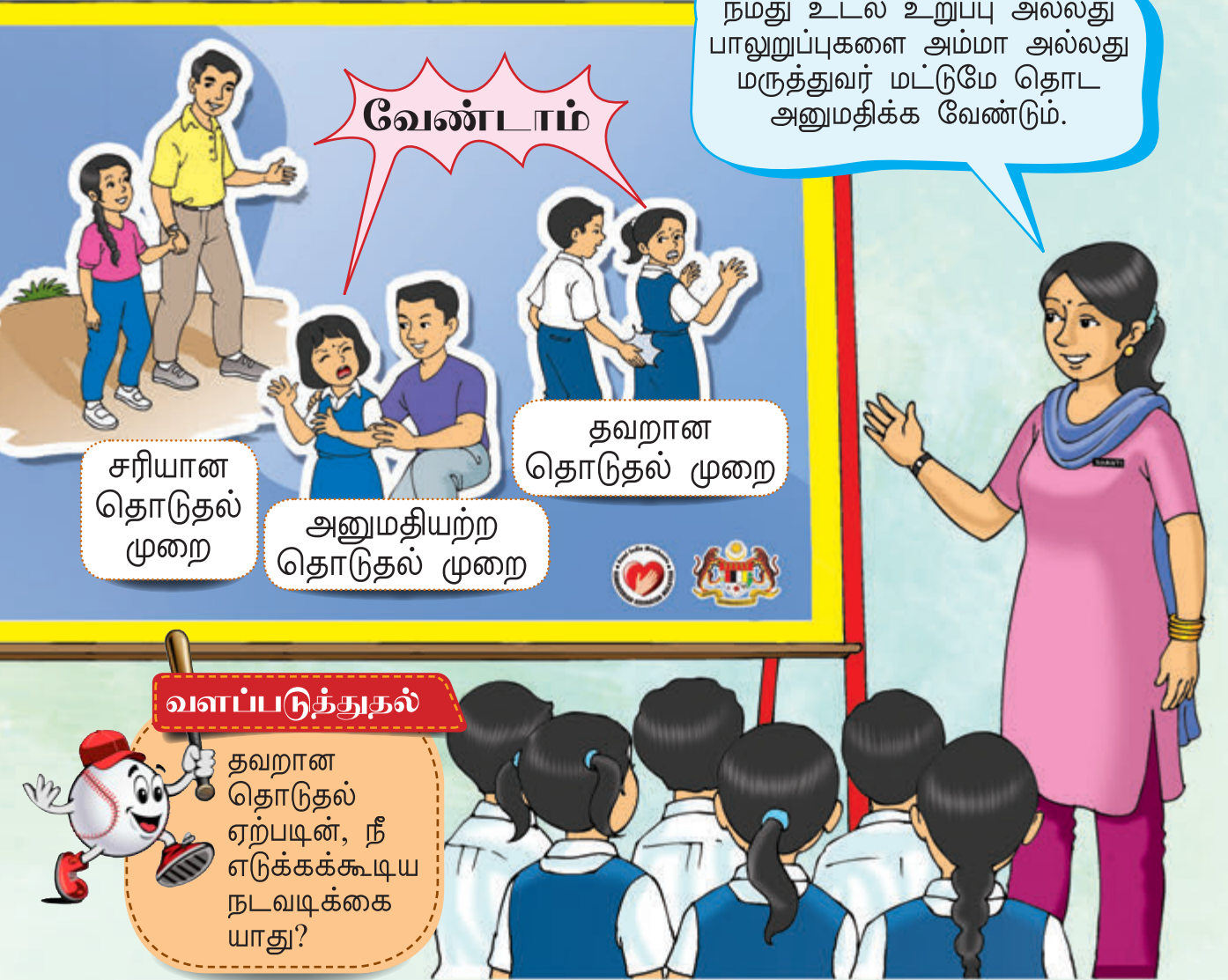
- மாணவர்கள் தத்தம் உடலைத் தூய்மையாக வைத்திருப்பதன் வழிகளைக் கூறச் செய்யவும்.
- மாணவர்கள் சுய உபகரணங்களைப் பகிர்வதன் விளைவுகளைக் கலந்துரையாடுதல்.

சுய சுகாதாரத்தைப் பாதுகாக்காமல் இருப்பதால் ஏற்படும் விளைவுகளைக் கூறவும்.



சரியான தொடுதல் முறையும் தவறான தொடுதல் முறையும்

ஆசிரியை குமாரி சாந்தி, நலக்கல்வி பாடத்தின்போது சரியான தொடுதல் முறையையும் தவறான தொடுதல் முறையையும் பற்றி விளக்கினார்.



வேண்டாம்

நமது உடல் உறுப்பு அல்லது பாலுறுப்புகளை அம்மா அல்லது மருத்துவர் மட்டுமே தொட அனுமதிக்க வேண்டும்.

சரியான தொடுதல் முறை

தவறான தொடுதல் முறை

அனுமதியற்ற தொடுதல் முறை

வளப்படுத்துதல்

தவறான தொடுதல் ஏற்படின், நீ எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கை யாது?

ஆசிரியர் குறிப்பு

2.1.1, 2.1.2

- மாணவர்களுக்குத் தொடுதல் முறைகளைப் பற்றி விரிவாக விளக்கவும்.
- அம்மா மற்றும் தாதியர் துணையுடன் மருத்துவர் தொட அனுமதிக்கப்படுவதன் காரணத்தை விளக்கவும்.

தவறான தொடுதல் முறைக்கு 'வேண்டாம்' அல்லது 'கூடாது' என்று கூறுவோம்.



தவறான தொடுதல் முறைக்கு 'வேண்டாம்' அல்லது 'கூடாது' என்று உரக்கக் கூச்சலிட வேண்டும்.

வேண்டாம்



வளப்படுத்துதல்

உனக்குத் தெரிந்த வேறு சில தவறான தொடுதல் சூழல்களைக் கூறவும்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

2.1.3

- மாணவர்கள் வேறு சில தவறான தொடுதல் சூழல்களைக் கூற உதவுதல்.
- தவறான தொடுதலை நம்பகமிருந்த நபர்களிடம் தெரிவிக்க வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்தவும்.



தவறான தொடுதல் சூழலை மதிப்பீடு செய்தல்.

ஆசிரியர் பாலா மாணவர்களைச் சிறுசிறு குழுக்களாகப் பிரித்தார். மாணவர்கள் கொடுக்கப்படும் சூழலுக்கு ஏற்ப சரியான மதிப்பீடு செய்து பதிலளிப்பர்.

சூழல் 1



சூழல் 2



நீ என்ன செய்வாய்?

சூழல் 3



சூழல் 4



ஆசிரியர் குறிப்பு

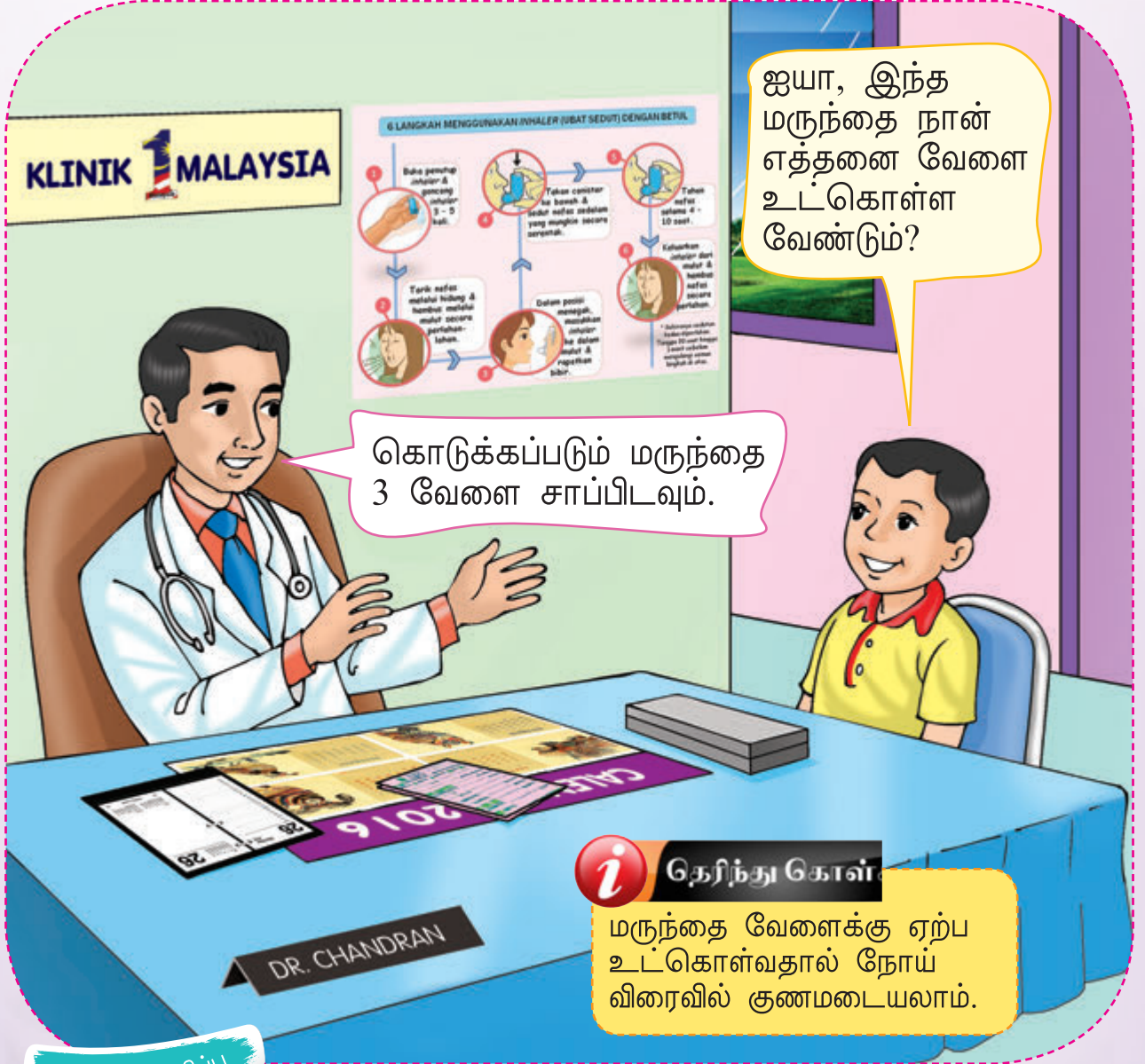
2.1.4

- மேற்கண்ட சூழலை மாணவர்களுக்கு விரிவாக விளக்கவும்.
- மாணவர்கள் ஒவ்வொரு குழுவாக பதிலளிக்க வாய்ப்பளிக்கவும்.



பொருள்களின் தவறான பயன்பாடு

நமக்கு நோய் ஏற்பட்டால், நாம் மருத்துவரை நாடிச் செல்வோம். மருத்துவர் நமக்கு உட்கொள்ளும் மருந்தோ உடலில் பூசும் மருந்தோ அளிப்பார்.



ஆசிரியர் குறிப்பு

3.1.1, 3.1.2

- மருத்துவரின் ஆலோசனைக்கு ஏற்ப மருந்தை உட்கொள்ளவோ பயன்படுத்தவோ வேண்டும் என்பதைத் தெளிவுறுத்தவும்.
- தேவையான அளவே மருந்தை உட்கொள்ள வேண்டும் என்பதை விளக்கவும்.



காலாவதியான மருந்தையும் மற்றவரின் மருந்தையும் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்ப்போம்.

காலாவதியான மருந்துகள் நச்சுத்தன்மையைக் கொண்டிருக்கும். இம்மருந்துகளைச் சாப்பிடுவதால் உயிருக்கு ஆபத்தை ஏற்படுத்தும்.



காலாவதியான மருந்து



காலாவதியான மருந்தைச் சாப்பிடுவதால்:

- ▶ உடலில் நச்சு கலந்து விடும்.
- ▶ திடீர் வாந்தி
- ▶ மூச்சுத் திணறல் ஏற்படும்.

பிறருக்குக் கொடுக்கப்படும் மருந்தைச் சாப்பிடுவதால்:

- ▶ ஒவ்வாமை ஏற்படும்.
- ▶ உடலில் திடீர் மாற்றங்கள் ஏற்படும்.
- ▶ உயிருக்கு ஆபத்தை விளைவிக்கும்.

எனக்குக் காய்ச்சல்!

இது தவறு ஆயிற்றே!

இதோ, என் மருந்தைச் சாப்பிடு.

வளப்படுத்துதல்

காலாவதியான மருந்தைக் கண்டால், நீ என்ன செய்வாய்?



ஆசிரியர் குறிப்பு

3.1.3, 3.1.4

- மருந்தைப் பெற்றோரின் அனுமதியுடன் உட்கொள்வதை உறுதி செய்யவும்.
- காலாவதியான மற்றும் பிறரின் மருந்தைச் சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் விளைவுகள் பற்றி திரட்டேடு தயாரிக்க உதவவும்.



மருந்தைப் பாதுகாப்பான இடத்தில் வைப்போம்.
உன் வீட்டில் உள்ள மருந்துகளைப் பாதுகாப்பான
இடத்தில் வைப்பதால் ஆபத்து ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம்.



1 சிறு குழந்தைகளுக்கு எட்டாத உயரத்தில் வைக்கவும்.



2 குளிர்ந்ததன் பெட்டியில் வைக்கலாம்.



3 முதலுதவிப் பெட்டியில் வைக்கலாம்.



4 இழுப்பறையில் வைக்கலாம்.



தெரிந்து கொள்க

மருந்தைப் பாதுகாப்பாக வைப்பதால் அதன் வண்ணம், சுவை, வாசம், தோற்றம் மாறாது.

வலைத்தளம்



மருந்தினைத் தவறாகப் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் விளைவுகள் பற்றிய விவரங்கள் அறிய, <http://www.myhealth.com.my> அகப்பக்கத்தை நாடவும்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

3.1.5

- மருந்தைக் கண்ட கண்ட இடங்களில் வைப்பது தவறு என்று சுட்டிக்காட்டவும்.
- மருந்தைப் பாதுகாப்பாக வைப்பதால் வேண்டியபோது எடுப்பதற்குச் சலபமாக இருக்கும் என்பதை விளக்கவும்.



உணர்வுகளைக் கையாளுதல்.
பல்வகை உணர்வுகளை அறிவோம்.



மன
உணர்வுகள்



வளப்படுத்துதல்



மேற்காணும்
உணர்வுகளைக் கூறுக.

ஆசிரியர் குறிப்பு

4.1.1, 4.1.2

- மேற்காணும் சூழல்களை வகுப்பில் செய்து காட்ட ஊக்குவிக்கவும்.
- சூழலுக்கு ஏற்ப மாணவர்கள் எவ்வகை உணர்வை வெளிப்படுத்துவர் என்பதைக் கூறச் செய்யவும்.

தேவையையும் எதிர்பார்ப்பையும் அறிவோம்.

உன் தேவைகள் என்ன?

உன் எதிர்பார்ப்பு என்ன?

நல்ல உணவு

கல்வியில் சிறப்புத் தேர்ச்சி

பெற்றோரின் அன்பு

அழகிய உடை

சொகுசான வீடு

பெற்றோரின் அன்பு

கைத்தொலைபேசி

சகோதரத்துவம்

அழகிய உடை

வசதியான வீடு

நல்ல சுற்றுச்சூழல்

தட்டைக் கணினி

நிறைய பணம்

வெளிநாடு செல்லுதல்

நல்ல பழக்க வழக்கம்

பெற்றோருடன் நேரம் செலவழித்தல்

ஆசிரியர் குறிப்பு

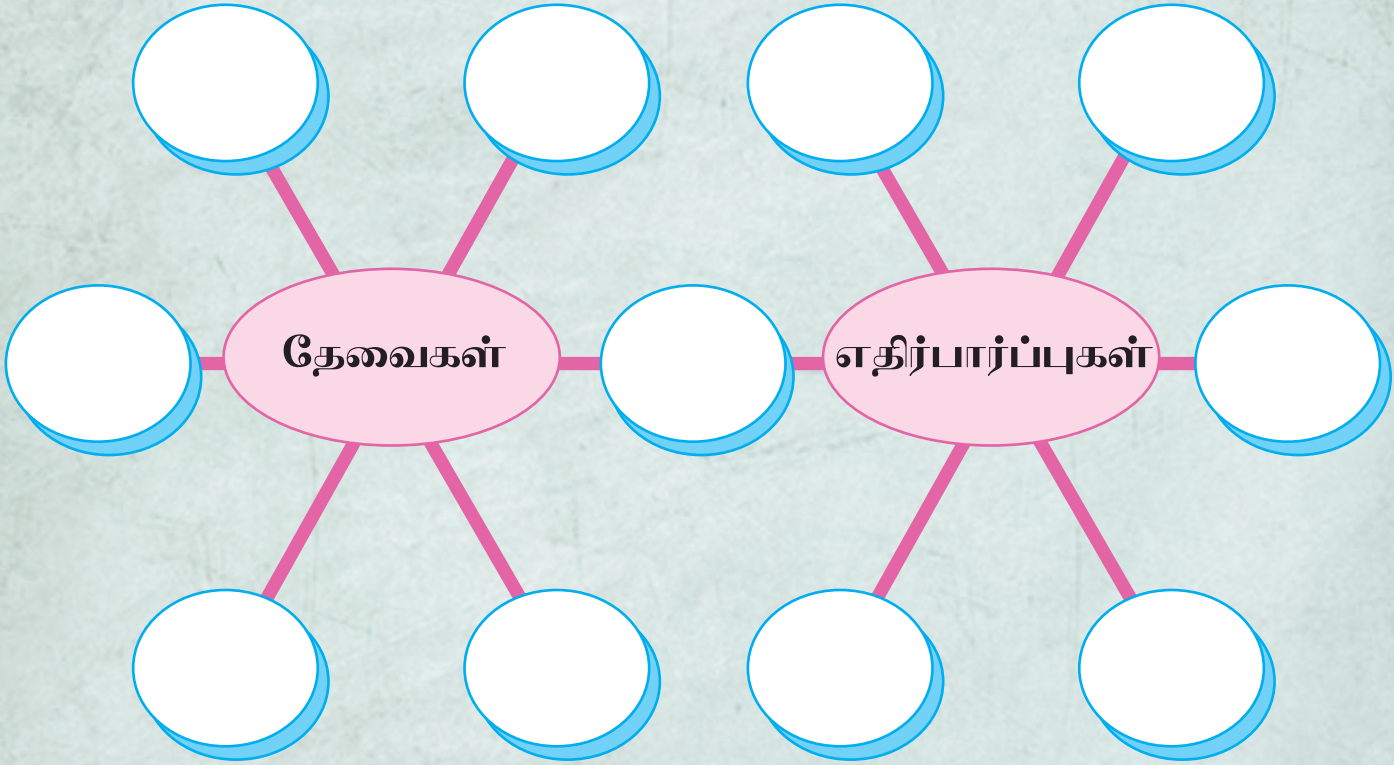
4.1.3

- மாணவர்களைச் சரியான பதிலையும் விடைக்கான காரணத்தையும் கூறச் செய்யவும்.
- மேலும் சில உதாரணங்களைக் கூறச் செய்யவும்.



தேவையையும் எதிர்பார்ப்பையும் மதிப்பீடு செய்வோம்.

ஒவ்வொருவரின் தேவையும் எதிர்பார்ப்பும் வேறுபடுகின்றன. உன் தேவைகளையும் எதிர்பார்ப்புகளையும் கூறுக. அவற்றை இரட்டைக் குமிழ் வரைபடத்தில் எழுதுக.



தேர்ந்து கொள்க

உன்னுடைய சில தேவைகளும் எதிர்பார்ப்புகளும் ஒற்றுமையாக இருப்பதைக் கவனி.

ஆசிரியர் குறிப்பு

4.1.4

- மாணவர்கள் சரியான முறையில் பட்டியலிடத் துணைபுரியவும்.
- குடும்ப உறுப்பினர்களின் தேவைகளையும் எதிர்பார்ப்புகளையும் அறிந்து கூற வலியுறுத்தவும்.



குடும்பவியல்

ஒவ்வொரு குடும்ப உறுப்பினரும் தத்தம் பங்கை அறிந்து அதற்கேற்ப நடந்து கொண்டால், குடும்ப உறவு மேலோங்கும்.



நான் குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவருக்கும் உணவு தயார் செய்வேன்.



குடும்ப உறுப்பினர்களின் பொதுநலம் என் கடமை.



அம்மாவுக்குச் சமையலறையில் உதவி செய்வேன்.



தம்பியின் பள்ளிப்பாடங்களைச் செய்ய உதவுவேன்.



மூத்தோர் சொல் வார்த்தை அமிர்தம்.

வளப்படுத்துதல்



குடும்ப உறுப்பினர்கள் அல்லது பாதுகாப்பாளர்களின் தனிச்சிறப்புகளைக் கூறவும்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

5.1.1, 5.1.2

- குடும்ப உறுப்பினர்களின் பங்கு பற்றி கலந்துரையாடுதல்.
- தன்னையும் குடும்ப உறுப்பினர்களையும் பாதுகாப்பாளர்களையும் மதித்து நடப்பதை வலியுறுத்தவும்.



தன்னையும் குடும்ப உறுப்பினர்களையும் மதிப்போம்

நமது குடும்பமே நமது சொத்து. நம் குடும்ப
உறுப்பினர்களை நாம் மதிப்போம்; நேசிப்போம்.

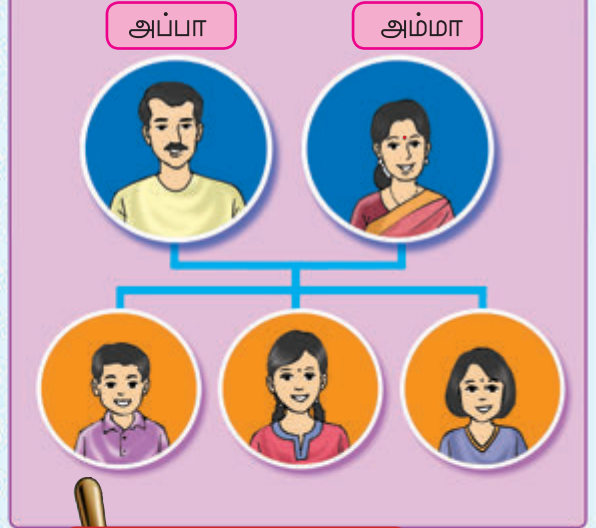


திரட்டேடு செய்யவும்

பின்வரும் குறிப்புகளைத் துணையாகக்
கொண்டு திரட்டேடு ஒன்றைத்
தயார் செய்யவும்.

- குடும்ப உறுப்பினர்களின் படங்கள்
- குடும்ப உறுப்பினர்களின் விவரங்கள்
- குடும்ப நிகழ்வுகள்

எ.கா:-



வளப்படுத்துதல்

நீ நேசிக்கக்கூடிய மற்ற
உறவுகளைப் பற்றி கூறு.



ஆசிரியர் குறிப்பு

5.1.3, 5.1.4

- நாம் நம்மை நேசிக்க வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்தவும்.
- குடும்ப உறுப்பினர்களை எப்படி நேசிக்க வேண்டும் என்பதை விளக்கிக் கூறவும்.

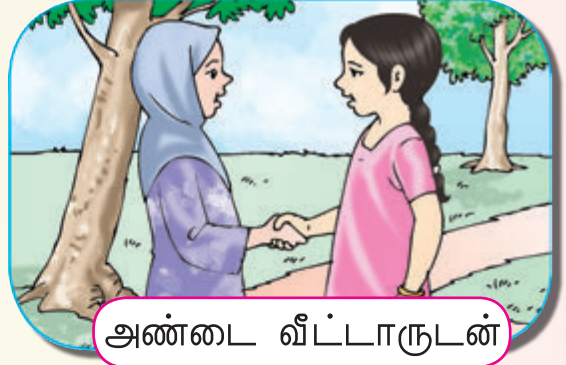


உறவு முறையையும் தொடர்பு முறையையும் அறிவோம்

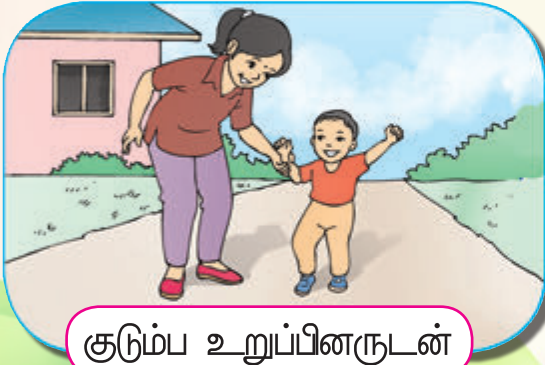
நாம் நமது பெற்றோர், பாதுகாப்பாளர், குடும்ப உறுப்பினர்கள், சக நண்பர்கள் ஆகியவரோடு பிறரையும் அறிந்து நல்ல உறவு வைத்துக் கொள்வது சிறப்பாகும்.



பாதுகாப்பாளருடன்



அண்டை வீட்டாருடன்



குடும்ப உறுப்பினருடன்



பெற்றோருடன்

வளப்படுத்துதல்

மேற்காண்பவர்களுடன் நல்லுறவு வைத்துக் கொள்வதால் ஏற்படும் நன்மைகளைக் கூறவும்.



சக நண்பருடன்

ஆசிரியர் குறிப்பு

6.1.1, 6.1.2

- மேற்காணும் உறவு முறைகளுக்கு மாணவர்கள் செய்யக்கூடிய வேறு உதவிகளைப் பட்டியலிடச் செய்யவும்.
- மேற்காணும் சூழல்களை வகுப்பறையில் நடித்துக் காட்டத் துணைபுரியவும்.



உறவு முறைகளுக்கு உதவுவோம்
கீழ்க்காணும் சூழல்களில் நீ என்ன செய்வாய்?



ஆசிரியர் குறிப்பு

6.1.3

- மாணவர்கள் குழுவாக இயங்கி நடவடிக்கையைச் செய்யத் துணைபுரியவும்.
- உறவு முறையைச் சரியாக அறிவதால் ஏற்படும் நன்மைகளை விளக்கவும்.



தவறான தொடுதல் முறைக்கும் அனுமதியற்ற தொடுதல் முறைக்கும் 'வேண்டாம்' என்போம்

நமது உறவு முறையில் பல நல்ல சூழல்களும் சில வேண்டாத சூழல்களும் ஏற்படலாம். சில சமயங்களில் ஏற்படக் கூடிய வேண்டாத சூழலுக்கு நாம் எதிர்ப்புத் தெரிவிக்க பழகிக் கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக தவறான தொடுதல் முறை ஏற்படும்போது, 'வேண்டாம்' என்று தைரியமாகக் கூறவும்.

மாலா, நமது அன்றாட வாழ்வில், நாம் பலரைச் சந்திக்கின்றோம். அவர்களுள் நம் குடும்ப உறுப்பினர்களைத் தவிர மற்றவர்களும் அடங்குவர். அவர்களோடு நாம் கவனமுடன் பழக வேண்டும்.

ஆமாம், கீதா. நமது பெற்றோரைத் தவிர மற்றவர்கள் நம்மைத் தொட அனுமதிக்கக்கூடாது. மருத்துவர்கூட அம்மா அல்லது தாதியின் அனுமதியுடன் மட்டுமே நம்மைத் தொடலாம்.

ஆம், மாலா. நமது ஆசிரியை கூறியது போல், நமது உடல் உறுப்புகளையோ பாலுறுப்புகளையோ பிறர் தொட முயன்றால் நாம் 'வேண்டாம்' அல்லது 'கூடாது' என்று கூற வேண்டும்.

நாம் கட்டாயம் கவனமாக இருத்தல் அவசியம்.

ஆசிரியர் குறிப்பு









6.1.4

- தவறான தொடுதலை உடனடியாக பெற்றோர் அல்லது ஆசிரியரிடம் கூற வலியுறுத்தவும்.
- உறவு முறையில் ஏற்படக்கூடிய நல்ல விஷயங்களுக்குப் பாராட்டு அல்லது நன்றி தெரிவிக்கும்படி கூறவும்.

நோய்

கிருமிகளால் நோய் உண்டாகிறது.

கிருமி என்பது மிகவும் நுண்ணிய உயிரினம் ஆகும். கிருமிகளைக் காண வேண்டுமென்றால் நாம் நுண்ணோக்கி உபயோகிக்க வேண்டும்.

கிருமிகள்	பரவும் விதம்	ஏற்படும் நோய்கள்
 <p>பாக்டீரியா</p>		<p>டைபாய்டு காய்ச்சல், காச நோய், லெப்டோபைரோஸிஸ் (எலி காய்ச்சல்)</p>
 <p>வைரஸ்</p>		<p>ஹெப்படைடிஸ் B, சளி, இருமல், போலியோ</p>
 <p>புரோட்டோசோவா</p>		<p>மலேரியா</p>
 <p>பங்கஸ் (பூஞ்சை)</p>		<p>வயிற்றுவலி, வாந்தி</p>

ஆசிரியர் குறிப்பு

7.1.1, 7.1.2

- கிருமிகள் பல்வகை வடிவங்களில் இருக்கும் என்பதைத் தெளிவுபடுத்தவும்.
- மாணவர்களுக்குத் தெரிந்த மேலும் சில கிருமிகளைக் கூறச் செய்யவும்.

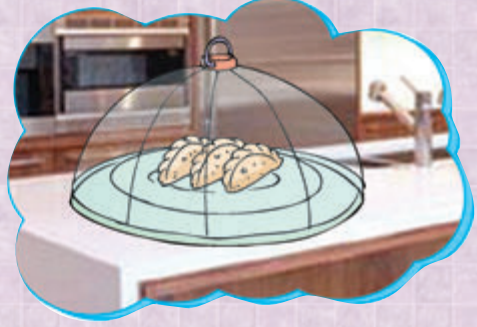


தூய்மையைப் பேணுவோம், நோயை எதிர்ப்போம்.

நாம் நமது சுய தூய்மையைப் பேணுவதால், கிருமிகள் பரவுவதைத் தடுக்கலாம்; நோயிலிருந்து விடுபடலாம்.



கொதிக்க வைத்த
நீரை அருந்த
வேண்டும்.



உணவை மூடி
வைக்க வேண்டும்.

நோயற்ற
வாழ்வே
குறைவற்ற
செல்வம்



தொற்று நோயால்
பாதிக்கப்பட்டவரைத்
தொடக் கூடாது.



கழிப்பறைக்குச் சென்று
வந்தபின் கை கால்களைக்
கழுவுதல் அவசியம்.

வளப்படுத்துதல்



கிருமிகள் பரவாமல் தடுக்க நீ
என்ன செய்வாய்? பட்டியலிடுக.

ஆசிரியர் குறிப்பு

7.1.3, 7.1.4

- மாணவர்கள் தூய்மையைக் கடைப்பிடிப்பதன் அவசியத்தை விளக்கவும்.
- மாணவர்களை வேறு சில உதாரணங்களைக் கூறத் தூண்டவும்.



சுய தூய்மையைக் கடைப்பிடிக்காவிடில் ஏற்படும் விளைவுகள்.

சுய தூய்மையைக் கடைப்பிடிப்பது ஒவ்வொருவரின் கடமையாகும். சுய தூய்மையைப் புறக்கணிப்பது, நம் உடலுக்கு நாமே தீங்கை விளைவிப்பதாகும்.

கீழ்க்காணும் சூழல்களுக்கான காரணங்களை விளக்கவும்.



ஆசிரியர் குறிப்பு

7.1.5

- சுய தூய்மையைப் புறக்கணிப்பதால் ஏற்படும் மற்ற விளைவுகளைப் பட்டியலிடத் துணைபுரியவும்.
- மாணவர்களைத் திரட்டேடு செய்ய ஊக்குவிக்கவும்.



அன்றாட வாழ்வில் சுய பாதுகாப்பும்
உளவியலும்.

ஒவ்வொரு நாளும் நாம் பல இடங்களுக்குச் செல்கிறோம். அவற்றுள் பள்ளி, விளையாட்டுப் பூங்கா, பொது இடங்கள் ஆகியவை அடங்கும். அவ்விடங்களில் ஆபத்தான சூழல்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. நாம் கவனமுடன் இருந்தால், ஆபத்தைத் தவிர்க்கலாம்.



வளப்படுத்துதல்



மேற்காணும் இடங்களில்
எப்படி ஆபத்து ஏற்படுகின்றது?

ஆசிரியர் குறிப்பு

8.1.1, 8.1.2

- மேற்காணும் சூழல்களில் ஏற்படும் வேறு சில ஆபத்துகளைக் கூறவும்.
- அவற்றிற்கான தீர்வு முறைகளை மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடவும்.



கேலிவதை அறிவோம்; அதனைத் தவிர்ப்போம்.

கேலிவதை என்பது சற்று பலவீனமான ஒருவருக்கு மனரீதியாகவோ உடல் ரீதியாகவோ தொந்தரவு கொடுத்தல் ஆகும். இச்செயல் ஏற்படின் 'வேண்டாம்' அல்லது 'கூடாது' என்று சொல்ல வேண்டும்.

நந்தினி தன் வகுப்பில் தனக்கு ஏற்பட்ட கேலிவதையை நெறியுரை ஆசிரியரிடம் தெரிவிக்கின்றாள்.



நந்தினி : ஐயை, நேற்று என்னை என் வகுப்பு மாணவர்கள் கேலிவதை செய்தனர்.

ஆசிரியர்: அப்படியா, அது மிகவும் தவறான செயலாயிற்றே!

நந்தினி : ஆமாம் ஐயை. இச்செயலால் நான் மனம் நொந்து போனேன். மீண்டும் வகுப்பறைக்குச் செல்ல எனக்குப் பயமாக இருக்கிறது.

ஆசிரியர்: இனி, இம்மாதிரியான சூழல் ஏற்பட்டால் 'வேண்டாம்' அல்லது 'கூடாது' என்று சொல்லப் பழக வேண்டும். முடிந்தவரை அவர்களுடன் பழகுவதைத் தவிர்க்கவும். அவர்களுக்கு நான் அறிவுரை கூறி நல்வழிப்படுத்துகிறேன். நீ கவலைப் படாதே.

நந்தினி: நன்றி ஐயை.



தேர்ந்து கொள்க

உன்னைக் கேலிவதை செய்தால், நம்பிக்கைக்குரியவர்களான பெற்றோரிடமோ ஆசிரியரிடமோ தெரிவிக்க வேண்டும்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

8.1.3, 8.1.4

- கேலிவதை செய்வது மிகப் பெரிய தவறாகும் என்பதைத் தெளிவுபடுத்தவும்.
- கேலிவதைச் சூழல்களை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும்.



பயிற்சி

கீழ்க்காணும் பயிற்சிகளைச் செய்யவும்.

- அ) உன் உடலை வரைந்து, உடல் பாகங்களைப் பட்டியலிடவும்.
- ஆ) உன் உடலின் தூய்மையைப் பாதுகாக்கக் கூடிய உபகரணங்களைப் பட்டியலிடவும்.

இ) கீழ்க்காணும் கேள்வியை வாசித்து, (✓) அல்லது (✗) என்று குறியிடுக.

1) நம் உடல் உறுப்புகளைத் தொட நம்முடைய பெற்றோருக்கு அனுமதியுண்டு.

2) பிறருக்குக் கொடுக்கப்படும் மருந்தை நாமும் சாப்பிடலாம்.

3) காலாவதியான மருந்தைச் சாப்பிடுவதால் நமக்கு ஏதும் ஏற்படாது.

4) என்னுடைய அடிப்படைத் தேவைகளுள் என் பெற்றோரின் அன்பும் அடங்கும்.

5) தவறான தொடுதல் ஏற்படும் போது, 'வேண்டாம்' என்று கூற வேண்டும்.

ஈ) கீழ்க்காணும் சூழலில் என்ன செய்வாய்?

1. கழிப்பறைக்குச் சென்று வந்த பின்...
2. விளையாட்டுப் பூங்காவில் உபகரணங்கள் உடைந்து கிடக்கின்றன.
3. உன்னை மாணவர்கள் சிலர் கேலிவதை செய்கின்றனர்.

படிபெடுத்துக்
கொடுக்கவும்

உணவு முறை

கீழ்க்காணும் உரையாடலைப் பாகமேற்று நடித்திடுக.

நாதன் : அம்மா! ஏன் காய்கறிகள் வாங்குகிறீர்கள்?
அம்மா : இவற்றில் நிறைய சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளன.
நாதன் : பழங்களில் சத்துக்கள் உள்ளனவா அம்மா?
அம்மா : ஆமாம் நாதன். பழங்களிலும் அதிகமான
ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன.
அப்பா : சோறு, ரொட்டி, பால், முட்டை, மீன் ஆகியவையும்
சத்துள்ள உணவுகள்தாம். அவற்றை நாம்
அன்றாடம் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
அம்மா : ஆமாம் நாதன்! சத்துள்ள உணவினை உண்பதால்
நாம் ஆரோக்கியமாக வாழ முடியும்.
நாதன் : இனிமேல் நானும் சத்துள்ள உணவையே
உண்பேன் அம்மா.





சத்துள்ள உணவுகள்

கீழ்க்காணும் சத்துள்ள உணவுகளைக் கவனி. நாம் ஏன் சத்துள்ள உணவுகளையே உண்ண வேண்டும்?



பால்



மீன்



ரொட்டி



சோறு



சத்துணவுகள்



முட்டை



பழங்கள்



இறைச்சி



காய்கறிகள்

சத்துணவுகளை ஏன் உண்ண வேண்டும்?

உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவும்

உடலுக்குப் பலத்தைத் தரும்

உடல் நலத்தைப் பாதுகாக்கும்

ஆசிரியர் குறிப்பு

9.1.1, 9.1.2

● சத்துணவுப் படங்களைச் சேகரித்துத் திரட்டேடு தயாரிக்க ஊக்குவிக்கவும்.

● சத்துணவிற்கும் நொறுக்குத் தீனிக்கும் உள்ள வேறுபாட்டை விளக்கவும்.

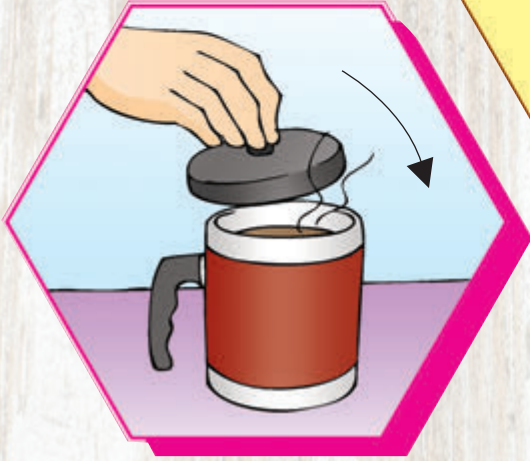


சுத்தமும் பாதுகாப்பும்

உணவையும் குடிநீரையும் சுத்தமாகவும் பாதுகாப்பாகவும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.



உணவைச்
சுத்தமாகவும்
பாதுகாப்பாகவும்
வைக்கும்
முறைகள்.



தெரிந்து கொள்க

சுத்தமான, சத்துள்ள உணவு உண்டு முறையான உடற்பயிற்சியும் மேற்கொண்டால், நோயற்ற வாழ்வு வாழலாம்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

9.1.3

- உணவைச் சுத்தமாகவும் பாதுகாப்பாகவும் வைப்பதை வலியுறுத்தவும்.
- சுத்தமில்லாத உணவையும் உணவுக் கூடத்தையும் தவிர்க்கும்படி மாணவர்களுக்கு அறிவுறுத்தவும்.



நேரத்திற்கேற்ற உணவு வகைகள்

06:00

காலை

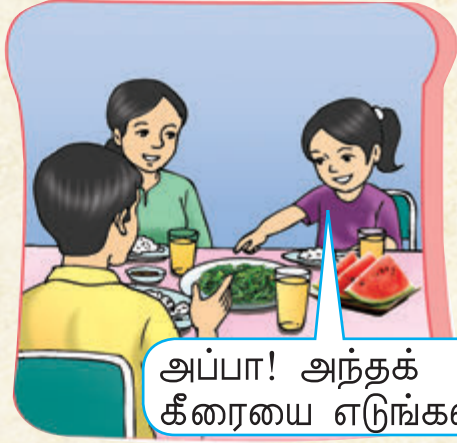
சாப்பிட்டவுடன்
பாலைக் குடி
கொள்க.



காலை உணவு உடலுக்கும்
முளைக்கும் சிறந்த ஊட்டச்
சத்தாகும்.

01:00

மதியம்



அப்பா! அந்தக்
கீரையை எடுங்கள்.

மதிய உணவு உடலுக்குச்
சக்தியைக் கொடுக்கிறது.

08:00

இரவு



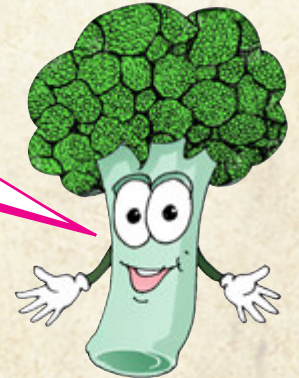
இரவு உணவு நல்ல
துக்கத்திற்கு வழிவகுக்கும்.



தேர்ந்து கொள்க

குடும்பத்துடன் ஒன்றாய்
அமர்ந்து உணவைப்
பகிர்ந்து உண்பதனால்,
குடும்ப உறவு வலுப்பெறும்.

இன்று காலை
நீங்கள் சாப்பிட்ட
சத்துணவு என்ன?



ஆசிரியர் குறிப்பு

9.1.4

- உணவைக் கால நேரத்தோடு உண்பதன் அவசியத்தை விளக்கவும்.
- தேவைக்குமேல் அதிகமாக சாப்பிட்டால், உடல் நலம் பாதிக்கும் என்பதை வலியுறுத்தவும்.



பயிற்சி

1. சத்துள்ள உணவிற்கு வண்ணம் தீட்டுக.



2. கீழ்க்காணும் படங்களைப் பின்பற்றி, ஆசிரியர் துணையுடன் காலை உணவு (Sandwich) ஒன்றைத் தயாரித்தீடுக.



படிபெடுத்துக்
கொடுக்கவும்



முதலுதவி



ஐயை! குமணனுக்குக் காலில் காயம் ஏற்பட்டுவிட்டது.

அப்படியா, முதலுதவி பெட்டியைக் கொண்டு வாருங்கள்.



ஆபத்து அவசரச் சூழல்களை அறிவோம்

கீழ்க்காணும் ஆபத்து அவசரச் சூழல்களைக் கவனி.
இதுபோன்ற சூழல்களில் நாம் என்ன செய்யலாம் என்று
குழுவில் விவாதித்து வகுப்பில் கூறுக.



தீப்பற்றுதல்



நீரில் மூழ்குதல்



தவறி விழுதல்



சாலை விபத்து



நாய் கடித்தல்



மயங்கி விழுதல்

ஆசிரியர் குறிப்பு

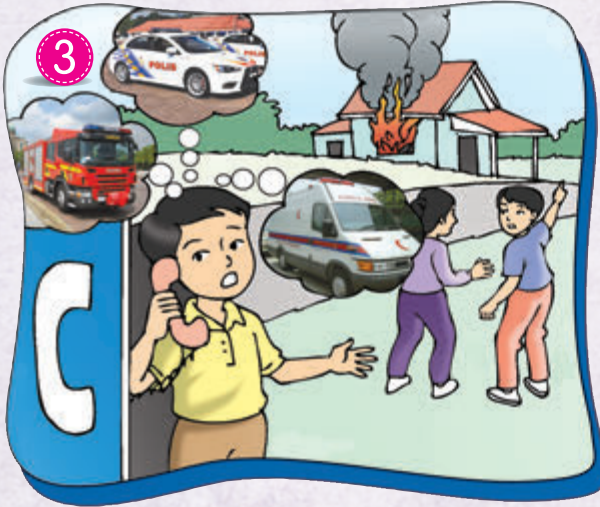
10.1.1

- ஆபத்து அவசரச் சூழல்களை விளக்கவும்.
- மாணவர்களுக்குத் தெரிந்த ஆபத்து அவசரச் சூழல்களைக் கூற ஊக்குவித்தல்.



ஆபத்து அவசர வேளையில் உதவி கோருதல்.

ஆபத்து அவசர வேளைகளில் நாம் யாரைத் தொடர்பு கொள்வது, எப்படித் தொடர்பு கொள்வது என்று தெரிந்து வைத்திருப்பது அவசியம். இதனால், பாதிக்கப்பட்டவரை நாம் உடனடியாகக் காப்பாற்ற இயலும்.



i தெரிந்து கொள்க

ஆபத்து அவசர வேளையில் 999 என்ற தொலைபேசி எண்ணில் தொடர்புகொண்டு உதவிகள் பெறலாம்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

10.1.2, 10.1.3

- ஆபத்து அவசர வேளையில் யாரிடம், எப்படி உதவி கேட்பது என்பதை விளக்கவும்.
- மேற்காணும் சூழலைப் பாகமேற்று நடிக்க ஊக்குவிக்கவும்.
- ஆபத்து அவசர வேளையில் மட்டும் 999 என்ற எண்ணைத் தொடர்புகொள்ள வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்தவும்.



பயிற்சி

1. கீழ்க்காணும் சூழலில் உன் செயலை வரிசைப்படுத்து.



2. வட்டக்குறிவரைவைப் பூர்த்தி செய்க.

சாலை விபத்து

ஆபத்து
அவசரச்
சூழல்கள்

படிபெடுத்துக்
கொடுக்கவும்

Dengan ini **SAYA BERJANJI** akan menjaga buku ini dengan baik 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			