உடல்நல – உடற்பயிற்சிக் கல்வி

வகுப்பு

VII

செயல் ஏடு

Health & Physical Education
Std VII
Activity Book
Tamil Medium

கேரள அரசு
பொதுக்கல்வித்துறை

தயாரிப்பு
மாநிலக் கல்வியாராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம் (SCERT), கேரளம்
2024

ST-369-1-HEALTH & P.E (T)-7

தேசிய கீதம்

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

உறுதிமொழி

இந்தியா எனது நாடு. இந்தியர் அனைவரும் என் உடன்பிறந்தோர்.

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

என் பெற்றோர், ஆசிரியர், மூத்தோர் இவர்களை நான் நன்கு மதிப்பேன்.

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

உடல்நல விளையாட்டுக் கல்வி

7

Prepared by
State Council of Educational Research and Training (SCERT)
Poojappura, Thiruvananthapuram 695012, Kerala
Website : www.scertkerala.gov.in, e-mail : scertkerala@gmail.com
Typeset and design by : SCERT
First Edition : 2024
Printed at : KBPS, Kakkanad, Kochi-30
© Department of General Education, Government of Kerala

அன்புள்ள மாணவர்களே......

நவீனக்கல்வியில் பிற பாடங்களுக்கு இணையான முக்கியத்துவம் பெறும் ஒரு பிரிவே உடல்நல, உடற்பயிற்சிக் கல்வி. பாடத்திட்டத்தில் கட்டாயப் பாடமாக உடல்நல, உடல்பயிற்சிக்கல்வி உட்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

விளையாட்டுச் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன்மூலம் உடலில் பல்வேறு மாற்றங்கள் உண்டாவது சாதாரணமே. நிலையான உடற் செயல்பாடுகள், உடல்திறன் அதிகரிக்கவும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை நிலைபெறச் செய்யவும் உதவிசெய்கிறது. விளையாட்டில் ஈடுபடுவது குழந்தைகளுக்கு மகிழ்ச்சியையும் உற்சாகத்தையும் அளித்துச் சிறப்பாக வாழத் தகுதியுடையதாக்குகிறது.

அன்றாட வாழ்க்கையில் ஒவ்வொருவரும் தன்னம்பிக்கையுடன் சிறப்பான வாழ்வு வாழ்வதற்கும் பொருத்தமான முறையிலுள்ள வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்றவும் தேவையான அடிப்படை விவரங்கள் இந்நூலில் பரவலாக விளக்கப்படுகிறது. உயர்த்தொடக்கப்பள்ளி வகுப்புகளில் படிக்கும் ஒவ்வொரு மாணவரைப் பொறுத்தவரையில் சிறந்த வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்ற இந்நூல் உதவி செய்யும் என்பது உறுதி.

இந்தப் பாடநூலை நடைமுறைப்படுத்துவதன் மூலம் துல்லியமான உற்றுப்பார்த்தல், கண்டு பிடிப்புகள் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடவும் மதிப்பிடவும் முடியும். உடல்நலப் பாதுகாப்பின் பாகமாக இந்நூல் உங்கள் ஒவ்வொருவருடையவும் வாழ்க்கையில் ஒரு திருப்புமுனையாக அமையும் என்று எதிர்பார்க்கிறோம்.

முனைவர். ஜெயப்பிரகாஷ் ஆர்.கெ
இயக்குநர்,
எஸ்.ஸி.இ.ஆர்.டி

TEXTBOOK DEVELOPMENT TEAM

Advisor

Dr. KP Manoj
University Director of Physical Education,
University of Calicut

Chairperson

Prof. (Dr.) Bijukumar K.
Head of Sports Department
M. G. College, Thiruvananthapuram

Experts

Arun Jyoti S.
Assistant Professor,
Department of Sports
Govt. Women's College, Thiruvananthapuram

Dr. Ajesh C. R.
Assistant Professor,
Department of Sports,
E.K.N. M. Govt College,Elerithut, Kasaragod

Participants

Chitralekha M. S.
Physical Education Teacher (HS)
Govt VHSS for the Deaf,
Jagathi, Thiruvananthapuram

Dr. Ambili C. P.
Lecturer, Diet,
Idukki

Ajit Varghese
Physical Education Teacher (H.S.)
O. K. K. S. G. H. S. S. Ramantali,
Kannur

Abdu Rahiman P.M.
Physical Education
Teacher (HS)
R. G. M. R. H. S. S.
Nulpuzha, Wayanad

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

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

Devin Dixon
Physical Education
Teacher (HS) G. H. S. S.
Kadancheri, Malappuram

Shabir v.
Physical Education
Teacher (HS)
Govt. Brennan H. S. S.
Thalassery, Kannur

N.T. Rajiv
Govt. HSS To Thariyode,
Wayanad.

Shaji Mathew
Artist, Pathanamthitta

Balakrishnan Kathirur
(Retd.) Govt.HSS.
Muppathadam, Ernakulam.

Harikrishnan G.
LTA, Govt. VHSS Four Girls,
Kottarakkara

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

Tamil Transalation

Dr. S. Rajandran
Associate Professor (Rtd.), Tamil Department, University College, Thiruvananthapuram

Monikandan T.
Rtd. Principal, CPMGHSS,
Peermade, Idukki.

Sivakumar T.
THM, GHS,
Udumpancholai, Idukki.

Sudheer G.N.
HST Pysical Science,
KKMHSS Vandithavalam,
Palakkad

Academic Coordinator

Dr. P.T Ajeesh
Research Officer, SCERT

மாநிலக் கல்வியாராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம் (SCERT)

வித்தியாபவன், பூஜப்புரை, திருவனந்தபுரம், 695 012

உள்ளடக்கம்

1. விளையாடுவோம் ஒன்று சேருவோம்........ 07

2. விளையாட்டுத் திறன் விளையாட்டுகள் வழியே 19

3. விளையாட்டும் கவனமும் 39

4. கால்பதிப்போம் விளையாட்டுக் கலாச்சாரத்தில் 51

5. மைதானங்களைத் தெரிந்து கொள்ளலாம் 61

6. பிற்சேர்க்கை 66

பட விளக்கம்

அதிக வாசிப்பு

செயல்பாடுகள்

விதிமுறைகள்

மதிப்பீடு

இந்திய அரசமைப்பு

முகப்புரை

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

அதன் குடிமக்கள் அனைவரும்

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

சமுதாயப்படிநிலை, வாய்ப்புநலம் இவற்றில் சமன்மை
ஆகியவற்றை எய்திடச் செய்யவும்.

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

உள்ளார்ந்த உறுதியுடையராய்,

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

1 விளையாடுவோம் ஒன்று சேருவோம்

உடற்பயிற்சிச் செயல்பாடுகள்

படத்தைக் கவனிக்கவும்

உங்கள் நண்பர்கள் பல்வேறு விளையாட்டுகளில் ஈடுபட்டுள்ளனர்.

நண்பர்கள் விளையாடும் விளையாட்டுகள் யாவை?
வகுப்பில் கலந்துரையாடுங்கள்.

பின்னர் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள அட்டவணையை நிரப்புங்கள்.

படம்	உடல்பயிற்சியின் பெயர்	படம்	உடல்பயிற்சியின் பெயர்
1		4	
2		5	
3		6	

நீங்கள் விளையாடும் விளையாட்டுகள் யாவை?

- ____________________
- ____________________
- ____________________
- ____________________

விளையாட்டின் மூலம் உங்களுக்கு ஏற்படும் மாற்றங்கள் யாவை?

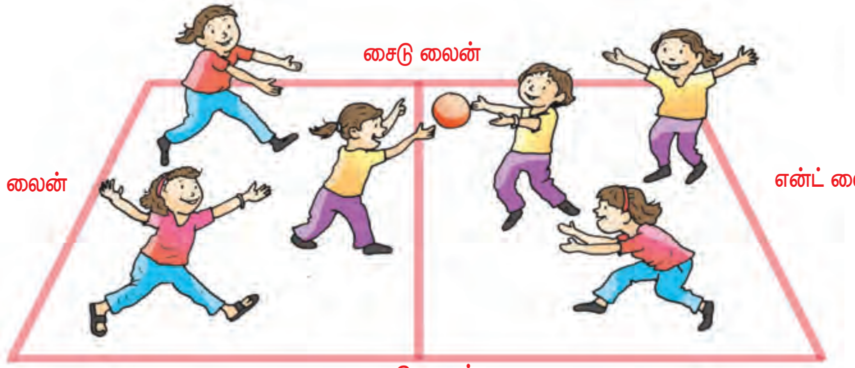
- ____________________
- ____________________
- ____________________
- ____________________

விளையாட்டின் மூலம் உடலில் காணப்படும் பல்வேறு உறுப்புகள் சீராக இயங்குகிறது. உடல் நல்ல ஆரோக்கியத்துடனும் காணப்படுகிறது.

செயல்பாடு 1

ஒரே எண்ணிக்கையிலான இரண்டு அணிகள் படத்தில் காண்பது போல மைதானத்தில் விளையாடுகின்றனர்.

டிக்கி – டாக்கா



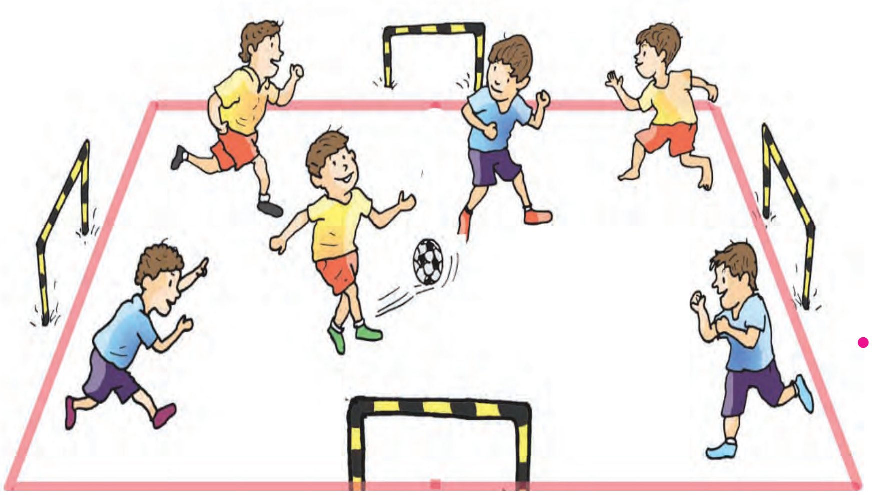
விதிமுறைகள்

- இரண்டு அணிகளும் மைதானத்தில் சம எண்ணிக்கையில் இரு பக்கங்களிலும் நிற்க வேண்டும்.
- டோஸ் வென்ற அணி விளையாட்டைத் தொடங்கலாம்.
- அணியிலுள்ள எல்லோரும் கைகளால் பந்தை மாறி மாறி கொடுக்க வேண்டும். இவ்வாறு எதிர் அணியிலுள்ள ஏதாவது ஒரு நபர் மைதானத்தின் எல்லைக்கோட்டை பந்துடன் கடந்தால் ஒரு கோல் (Goal) போட்டதாகக் கருதப்படும்.
- எதிர் அணியினரின் கையில் உள்ள பந்தை ஆபத்தை ஏற்படுத்தும் முறையில் தட்டிப் பறிக்கக் கூடாது.
- விளையாட்டுத் தொடர்பாக உடற்பயிற்சி ஆசிரியர் சொல்லும் அறிவுரைகளைப் பின் பற்ற வேண்டும்.
- குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் அதிக எண்ணிக்கையில் கோல் (Goal) போட்ட அணி வெற்றி பெற்றதாகக் கருதப்படும்.

செயல்பாடு : 2

பிரஷர் கால்பந்து

ஒரே அளவுள்ள நான்கு கோல் போஸ்ட் விளையாட்டு மைதானம். படத்தைப் பார்க்கவும்.



விதிமுறைகள்

- ஒரே எண்ணிக்கையுள்ள இரண்டு அணிகளாக்குங்கள்.
- டோஸ் கிடைத்த அணி "தாக்குபவர்" அல்லது "தடுப்பவரைத்" தேர்ந்தெடுக்கலாம்.
- கொடுக்கப்பட்ட நேரத்திற்குள் அதிகமான 'புள்ளிகள்' எடுப்பதற்குத் தாக்குபவர் அணி முயலவேண்டும். தடுப்பவர் அணி அதைத் தடுக்க வேண்டும்.
- குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குப் பிறகு இரண்டு அணிகளும் தங்கள் இடங்களை (தாக்குபவர், தடுப்பவர்) மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். மீண்டும் விளையாட்டைத் தொடரலாம்.
- தாக்குபவர் அணி நான்கு கோல் போஸ்டுகளிலும் கோல் அடிக்கலாம்.
- அதிகமான கோல் அடித்த அணி வெற்றிபெறும்.

விளையாட்டு முடிந்த பின் உங்கள் அனுபவங்களை டிக் செய்து (✓) அடையாளப்படுத்துங்கள்.

• மகிழ்ச்சியான அனுபவம்	☐	• தாகமாக இருந்தது	☐
• உடல் சூடானது	☐	• சோர்வு ஏற்பட்டது.	☐
• மூச்சு வாங்கியது	☐	•	☐
• வியர்த்தது	☐	•	☐

தினமும் விளையாடுவதனால் ஏற்படும் நன்மைகள்.

சிறப்பு அறிவுகள்

உடல் செயல்பாடு
(Physical Activity)

தசைகளின் உதவியுடன் ஆற்றலைப் பயன்படுத்திச் செய்யும் எந்தச் செயல்பாடும் அல்லது இயக்கமும் விளையாட்டு நடவடிக்கை ஆகும்.

- தசைகள், எலும்புகள் ஆகியவற்றின் ஆற்றலும் உறுதியும் அதிகரிக்கிறது.
- வளர்ச்சிக்கும் ஆற்றலுக்கும் உதவி புரிகிறது.
- வாழ்க்கை முறையினால் ஏற்படும் நோய்கள் வராமல் தடை செய்கிறது.
- நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கிறது.
- நன்றாகத் தூங்கலாம்.
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

சிறப்பு அறிவுகள்

உடற்பயிற்சி
(Exercise)

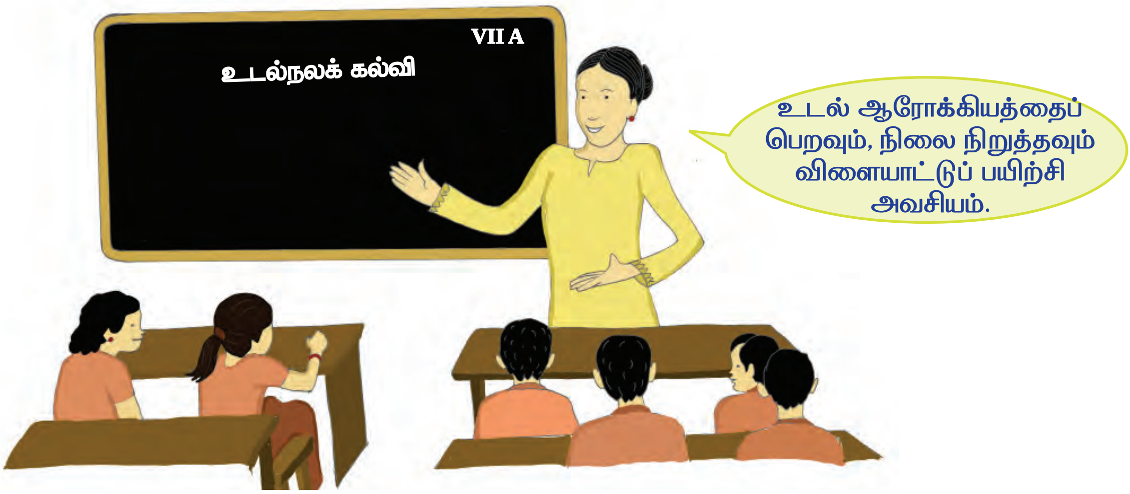
உடலாற்றலை நிலை நிறுத்தல், சிறப்படையச் செய்தல் என்பவற்றைக் குறிக்கோளாகக் கொண்டு திட்டமிட்டு ஒழுங்காகத் தொடர்ந்து செய்யும் இயக்கச் செயல்பாடே உடற்பயிற்சி ஆகும்.

உடலின் பல்வேறு உறுப்புக்களின் செயல்பாட்டின் பலனாக இந்த மாற்றங்கள் உருவாகுகின்றன. இப்படிப்பட்ட மாற்றங்கள் உடலின் உறுப்பு நிலைகளின் ஆற்றலை மேம்படுத்துவதற்கு உதவி செய்கிறது. உடல் நலப் பாதுகாப்புக்கு விளையாட்டுக்களும் உடற்பயிற்சிகளும் அன்றாட வாழ்க்கையில் ஒரு பழக்கமாகக் கொள்ள வேண்டியது மிகவும் தேவையாகும்.

பழக்கப்படுத்துவோம் நல்ல ஆரோக்கியத்திற்காக

- காலை/மாலை நடைப்பயிற்சி செய்யவும்.
- பொழுதுபோக்கு விளையாட்டுகளிலும் போட்டிகளிலும் பங்கேற்க வேண்டும்.
- பள்ளிகளில் நடத்தப்படும் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் பங்கேற்கவும்.
- தோட்டம் அமைத்தல், விவசாயம் செய்தல் போன்ற செயல்களில் ஈடுபடுதல்.
- சைக்கிள் ஓட்டும் பழக்கத்தை வளர்த்தல்.
- ....
- ....
- ....

உணவு முறை



ஆசிரியரின் அறிவுரையின்படி மீனா தன் அன்றாடச் செயல்களில் மாற்றத்தைக் கடைபிடித்தாள்.

மீனாவின் செயல்பாடுகள்

- காலை நடைப்பயிற்சி செய்தாள்.
- வீட்டு வேலைகளில் பெற்றோருக்கு உதவினாள்.
- பள்ளிக்கூடத்திலும் விளையாட்டுகளிலும் பல்வேறு செயல்பாடுகளிலும் பங்கேற்கத் தொடங்கினாள்.

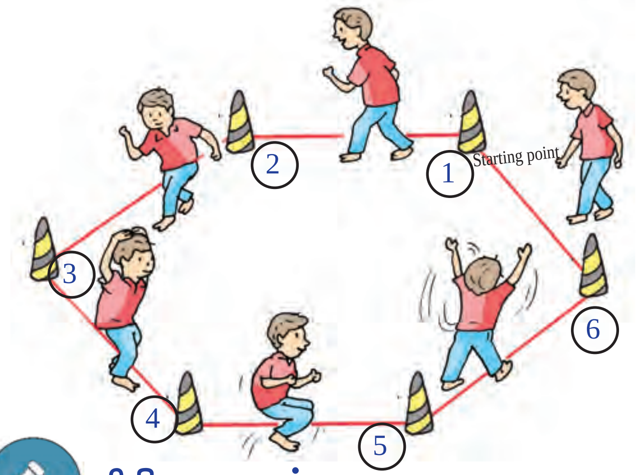
அன்றாடச் செயல்பாடுகளில் மாற்றத்தை கடைபிடித்த மீனா இப்போது நன்றாகச் சாப்பிடுகிறாள். உற்சாகமாக இருக்கிறாள் என மீனாவின் அம்மா கூறுகிறார்.

மீனாவைப் போல நாமும் நடப்போமா?

செயல்பாடு : 3

நடப்போம்!

படத்தில் காண்பதைப்போல விளையாட்டு மைதானத்தில் கூம்புகளை ஒழுங்குபடுத்தவும். ஆசிரியரின் அறிவுரைப்படி எல்லோரும் விளையாட்டு தொடங்கும் புள்ளியிலிருந்து குறிப்பிட்ட தூரத்தில் நிற்க வேண்டும். அவற்றைச் சுற்றி நடக்க வேண்டும். சிறிதளவு உடற்பயிற்சியும் செய்ய வேண்டும். நிபந்தனைகளுக்கேற்ப நடந்து முடிக்க வேண்டும்.



விதிமுறைகள்

- தொடக்கப்புள்ளியிலிருந்து முதல் சுற்று மெதுவாக நடக்கவும்.
- இரண்டாவது சுற்று முதல் புள்ளியிலிருந்து இரண்டாவது புள்ளிக்குக் குதிகாலை உயர்த்தி நடக்கவும்.
- மூன்றாவது சுற்று குதிகாலைப் பயன்படுத்தி நடக்கவும் (Heel Walk).
- நான்காவது சுற்றில் சாதாரணமாக நடப்பதுடன் தலைமீது கைகளை உயர்த்தி கொட்டுங்கள்.
- ஐந்தாவது கூம்புக்குச் சிறிது குனிந்து சென்றடைய வேண்டும்.
- ஆறாவது புள்ளிக்கு இரண்டு கைகளையும் சுழற்றிக் கொண்டு நடக்கவும்.
- ஆரம்பப் புள்ளிக்கு மிகவும் வேகமாக நடந்து வரவும்.

மதிப்பீடு

- சிறந்த முறையில் நடந்தவர்கள் யார் யார்? மதிப்பீடு செய்க!

  ....

  ....

- இவ்வாறு நடந்தபின் உங்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவத்தை எழுதுங்கள்.

  ....

  ....

விளையாட்டின் போது தேவைப்படும் ஆற்றல்களைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்வோம்.

> **சிறப்பு அறிவுகள்**
>
> **உணவில் காணப்படும் ஊட்டச் சத்துக்கள்**
>
> - ஸ்டார்ச்
> - புரோட்டீன்
> - கொழுப்பு
> - வைட்டமின்கள், தாதுக்கள்

செயல்பாடு : 4

ஊட்டச்சத்துக்கள்

ஊட்டச்சத்துக்களின் அடிப்படையில் குழுவாகலாம்.

வகுப்பிலுள்ள ஒவ்வொரு மாணவரும் ஆசிரியரின் உதவியோடு பல்வேறு உணவுப் பொருட்களின் பெயர்கள் எழுதிய சீட்டை எடுக்க வேண்டும். (அரிசி, மாங்காய், தக்காளி, கடலை...) பின்னர் உணவுப் பொருளில் அடங்கியுள்ள ஊட்டச்சத்தின் அடிப்படையில் குழுவாக வேண்டும்.

ஸ்டார்ச்

புரோட்டீன்

கொழுப்பு

வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள்

ஒவ்வொரு குழுவிலும் மாணவர்களின் எண்ணிக்கை சரியாக உள்ளனவா? ஏன்?

> **சிறப்பு அறிவுகள்**
>
> **மேக்ரோ, மற்றும் மைக்ரோ ஊட்டச் சத்துக்கள் (Macro and Micro Nutrients)**
>
> மேக்ரோ ஊட்டச்சத்துக்கள் ஸ்டார்ச், கொழுப்பு, புரோட்டீன், மைக்ரோ ஊட்டச் சத்துக்கள் (நுண்ணூட்டச் சத்துக்கள்) வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்களின் விகிதாச்சார அளவுகளின் அடிப்படையில் இப்படிப்பட்ட மாற்றம் ஏற்படுகிறது.

> **சிறப்பு அறிவுகள்**
>
> **சரிவிகித உணவு (Balanced Diet)**
>
> பொருத்தமான ஊட்டச்சத்துகள் உள்ள உணவு முறையை நாம் பின்பற்ற வேண்டும். நாம் உண்ண வேண்டிய இத்தகைய உணவு முறைகளைச் சமச்சீர் உணவு என்று அழைக்கிறோம்.

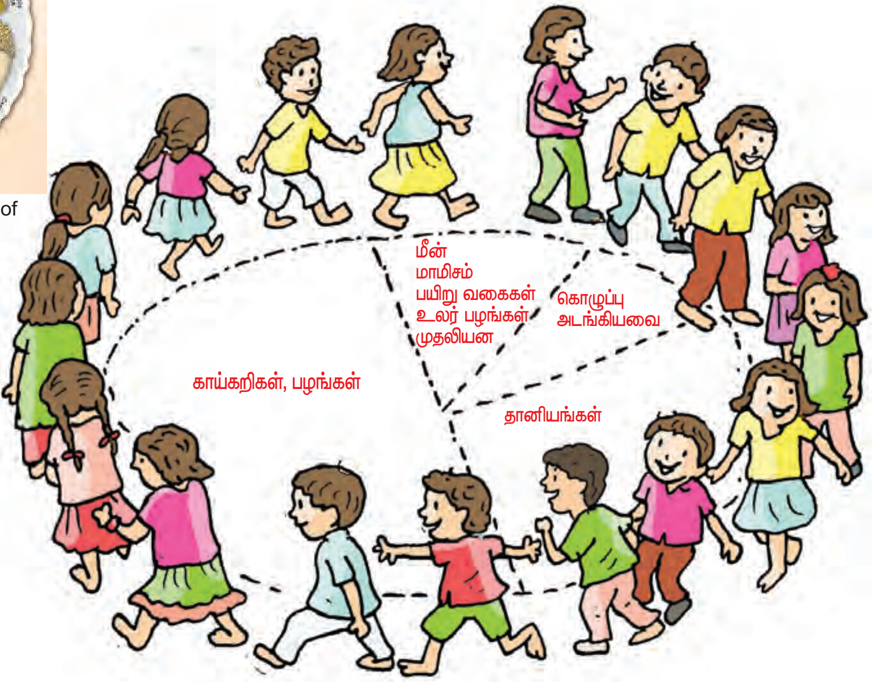
செயல்பாடு : 5

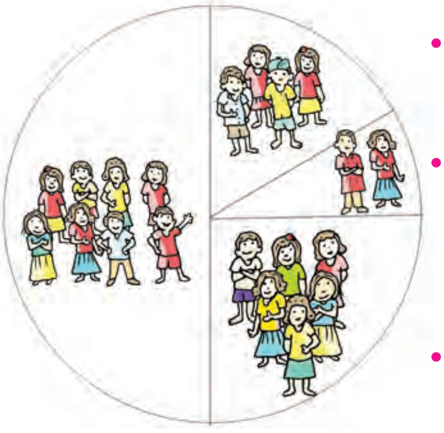
மாதிரி உணவுத் தட்டு

நன்றி ICMR (Indian Council of Medical Research)

உணவுத்தட்டு உருவாக்குவோம்

சரிவிகித உணவு பற்றிய அதிகச் செய்திகளைத் தெரிந்துகொள்வதற்கான செயல்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டும். அதற்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துப் பொருட்களைச் சேகரித்து உணவுத் தட்டு தயார் செய்ய வேண்டும்.





- உணவுப் பொருட்களின் பெயர்கள் எழுதிய சீட்டுக் கிடைத்த மாணவர்கள் படத்தில் காட்டியபடி மாதிரி உணவுத் தட்டு தயார் செய்வதற்கான வட்டத்தைச் சுற்றி நிற்கவும்.
- ஆசிரியர் ஸ்டார்ட் சொல்லும் போது கடிகார முள்சுற்றும் திசையில் நடக்க வேண்டும். ஸ்டோப் சொல்லும் போது நிற்க வேண்டும்.
- இப்போது பெயர் சொல்லும் மாணவர்கள் வட்டத்திற்கு உள்ளே ஓடிவந்து நிற்க வேண்டும். (எ. கா. காய்கறிகள் என்று ஆசிரியர் சொல்லும் போது காய்கறிகள் சீட்டு கிடைத்த மாணவர்கள் ஓடி வந்து காய்கறிகள் என்று எழுதிய இடத்தில் நிற்க வேண்டும்)
- இவ்வாறு விளையாட்டைத் தொடர வேண்டும். இப்படி உணவுத் தட்டு விளையாட்டை நிறைவு செய்யலாம்.
- வட்டத்திற்கு உள்ளே வந்த மாணவர்கள் ஸ்டார்ட்–ஸ்டோப் என்று ஆசிரியர் கூறுவதின் அடிப்படையில் உடற்பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டும்.

அன்றாடச் செயல்கள் மட்டுமல்லாமல் விளையாட வேண்டுமானாலும் நல்ல ஆற்றலைத் தரும் சத்துப் பொருட்களை உண்ண வேண்டும். விளையாட்டு மற்றும் அதிக ஆற்றல் தேவைப்படும் செயல்களில் அதற்கு ஏற்றாற் போன்று தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களின் அளவிலும் மாற்றம் தேவைப்படும்.

அடிப்படைத் தன்மை	ஊட்டச் சத்து
ஆற்றல் தரும்	ஸ்டார்ச்/ கொழுப்பு
உடல் ஊட்டச்சத்து	புரோட்டீன்
உடல் பாதுகாப்பு வளர்சிதை மாற்றங்களுக்கு உதவுதல்	வைட்டமின்கள்/ தாதுக்கள்

ஊட்டச்சத்தின் பங்கைப் புரிந்துகொள்ள உதவும் உடற்பயிற்சிக்குச் செல்லலாம்.

சிறப்பு அறிவுகள்

சரிவிகித உணவு (Balanced Diet)

நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கு அவசியமான எல்லா ஊட்டச்சத்துக்களும் சரியான விகிதத்தில் அடங்கிய உணவு முறையே சரிவிகித உணவு ஆகும். ஒரு நபரின் வயது, வாழ்க்கை முறைக்கு ஏற்றவாறு சரிவிகித உணவின் அளவிலும் மாற்றம் ஏற்படுத்த வேண்டும்.

செயல்பாடு : 6

எனர்ஜி சர்க்யூட் (ஆற்றல் சுற்று)

ஒவ்வொரு குழுவும் படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது போன்று விளையாடும் இடத்தில் ஊட்டச்சத்துக்களின் அடிப்படையில் ஒழுங்குபடுத்திய ஒவ்வொரு இடத்திலும் நிற்க வேண்டும். அந்தந்த இடங்களில் செய்ய வேண்டிய உடற்பயிற்சி கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

ஸ்டேஷன் - 1

ஸ்டார்ச்
ஜம்பிங், ஜாக்ஸ்

ஸ்டேஷன் - 2

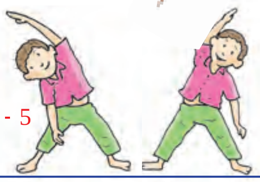
கொழுப்பு
நிற்கும் இடத்தில் நடக்க வேண்டும்

ஸ்டேஷன் - 3

மாமிசம்
சர்க்யூட் ஜம்ப்

ஸ்டேஷன் - 4

வைட்டமின்கள்
ஒவ்வொரு கால்மூட்டையும் மேலே தூக்கிக்கொண்டு கைதட்ட வேண்டும்



ஸ்டேஷன் - 5

தாதுக்கள்
பக்கவாட்டில் காலை நீட்டி வைத்துக்கொண்டு ஒரு கையை உயர்த்த வேண்டும். இதே போன்று மறுகாலை பயன்படுத்தியும் செய்க.

விதிமுறைகள்

- ஒவ்வொரு ஸ்டேசனிலும் 30 வினாடி உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.
- 30 வினாடி முடிந்த பின் 10 வினாடி இடைவேளை
- இடைவேளைக்குப் பிறகு ஒவ்வொரு குழுவும் கடிகாரமுள் திசையில் நடக்க வேண்டும். அடுத்த ஸ்டேசன் வந்த உடன் அதில் குறிப்பிட்டுள்ள உடற்பயிற்சியைச் செய்ய வேண்டும்.
- எல்லா குழுவும் 5 ஸ்டேஷனிலும் இவ்வாறு நடந்து உடற்பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும்.

ஒவ்வொரு ஸ்டேஷனிலும் நீங்கள் செய்த உடற்பயிற்சிகள் வெவ்வேறானவையாகும்.

மதிப்பீடு

- ஆற்றல் சர்க்யூட் செயல்பாட்டைச் சிறந்தமுறையில் செய்தவர்கள் யார் யார்? இதை இன்னும் சிறப்பாகச் செய்ய கவனிக்க வேண்டியது என்ன?

....

....

....

....

உடற்பயிற்சி செய்வோம் ஆரோக்கியத்தைக் காப்போம்

உடற்பயிற்சிகள், விளையாட்டுகள் மூலம் உடலில் பல்வேறு மாற்றங்கள் ஏற்படுகிறது. உடற்பயிற்சி செய்வது போல ஓய்வும் அவசியமாகும். சரியான இடைவேளைகளில் சரியான அளவில் ஊட்டச்சத்துக்கள் அடங்கிய உணவுகள் உண்ணவேண்டும். விளையாட்டுகளுக்கும் உடற்பயிற்சிகளுக்கும் ஏற்றவாறு ஊட்டச்சத்துக்களை உண்டால் மட்டுமே உடலில் தேவையான வளர்ச்சிகள் ஏற்படும்.

மதிப்பீடு

I. சரியா?தவறா? (✓) அடையாளப்படுத்துக.

1) தினமும் விளையாடுவது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது.
(சரி ☐ / தவறு ☐)

2) சரிவிகித உணவில் அனைத்து ஊட்டச் சத்துக்களும் ஒரே அளவில் காணப்பட வேண்டும். (சரி ☐ / தவறு ☐)

3) விளையாட்டுகளுக்கு ஏற்ற ஊட்டச்சத்துக்கள் அடங்கிய உணவு உண்ணவேண்டும். (சரி ☐ / தவறு ☐)

II. சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக.

1) உடலின் வளர்ச்சிக்கு ஏற்ற சத்து எது?
(ஸ்டார்ச், தாதுக்கள், மாமிசம், கொழுப்பு)

2) கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளவையில் விளையாட்டு நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதால் பயன் இல்லாதது எது?

(அ) பொருளாதாரம் மேம்படுகிறது.

(ஆ) ஓய்வு நேரத்தைத் திறமையாக பயன்படுத்த முடியும்.

(இ) நல்ல உறவுகளை உருவாக்குவதற்கான வாய்ப்பு கிடைக்கிறது.

(ஈ) உடல் எடையைச் சரி செய்யலாம்.

III. கோடிட்ட இடத்தை நிரப்புக.

1. விளையாடும் போது மூச்சுவாங்குதல், வியர்த்தல், தாகம் போன்ற உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களுக்குக் காரணம் .... ஆகும்.

2. சமச்சீரான ஊட்டச்சத்துள்ள உணவு .... ஆகும்.

IV. குழுவில் சேராதது எது

1) புட்டு, கடலை, ஆப்பம், சப்பாத்தி

2) ஸ்டார்ச், கொழுப்பு, மாமிசம், வைட்டமின்கள்

V. பொருத்துக

1	ஸ்டார்ச்	–	வெண்ணெய்
2	மாமிசம்	–	காய்கறிகள்
3	கொழுப்பு	–	பயறு
4	ஊட்டச்சத்து	–	சோறு

VI. விடை எழுதுக.

1) தினமும் விளையாடுவதனால் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களுக்கு எடுத்துக்காட்டு தருக.

2) உடலில் ஆற்றலை அதிகரிக்க உதவும் உணவுப் பொருட்களுக்கு எ. கா. தருக

3) ஊட்டச்சத்துப் பொருட்களை அவற்றின் தன்மைகளுக்கு ஏற்ப வகைப்படுத்தி எழுதுக

4) அன்றாட வாழ்க்கையில் விளையாட்டின் முக்கியத்துவம் யாது?

5) விளையாட்டு நடவடிக்கைகள் அன்றாட வாழ்க்கையின் ஒரு பாகமாக மாறுவதன் தேவையை விவரி?

6) ஊட்டச்சத்துக்களின் செயல்பாடுகள் என்னென்ன?

VII. உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடும் நபரின் மாதிரி உணவுத் தட்டை வரையவும்.

VIII. நீங்கள் ஒரு நாளில் பல்வேறு நேரங்களில் உண்ணும் உணவு வகைகளை அட்டவணைப்படுத்துங்கள். அட்டவணையைச் சோதித்து, நீங்கள் பயன்படுத்தும் உணவுகள் சரிவிகித உணவுதானா என்பதைக் கண்டு பிடிக்கவும்.

2 விளையாட்டுத் திறன் விளையாட்டுகள் வழியே

தினமும் விளையாட்டுச் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுவதால் விளையாட்டுத் திறன் மேம்படுகிறது என்பதைச் சென்ற வகுப்பில் படித்தீர்கள் அல்லவா?

விளையாட்டுத் திறனைப் பற்றி மேலும் தெரிந்து கொள்ள ஒரு விளையாட்டை விளையாடுவோமா?

செயல்பாடு : 1

கூடக்லி விளையாட்டு

விதிமுறைகள்

- ஆசிரியர் சொன்னபடி இரண்டு அணிகளாக நிற்கவும்
- டோஸ் வென்ற அணிக்குப் பந்தைக் கொடுக்க வேண்டும்
- பந்தை வைத்திருக்கும் மாணவன் ஓடக்கூடாது.
- சொந்த அணியிலுள்ள நபரிடம் பந்தை எறிந்து கொடுக்கலாம், எதிர் அணியிலுள்ள மாணவனின் முதுகில் பந்தை வைத்துத் தொடவேண்டும். படம் பார்க்கவும், எறியக் கூடாது, அப்படி தொட்டால் ஒரு புள்ளி கிடைக்கும். இவ்வாறு குறிப்பிட்ட நேரம் விளையாட்டுத் தொடரவேண்டும்.
- கொடுக்கப்பட்ட நேரத்திற்குப் பின் இதே போல் எதிர் அணி விளையாட வேண்டும்.
- அதிகப்புள்ளிகள் எடுப்பவர்கள் வெற்றி பெறுவர்.

அனுபவம் பகிர்வோம்

கூக்லி விளையாடிய போது சிரமமின்றி விளையாட முடிந்ததா? காரணம் என்ன?

....

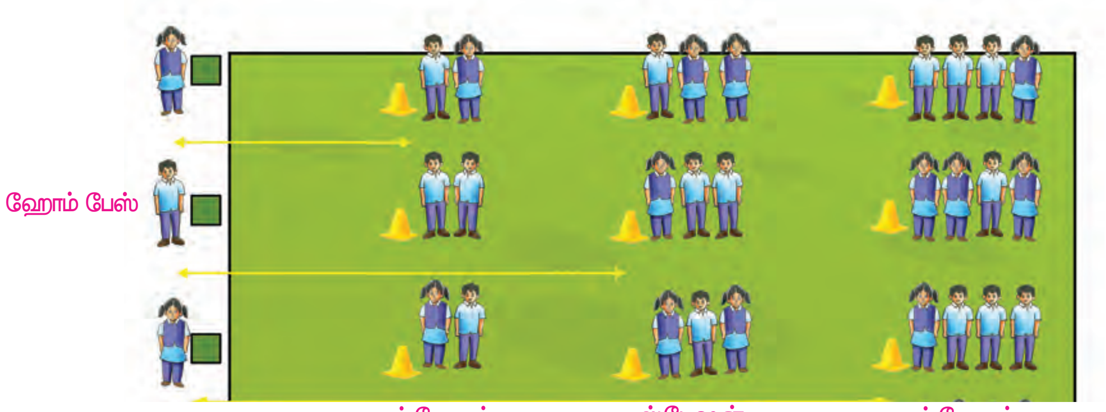
....

....

சிரமமின்றி விளையாடுவதற்கும், சிறப்பாக விளையாடுவதற்கும் ஒவ்வொருவரின் விளையாட்டுத் திறன் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

செயல்பாடு :2

ஒன்று சேர்வோம்!



விதிமுறைகள்

- ஒரே எண்ணிக்கையில் இரண்டு குழுவாகவும்.
- படத்தில் காட்டப்பட்டது போல ஒவ்வொரு அணியிலும் ஹோம் பேஸில் ஒரு மாணவன் பந்தை வைத்துக்கொண்டு நிற்க வேண்டும். ஸ்டேஷன் 1 இல் இரண்டு மாணவனும் 2 இல் மூன்று மாணவனும் 3 இல் நான்கு பேரும் நிற்க வேண்டும்
- ஒவ்வொரு ஸ்டேசனிலும் உள்ள எல்லா மாணவர்களும் ஹோம் பேஸில் நிற்க வேண்டும். ஹோம் பேஸில் நிற்கும் மாணவனின் கையிலிருக்கும் பந்தை 1/2/3 ஸ்டேசனில் உள்ள ஏதாவது ஒரு மாணவனிடம் கொடுக்க வேண்டும். அவர்கள் இரண்டு பேரும் திரும்ப ஹோம் பேஸிற்குப் போய் நிற்க வேண்டும்..
- ஸ்டேசன் 1 இல் நிற்கும் மாணவனை ஹோம் பேஸில் நிற்க வைக்க வேண்டுமானால். பந்தை வைத்துள்ள மாணவன் போகும் போதும் திரும்ப வரும்போதும் ஸ்டேஷன் 1 வரை ஒற்றைக் காலில் தாண்டியும் ஸ்டேசன் 2 லிருந்து இரண்டு காலால் தாண்டியும் ஸ்டேசன் 3 ஆனால் ஓடியும் செல்ல வேண்டும்.
- ஹோம் ஸ்டேஷனில் நிற்கும் மாணவன் ஒருமுறை மட்டும் மற்ற ஸ்டேஷனிலிருந்து மாணவர்களைக் கொண்டு சேர்க்க வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு ஸ்டேஷனிலும் நிற்கும் எல்லா மாணவர்களையும் 'ஹோம் பேசில்' கொண்டு சேர்க்கும் குழுவே வெற்றி பெற்ற குழுவாகும்.

செயல்பாடு : 3

வட்டத்தின் ராஜா

விதிமுறைகள்

- ஒரு வட்டத்தின் உள்ளே நிற்க வேண்டும்,
- ஆசிரியர் கூறும் வழிமுறையின் அடிப்படையில் கைகளைப் பின்னால் கட்டிக்கொண்டு தன்னுடைய தோள்பட்டையினால் பிற வீரர்களைத் தள்ளி வட்டத்திற்கு வெளியே தள்ள முயல வேண்டும்.
- விளையாட்டு முடியும் வரை வட்டத்திற்கு உள்ளே நிற்கும் வீரர் வெற்றி பெற்றவர் ஆவார்.
- வீரர்களின் எண்ணிக்கை குறையும் போது வட்டத்தின் அளவைக் குறைக்கலாம்.

மதிப்பீடு

- வட்டத்தின் ராஜா விளையாட்டைப் பற்றிய உங்களுடைய அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

....

....

- வட்டத்தின் ராஜா செயல்பாட்டை நல்லமுறையில் விளையாடியவர்கள் யார் யார்? அதற்கான காரணங்களை எழுதுக.

....

....

தசைவலிமை (Muscular Strength)

உங்கள் தசைப்பகுதிகள் வலிமையாக இருந்ததால் விளையாட்டுகளில் உங்களால் வெற்றிபெற முடிந்தது. அன்றாடச் செயல்பாடுகளில் திறம்பட ஈடுபாடு காட்டவும், விளையாட்டுத் திறனை வளர்த்திக் கொள்ளவும் தசைப்பகுதிகள் உறுதியானதாக இருக்க வேண்டியது அவசியமாகும்.

சிறப்பு அறிவுகள்

தசை வலிமை
(Muscular Strength)

தசைகள் சக்தியைச் செலுத்தும் திறனே தசைவலிமை ஆகும்.

செயல்பாடு : 4

ஓடும் பந்து

விதிமுறைகள்

- ஒரே எண்ணிக்கையில் இரண்டு குழுவாக வேண்டும்
- ஒரே நேரத்தில் இரண்டு பந்துகள் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- இரு அணிகளும் தங்கள் பகுதியிலுள்ள எல்லைக்கோட்டுக்கு வெளியே நின்று பந்தை மாற்றிக் கொடுத்து விளையாட்டைத் தொடங்க வேண்டும்.
- இவ்வாறு பந்தை மாற்றிக் கொடுத்துக் கொண்டு எதிர் அணியின் எல்லைக் கோட்டைத் தாண்டும் அணிக்கு ஒரு புள்ளி கிடைக்கும்.
- பக்கவாட்டிலுள்ள கோட்டுக்கு வெளியே பந்து போனால் வாய்ப்பு எதிர் அணிக்குப் போகும். அவர்கள் அந்த இடத்திலிருந்து விளையாட்டைத் தொடரலாம்.
- வரையறுக்கப்பட்ட நேரத்திற்குள் அதிகப் புள்ளிகளைப் பெற்ற அணி வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

சிறப்புக் கவனம்

- கையினால் மட்டுமே பந்தைப் பாஸ் செய்ய வேண்டும்
- பந்தைக் கொண்டு செல்லவிடாமல் எதிர் அணியினர் தடுக்கலாம், அப்போது பந்தை வைத்திருப்பவர் தன்னுடைய அணிக்கு பந்தைப் போட்டுவிடலாம்.
- ஆபத்தான முறையில் பந்தைத் தட்டிப் பறிக்கக் கூடாது. ஓடும் பந்து விளையாட்டிற்கு தசைவலிமை மிகவும் அவசியமாகும்.

தசை சகிப்புத்தன்மை (Muscular Endurance)

இந்த விளையாட்டில் வெற்றிபெறத் தசையாற்றல் இன்றியமையாததாகும்.

அதிக நேரம் விளையாடும் போது இதயத் துடிப்பு வேகமாக இருக்கும். மேலும், வேகமாக மூச்சுவிடுவதை உணரலாம்.

சிறப்பு அறிவுகள்

தசை சகிப்புத் தன்மை
(Muscular Endurance)

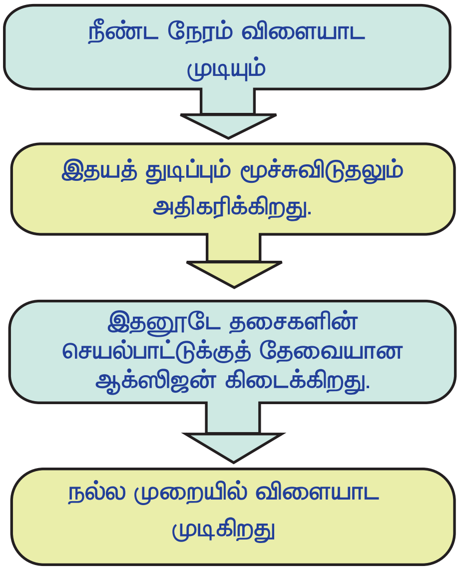
சோர்வின்றி நீண்டநேரம் விளையாடுவதற்கும், வேலை செய்வதற்கும் பயன்படும் திறனே தசை சகிப்புத் தன்மை ஆகும்.

இதயம், மூச்சுத்திறன் அடைதல்

சிறப்பு அறிவுகள்

இதயம் – மூச்சுத்திறன்
(Cardiorespiratory Endurance)

உடற்பயிற்சியில் நீண்ட நேரம் ஈடுபடும்போது தசைகளின் செயல்பாடுகளுக்குத் தேவையான ஆக்ஸிஜனைப் பெறுவதற்கான இதயம், மூச்சு மண்டலத்தின் திறனே இதய– மூச்சுத்திறனாகும்.



உடற்பயிற்சிகளிலும் விளையாட்டுக்களிலும் பங்கேற்பது போலவே மீண்டும் பழைய நிலைக்கு வருவதும் (Recovery) மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

செயல்பாடு : 5

மீட்சியின் ஒரு பகுதியாக இருக்கும் சில செயல்பாடுகள்.

10 வினாடிகள் ஒவ்வொரு செயல்பாட்டையும் தொடர்ச்சியாகச் செய்ய வேண்டும். ஒவ்வொரு உடற்பயிற்சியையும் 2 பக்கங்களிலும் செய்ய வேண்டும்.

கழுத்தை 2 பக்கங்களிலும் முன்பும் பின்பும் மெதுவாக இயக்க வேண்டும்.

1

ஒரு கையை மற்றொரு கையின் உதவியால் பின்புறமாக இழுக்க வேண்டும்.

2

ஒவ்வொரு காலையும் மூட்டை மடக்கி மார்போடு சேர்த்துப் பிடிக்க வேண்டும்.

3

4

படத்தில் காண்பது போல கால்மூட்டின் பின்புறம் தசைகள் வலி ஏற்படுவது வரை செய்ய வேண்டும்.

5

கணுக்காலில் பிடித்து காலைப் பின் புறத்தில் சேர்த்துப் பிடிக்க வேண்டும்.

6

மடக்கி வைத்த கால்மூட்டை முன்னோக்கித் தள்ளி, பின் கால் தசைகளில் இறுக்கம் ஏற்படுவதுவரை தொடர்ந்து இப்படிச் செய்ய வேண்டும்.

7

கணுக்காலில் தொடுவதற்கு முன்னோக்கி அசையவும் தொடையில் பின்பக்கத்திலுள்ள தசைகளில் இறுக்கம் உணரும் வரை இதைத் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும்.

8

தரையில் இருந்த பின்னர் உடலை முன்புறமாக வளைத்து கைகளைத் தரையில் சேர்த்து வைக்கவும்.

சிறப்பு அறிவுகள்

நெகிழ்வுத் தன்மை
(Flexibility)

மூட்டுக்களின் சுதந்திரமான இயக்கத்தின் அளவே நெகிழ்வுத் தன்மை ஆகும்.

நெகிழ்வுத் தன்மை (Flexibility)

தசைகள் மற்றும் தசை நார்களை நீட்டிக்கும் இத்தகைய பயிற்சிகளை மேற்கொள்வதனால் உடலில் உள்ள மூட்டுகளின் நெகிழ்வுத்தன்மை மேம்படும். தசைவலிமை, தசை சகிப்புத்தன்மை என்பன இதய மூச்சுத்திறன் வலிமை போன்று முக்கியமான ஒன்றாகும் நெகிழ்வுத்தன்மையும்.

செயல்பாடு : 6

உடல் அமைப்பு

ஆரோக்கியமான உடலுக்கு உடல் அமைப்பும் ஒரு பகுதியாகும். உடலில் காணப்படும் எலும்பு, தசை மற்றும் கொழுப்பு இவற்றின் அளவுகளின் அடிப்படையிலேயே உடல் அமைப்பு வரையறுக்கப்படுகிறது. இது நம்முடைய கலாச்சாரம், உணவு, வாழ்க்கை முறை, விளையாட்டுகள், உடற்பயிற்சி போன்றவைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டதாகும். உடல் அமைப்பை வரையறுக்க பல முறைகள் உள்ளன. எடை மற்றும் உயரத்தைப் பயன்படுத்தி உடல் நிறை குறியீட்டு எண் (BMI) கணக்கிடும் முறையைத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

படத்தில் மாணவனின் எடை = 42 கிலோகிராம்

உயரம் = 145 செ.மீ

$$\text{உடல் நிறை குறியீட்டு எண்} = \frac{\text{உடல் எடை (கிலோ கிராம்)}}{\text{உயரம்}^2 \text{ (மீட்டரில்)}}$$

$$\frac{42}{(1.45)^2}$$

$$\frac{42}{2.10}$$

BMI = **20**

சிறப்பு அறிவுகள்

உடல் அமைப்பு
(Body composition)

எலும்பு, தசை, உறுப்புக்கள், உடலிலுள்ள நீர் போன்றவைகளின் விகித அளவே உடல் அமைப்பு

அட்டவணையைப் பயன்படுத்தி BMI கணக்கிடலாம்

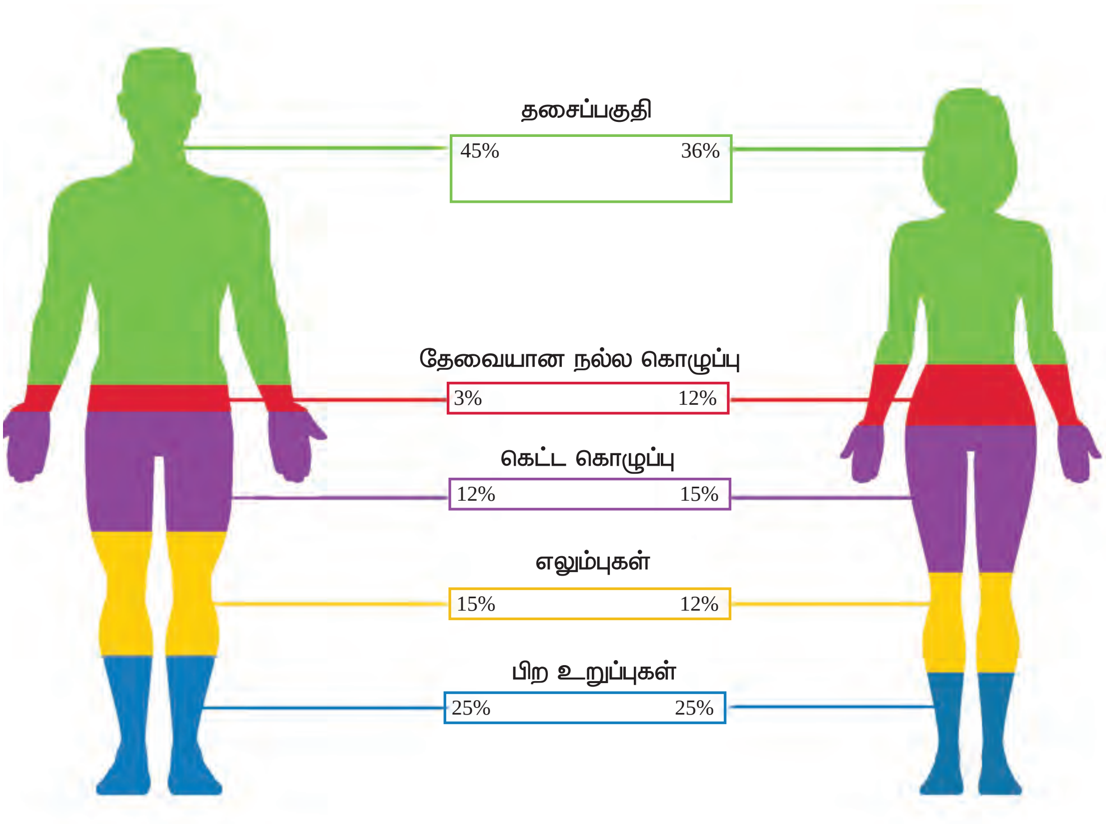
AGE		10	11	12	13	14	15	16	17+
MALE	LE	14.3	14.6	14.9	15.1	15.6	16.2	16.6	17.3
	UE	21.0	22.0	22.0	23.0	24.5	25.0	26.5	28.0
FEMALE	LE	13.7	14.0	14.5	14.9	15.4	16.0	16.4	16.8
	UE	23.5	24.0	24.5	24.5	25.0	25.0	25.0	27.0
LE: Lower end of BMI, UE: Upper end of BMI									

ஆதாரம்: முழு உடல்திறன் செயல் திட்ட அறிக்கை (TPFP)

மாணவனின் BMI தெரிந்துகொண்டீர்களல்லவா?
உங்களுடைய BMI கண்டுபிடியுங்கள்

$$\text{BMI} = \frac{\text{எடை (கிலோ கிராம்)........................}}{\text{உயரம்}^2 \text{ (மீட்டர்)......................}} = \text{.............}$$

உடல் அமைப்பின் பொதுவான தன்மையைப் படத்தைப் பார்த்துத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.



விளையாட்டுகள், உடற்பயிற்சிகள் இவற்றில் தொடர்ச்சியாக ஈடுபடுவதால் உடல் நலம் தொடர்பான உடல் திறன் அம்சங்களாகிய தசைவலிமை, இதய வலிமை, நெகிழ்வுத் தன்மை, உடல் அமைப்பு போன்றவைகளை மேம்படுத்த உதவுகிறது.

அன்றாடச் செயல்களை உற்சாகத்துடனும், சோர்வு இல்லாமலும் செய்வதற்கு உடல்திறன் அவசியமாகும். உடலியக்கக் குறைவினால் வரும் நோய்கள் வராமல் தடுப்பதற்கும் விளையாட்டுச் செயல்பாடுகளில் வெற்றியைப் பெறவும் உடல் வலிமையும், மன வலிமையும் அவசியமாகும்.

உடலாற்றலை வலுப்படுத்துவோம்

கிச்சு – டேய்! அப்பு நீ கவனித்தாயா? 10 ஆம் எண் விளையாட்டு வீரர் எவ்வளவு நன்றாக விளையாடுகிறார்.

அச்சு – டேய் ! அது சித்து. கடந்த வருடம் நடைபெற்ற பள்ளி விளையாட்டுப் போட்டிகளில் சிறந்த வீரராகத் தேர்வு செய்யப்பட்டவர்.

கிச்சு – எவ்வளவு அழகாக, சரியான நபருக்குப் பந்தைத் தட்டிக் கொடுக்கிறார். எனக்கும் அப்படியெல்லாம் ஆசையாக இருக்கிறது.

அச்சு – சரிதான் சித்து இவ்வளவு சிறப்பாக விளையாடுவதற்குக் காரணம் என்னவாக இருக்கும்?

கிச்சு – எனக்குத் தெரியல டீச்சர்கிட்ட கேட்கலாம் வா

அச்சு – டீச்சர் ஒரு விஷயம் கேட்கலாமா?

கிச்சு – சித்து இவ்வளவு திறமையாக எப்படி கால்பந்து போட்டிகளில் விளையாடு கிறான்?

டீச்சர் – ஏன்? உங்களுக்கும் அப்படி விளையாடத் தோணுதா?

அச்சு – ஆமா! டீச்சர் எங்களாலும் அப்படி விளையாட முடியுமா?

டீச்சர் – கண்டிப்பாக உங்களாலும் விளையாட முடியும். அதற்கான வழியை நான் கூறுகிறேன்.

செயல்பாடு : 7

யானைக்கும் அடி சறுக்கும்

விதிமுறைகள்

- படத்தில் காண்பது போல எல்லா வீரர்களும் மைதானத்தில் நிற்க வேண்டும்.
- ஒருவர் விரட்டுபவரும் மற்றவர்கள் அனைவரும் ஓடுபவர்களுமாக மாற வேண்டும்.
- விரட்டுபவர் ஓடுபவர்களைத் தொட்டு வரவேண்டும்.
- யாரைத் தொடுகிறாரோ, அந்த மாணவன் ஒரு கையை மட்டுமே பயன்படுத்தி வேறொரு மாணவனை அவனுடைய உடலில் அதே இடத்தில் (தன்னைத் தொட்ட இடம்) தொட வேண்டும்.
- ஆசிரியரின் வழிமுறையின் படி விளையாட்டுத் தொடரட்டும்
- விளையாடும் போது கோட்டுக்கு வெளியே போகக் கூடாது.

நீங்கள் விளையாடிய போது விரட்டுபவர் ஓடுபவர்களைத் தொடுவதற்குச் சிரமமாக இருந்ததா? காரணம் எழுதுங்கள்.

மதிப்பீடு

- உங்களைத் தொட முயன்றபோது விரட்டுபவருக்கு ஏற்பட்ட இடையூறுகள் (Limitation) என்ன? விவாதித்துக் குறிப்பெழுதுங்கள்.

....

....

....

....

துரத்துபவர்கள் ஓடும் போது வழக்கத்தை விட சில கஷ்டங்களை எதிர்கொள்ள வேண்டியிருந்தது. அது போட்டியை மேலும் கடினமாக்கியது, பல்வேறு இயக்கங்களில் உடல் உறுப்புகளைத் தகுந்த முறையில் ஒருங்கிணைத்து ஓட வேண்டியிருப்பதால் செயல்திறனை அதிகரிக்க முடியும்.

சென்ற வகுப்புகளில் புரிந்து கொண்ட உடல் இயக்கம் என்பது (நிற்றல், உட்காருதல், ஓடுதல், நடத்தல், குதித்தல் போன்றவைகளை) திறமையாகப் பயன்படுத்துவதை உள்ளடக்கியது ஆகும். உடல்நிலை இயக்கங்கள் மேம்படுவதால் மூட்டுகள் இலகுவாக அசையவும், இயக்களின் செயல்திறன் அதிகரிக்கவும் செய்கிறது.

டீச்சர் : சித்துவுக்கு எப்படி நன்றாக விளையாட முடிந்தது தெரியுமா? இன்னும் விளக்கமாகச் சொல்கிறேன்.

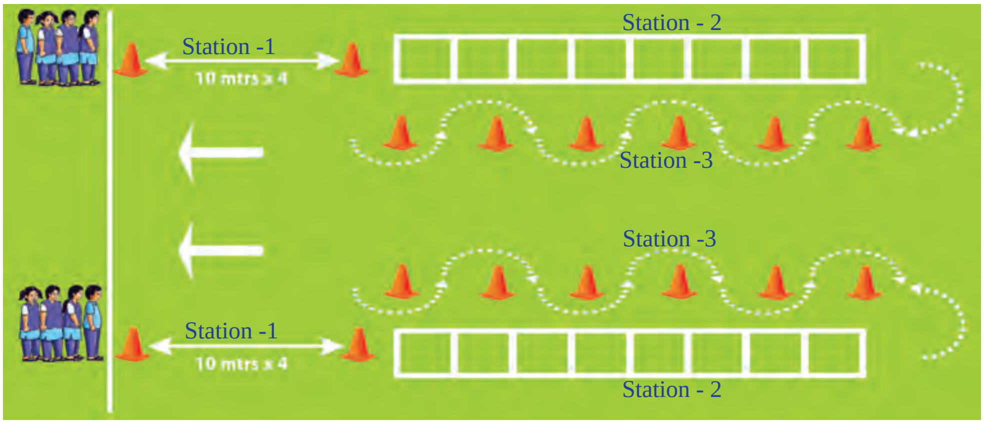
நன்றாக கால்பந்து விளையாடுதல் மட்டுமல்ல, உடல் இயக்கங்களை இலகுவாகவும் வேகமாகவும் செயல்படுத்தவும் சித்துவுக்கு முடிந்தது.

எனவே நல்ல ஒரு வீரராக வேண்டுமானால் நன்றாக விளையாடுதல் மட்டுமல்ல, உடல் உறுப்புகளை இலகுவாக இயக்குவதற்கு ஏற்றவாறு உடலை உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.

அச்சு : டீச்சர் உடலமைப்பின் முக்கியத்துவம் பற்றி நாங்கள் நன்றாகப் புரிந்து கொண்டோம்.

கிச்சு : அடுத்தவருடம் நடக்கும் போட்டியில் நாங்களும் இதைப்போல நன்றாக விளையாடுவோம் டீச்சர்.

செயல்பாடு : 8
இரயில் ஓட்டம்



விதிமுறைகள்

- மாணவர்கள் படத்தில் காண்பது போல இரண்டு அணிகளாக நிற்க வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு குழுவிலும் முதலில் நிற்கும் மாணவன் ஸ்டார்ட் எல்லையிலிருந்து முதல் ஸ்டேஷனில் வைத்துள்ள இரண்டு அடையாளங்களுக்கு இடையே ஷட்டில் ஓட்டம் நடத்துகிறார்கள். (10 × 4) தொடர்ந்து இரண்டாவது ஸ்டேஷனுக்கு ஓடுகிறான்.
- முதல் மாணவன் முதல் ஸ்டேஷனை ஓடிக் கடந்த பின் இரண்டாவது மாணவன் ஓட்டத்தைத் தொடங்கலாம்.
- இரண்டு ஜம்ப் செய்து இரண்டாவது ஸ்டேஷனிலுள்ள தடைகளத்தைத் தாண்டித்தான் மூன்றாவது ஸ்டேஷனுக்குச் செல்ல வேண்டும்.
- மூன்றாவது ஸ்டேஷனில் வைத்துள்ள தடைகளத்தைச் சிக்சாக் முறையில் ஓடிக் கடக்க வேண்டும்,
- மூன்றாவது ஸ்டேஷனையும் கடந்த பின் ஓடிவந்து தன்னுடைய அணியின் பின்னால் நிற்க வேண்டும்.
- முதலில் முடிக்கும் குழு வெற்றி பெறும்.

மதிப்பீடு

- இரயில் ஓட்டம் விளையாட்டினைக் குறித்த அனுபவக் குறிப்பை எழுதுங்கள்.

....

....

- 'இரயில் ஓட்டம்' செயல்பாட்டில் மிகச்சிறப்பாக விளையாடியவர்கள் யார் யார்? மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

....

....

- இரயில் ஓட்டம் என்ற விளையாட்டை விளையாடியபோது என்னென்ன? இயக்கத்திறன்களை வெளிப்படுத்தினர்? அவற்றை அட்டவணையிட்டு சரி (✓) அடையாளம் இடவும்.

இயக்கங்கள்	மிகச் சிறந்தது	சராசரி	மேம்படுத்த வேண்டும்
ஓடுதல்			

சிறந்த உடல் இயக்கங்களினால் ஏற்படும் நன்மைகள்

- உடல் வடிவத்தை மேம்படுத்துகிறது.
- உடல் அசைவுகளை/ இயக்கங்களை அழகாகவும் திறமையாகவும் மாற்றுகிறது.
- தசை மற்றும் நரம்பு மண்டலங்களின் ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்துகிறது.
- சுவாசம். இரத்த ஓட்டம் உடல் செரிமானம் மற்றும் முதுகெலும்பின் ஆரோக்கியம் போன்றவைகளை மேம்படுத்துகிறது.
- உடல் சமநிலை, நம்பிக்கை, செறிவு மற்றும் ஆற்றல் நிலை ஆகியவற்றை அடைய முடியும்.

உடல் இயக்கங்கள்/ அசைவுகளின் முடக்கங்களுக்குக் காரணம் என்ன?

தகுந்த உடலமைப்பிலிருந்து மாறுபடும் போது தீயவிளைவுகள் ஏற்படுகின்றன. இப்படிப்பட்ட குறைபாடுகள் உள்ள நபருக்கு அன்றாடச் செயல்பாடுகளை நல்லமுறையில் செய்வதற்கு இடையூறு ஏற்படும்.

உடலமைப்புக் குறைபாடுகளின் காரணங்களைக் கண்டுபிடித்து எழுதவும்.

- தவறான உடற்பயிற்சி முறை
- பழக்க வழக்கங்கள்.
- ....
- ....
- ....
- ....

உடல் இயக்கங்களை மேம்படுத்தச் செய்ய வேண்டியவை

- உடல் இயக்கங்களைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு வேண்டும்
- சரிவிகித உணவை உட்கொள்ள வேண்டும்.
- நன்றாக உறங்க வேண்டும்.
- உடலுக்கு ஏற்ற உடைகளும் காலணிகளும் அணிய வேண்டும்.
- எடை தூக்கும் போது பாதுகாப்பான முறையைக் கையாள வேண்டும்.
- உடற்பயிற்சிகளையும் விளையாட்டுகளையும் தினமும் கைகொள்ள வேண்டும்.
- தசைகள், நரம்புகள் , எலும்புகளை உறுதிப்படுத்தும் உடற்பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும்.
- அன்றாடச் செயல்களுக்கும், வெவ்வேறு விளையாட்டுகளுக்கும் ஏற்றவாறு உடற்திறனைப் பெற வேண்டும்.

அன்றாட செயல்களை இலகுவாகச் செய்ய வேண்டுமானால் சிறந்த உடல் வலிமையைப் பெற்றிருக்க வேண்டும். அப்படியானால் மட்டுமே சிறந்த பாதுகாப்பான வாழ்க்கையை வாழ முடியும்.

சிறப்பு அறிவுகள்

யோகா ஒலிம்பிக் (Yoga Olympiad)

யோகா ஒலிம்பிக் என்பது இந்தியாவிலுள்ள அரசுப் பள்ளிகளில் படிக்கும் மாணவர்களில் யோகாப் பயிற்சியில் திறமையான மாணவர்களைக் கண்டு பிடிக்கத் தொடங்கப்பட்ட ஒரு திட்டமாகும். இது பள்ளிக்கூடம் தொடங்கி தேசிய அளவில் வரை நடத்தப்படுகிறது. மாநில அளவில் SCERT யும் தேசிய அளவில் NCERT யும் இதன் ஒருங்கிணைப் பாளர்கள் ஆவர்.

யோகா

யோகா பயிற்சி செய்யும் போது பழக்கங்கள் / நெகிழ்வுத் தன்மை, மனம் ஒருங்கிணைப்பு மற்றும் சமநிலை அடைவதன் மூலம் உடல்தகுதி மற்றும் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தலாம். யோகாசனங்களை அன்றாட வாழ்வின் ஒரு நிழ்வாகப் பின்பற்றுவதற்குச்சில ஆசனங்களை அறிந்துகொள்வோம்.

- விருக்ஷாசனம்
- அர்த்தசலபாசனம்
- பச்சிமோந்தாசனம்
- அர்த்தஸலாசனம்.

செயல்பாடு : 9

விருக்ஷாசனம்

ஒரு காலில் நின்று கொண்டு கைகளைத் தலைக்கு மேல் உயர்த்தி நிற்க வேண்டும். வலது காலை மடக்கி இடது காலைத் தொடும்படியாக நிற்க வேண்டும். இவ்வாறு நிற்பதற்கு விருக்ஷாசனம் என்று பெயர்.

நிலை - 1
முறை

நிலை - 2
ஒரு காலை மடக்கி மறு காலின் தொடையில் தொடும்படி நிற்க வேண்டும்.

நிலை - 3
மூச்சை உள்ளிழுத்துக் கைகளைத் தலைக்கு மேலே உயர்த்தி உள்ளங்கைகளைச் சேர்த்து வைக்க வேண்டும். இதே நிலையில் இயலும் வரையில் நிற்கவும்.

நிலை - 4
மூச்சை வெளியிட்டு கைகளைக் கீழே போட்டு நிமிர்ந்து நேராக நிற்க வேண்டும்.

விருக்ஷாசனத்தின் அனுபவங்கள் / குணங்களை எழுதுக.

- ஒரு முகப்படுத்துதல் மேம்படுகிறது.
- ....
- ....
- ....

செயல்பாடு : 10

அர்த்தஸலபாசனம்

வண்ணத்துப் பூச்சியைப் போன்ற வடிவத்தில் காணப்படுவதால் சலபாசனம் என்று கூறப்படுகிறது.

நிலை - 1

முறை

நிலை - 2

கைகளைத் தளர்த்தி உடலோடு சேர்த்து தாடையைத் தரையில் அமர்த்திப் படுத்திருப்பது.

நிலை - 3

தாடையைத் தரையில் வைத்து, வலது கால் மூட்டு மடங்காதவாறு நேராக உயர்த்த வேண்டும்.

நிலை - 4

மேலே உயர்த்திய காலை மெதுவாக கீழே தாழ்த்த வேண்டும்.

இதே போல அடுத்த காலையும் பயன்படுத்திச் செய்ய வேண்டும்.

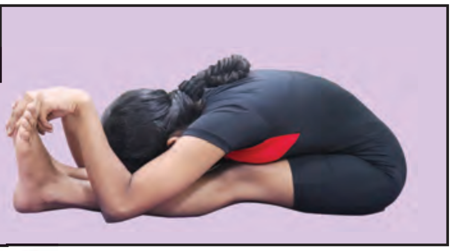
அர்த்த ஸலபாசனத்தின் அனுபவங்களை எழுதவும்.

- இரத்த ஓட்டம் சீராகிறது
- ....
- ....
- ....

செயல்பாடு : 11

பச்சிமோத்தாசனம்

அமர்ந்து கொண்டு காலை நேராக நீட்டவும். பின்னர் குனிந்து காலின் பெருவிரலைத் தொடவும். இதற்குப் பச்சிமோத்தாசனம் என்று பெயர்.



நிலை - 1

முறை

நிலை - 2

மூச்சை உள்வாங்கி இரண்டு கைகளையும் தலைக்கு நேராக மேலே உயர்த்த வேண்டும். உள்ளங் கைகளை முன்புறமாகத் தெரியும்படி வைக்க வேண்டும். உடலை லேசாக பின்புறமாகச் சாய்க்கவும்.

நிலை - 3

மெதுவாக மூச்சை வெளிவிடவும். உடலை மெதுவாகச் சாய்த்துக் கொண்டு கால்களை நேராக நீட்டவும். குனிந்து தலையால் கால்மூட்டைத் தொடவும். கைகளால் காலின் பெருவிரலைத் தொடவேண்டும். கை மூட்டுகள் காலின் இருபுறத்திலும் தரையில் தொடும்படி வைக்க வேண்டும். அந்த நிலையிலேயே இயலும் வரையில் தொடர வேண்டும்.

நிலை - 4

மூச்சை உள்வாங்கிக் கொள்ளவும். கைகளைத் தலைக்கு மேலாக உயர்த்த வேண்டும். கால்களை நேராக நீட்ட வேண்டும்.

நிலை - 5

நேராக அமர்ந்துகொண்டு மூச்சை மெதுவாக விட்டு, பழைய நிலைக்குத் திரும்பவும் .

பச்சிமோத்தாசனத்தின் அனுபவங்களையும் பயன்களையும் எழுதுக.

- இடுப்புப் பகுதியின் நெகிழ்வு மேம்படுகிறது.
- ....
- ....
- ....

செயல்பாடு : 12

அர்த்தஸலபாசனம்

இந்த யோகாசன முறை கலப்பையைப் போன்ற வடிவத்துடன் காணப்படுவதால் அர்த்தஸலபாசனம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

நிலை - 1

முறை

நிலை - 2

மூச்சை உள்வாங்கி கால்களை நேராக மூட்டு மடங்காமல் 90 டிகிரி அளவில் உயர்த்த வேண்டும். இதே நிலையில் இயலும் வரையில் இருக்க வேண்டும்.

நிலை - 3

மூச்சை மெதுவாக விடவும். கால்களைத் தாழ்த்தி பழைய நிலைக்குத் திரும்பவும்

அர்த்தஸலபாசனத்தின் அனுபவங்களையும் பயன்களையும் எழுதுங்கள்.

- இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்த முடிகிறது.
- ....
- ....
- ....

மதிப்பீடு

I. கொடுக்கப்பட்டுள்ள கூற்றுகள் சரியா/ தவறா என்று (✓) அடையாளப்படுத்தவும்.

1.	உடல் திறன் அதிகரிப்பதற்கேற்ப உடலியக்கச் செயல்பாடுகளை இலகுவாகச் செய்ய முடியும்.	சரி	தவறு
2.	உடற்பயிற்சி செய்யும் போது ஓய்வுக்கு இடம் கொடுக்கக் கூடாது.	சரி	தவறு
3.	சோர்வடையாமல் தொடர்ச்சியாக வேலையைச் செய்வதற்குத் தசைகளால் முடியுமானால் அதுவே தசை வலிமை எனப்படும்.	சரி	தவறு
4.	தசை வலிமை உடல்திறன் காரணிகளில் உட்படவில்லை.	சரி	தவறு
5.	முறையான உடற்பயிற்சி, சரிவிகித உணவு, தேவையான ஓய்வு இவை ஆரோக்கியமான உடற்திறனை மேம்படுத்துகிறது.	சரி	தவறு

II. பொருத்துக.

1	பச்சிமோத்தாசனம்	-	உடல்திறன் காரணி
2	தசை வலிமை	-	யோகாசனம்
3	B.M.I	-	நெகிழ்வு
4	மூட்டுக்களின் இயக்கம்	-	உடல் அமைப்பு

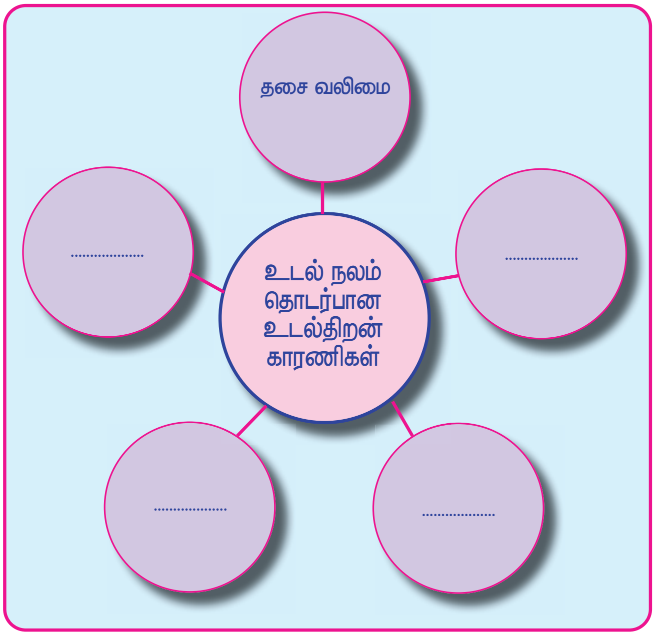
III. கண்டுபிடித்து எழுதுக.

1. உடல் குறைபாடுகளுக்கான காரணங்களையும் அவற்றின் தீர்வுகளையும் எழுதுக.
2. நல்ல உடல் கட்டுக்கோப்பாக அமைந்திருப்பதின் நன்மைகள்/பண்புகளை எழுதுக.
3. உடற்குறைபாடுகளைப் போக்குவதற்கான மூன்று தீர்வுகளை எழுதுக.
4. விருக்ஷாசனம், தசலபாசனம், பச்சிமோத்தாசனம், அர்த்தசலபாசனம் இவைகளின் முறைகளை விவரித்து எழுதுக.

IV. ஆல்பம் தயாரிக்கவும்.

நீங்கள் செய்யும் பல்வேறு யோகாசனங்களின் புகைப்படங்கள் எடுத்து ஓர் ஆல்பம் தயாரிக்கவும்.

V. உடல் நலம் தொடர்பான உடல்திறன் காரணிகளின் சொற் சூரியனைப் பூர்த்தி செய்க.



VI. யோகாசனங்களைக் கண்டறிந்து அவற்றின் பெயர்களை எழுதுக.

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

விளையாட்டும் கவனமும்

படம் 1

படம் 2

படம் 3

படம் 4

படத்தைக் கவனிக்கவும். குழந்தைகள் என்னென்ன விளையாட்டுகளில் ஈடுபட்டுள்ளனர்?

வகுப்பில் விவாதிக்கவும்.

ஓய்வு நேரங்களில் என்ன செய்யலாம்?

- வீட்டைச் சுத்தம் செய்யலாம்.
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

கிரிக்கெட், கால்பந்து போன்ற விளையாட்டுகளை வீட்டின் உள்ளே விளையாடுவது பாதுகாப்பானதல்ல. ஓய்வு நேரங்களில் வீட்டிலிருந்தே விளையாடும் விளையாட்டுகள் ஹாண்ட் கிரிக்கெட், ஸ்டோன்– பேப்பர்– சிசர் விளையாட்டுகளை விளையாடியதுண்டா?

உங்களுக்குத் தெரிந்த விளையாட்டுகளை எழுதுங்கள். அந்த விளையாட்டுகளை விளையாடிய போது ஏற்பட்ட அனுபவங்களைப் பகிருங்கள்.

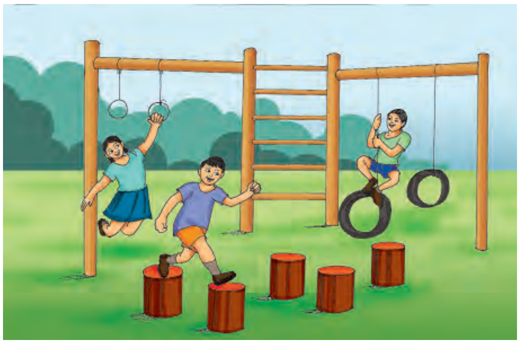
....

....

....

....

பல்வேறு விளையாட்டுகள்



படத்தைப் பாருங்கள். குழந்தைகள் விளையாடும் விளையாட்டுகளைக் கவனித்தீர்களா? இப்படிப்பட்ட செயல்பாடுகள், இக்கட்டான சூழ்நிலைகளில் அதை எவ்வாறு கையாளலாம் என்பதை நமக்குக் கற்பிக்கிறது.

செயல்பாடு : 1

நெருக்கடியான சூழ்நிலைகளும் மீளுதலும்

செய்தியைக் கவனியுங்கள்....

ஆமசோன் காட்டுப்பகுதியில் விமானம் விபத்துக்குள்ளானதில் 4 சகோதரர்கள் 40 நாட்களுக்குப் பின்னர் எந்தப் பாதிப்புகளும் இல்லாமல் காப்பாற்றப்பட்டனர்.

இனிய செய்தி!

இறுதியில் ஆமசோன் இந்த நான்கு குழந்தைகளுக்கும் தாயானாள். அந்த மண் தாயின் மடியாயிற்று. ஒன்றும் இரண்டும் நாட்களல்ல நாற்பது நாட்கள் ஆமசோன் காடுகள், புலி, பாம்பு, போன்ற கொடிய விலங்குகள், பிராணிகளிடமிருந்து இந்தக் குழந்தைகளைக் காத்துக் கொண்டது. விமானம் விபத்துக்குள்ளான போது இதில் இருந்த அந்தத் தாயின் கடைசி வேண்டுதல் என் குழந்தைகளைக் காப்பாற்றும் இறைவா. அது நிறைவேறிற்று.

2023 மே மாதம் 1 ஆம் தேதி கொலம்பியாவிலுள்ள ஆமசோன் காட்டில் ஒரு விமானம் விபத்துக்குள்ளானது. அதிலிருந்த பயணிகளில் 11 மாதம், 4 வயது, 9 வயது, 13 வயதான குழந்தைகள் தவறிவிட்டனர், அவர்களை 40 நாட்களுக்குப் பின் எந்த ஆபத்தும் இல்லாமல் காப்பாற்றிய செய்தி, கொலம்பியாவிற்கு மட்டுமல்ல. இந்த உலகிற்கே இனிமையான செய்தியாகும்.

இந்தச் செய்தியில் குறிப்பிடப்பட்ட குழந்தைகள், அனுபவித்த துயரங்கள், மீண்டு வருவதற்கு அவர்களிடமிருந்த திறன்கள் போன்றவை பற்றி கலந்துரையாடுவோம்.

கலந்துரையாடல் மூலம் புரிந்துகொண்ட உண்மைகளை எழுதுங்கள்.

....

....

....

....

....

....

ST-369-6-HEALTH & P.E (T)-7

தங்களுக்கு நேரிட்ட ஆபத்திலிருந்து காப்பாற்றப்படும் வரை, அவர்களிடம் காணப்பட்ட திறமைகள் யாவை எனப் புரிந்திருப்பீர்கள் . இது போன்ற இக்கட்டான சூழ்நிலைகளில் எப்படி அதைக் கையாள வேண்டும் என்பதைப் பற்றிய அறிவும், திறமையும் பல்வேறு விளையாட்டுகள் மூலம் பெற முடியும்.

செயல்பாடு : 2

விளையாட்டுகளின் வழியாகப் பெற்றுக்கொள்ளும் திறன்கள்

நீங்கள் விளையாடும் விளையாட்டுகள் செயல்பாடுகள் மூலம் என்னென்ன திறன்களை அடையலாம். பட்டியலிடுக.

விளையாட்டுகள் / செயல்பாடுகள் மூலம் பெறும் திறன்கள்

திறன்கள் / வலிமைகள்

- ஓட்டம்
- ....
- ....
- ....
- ....

சமூக ஈடுபாடு

- ஒருவருக்கொருவர் ஒத்துழைப்பு
- ....
- ....
- ....
- ....

மனநிலை/ உடல்நிலை

- சிந்தனைத் திறன் அதிகரிக்கிறது.
- ....
- ....
- ....
- ....

உடல்திறன்

- தசை வலிமை அதிகரிக்கிறது.
- ....
- ....
- ....
- ....

ஆபத்துகளில் முதலுதவி

மரணத்தை எதிர்கொண்ட கிரிஸ்டியன் எறிக்சன்

டென்மார்க் நாட்டின் கால்பந்து வீரர் கிறிஸ்டியன் எறிக்சன் மைதானத்தில் மயங்கி விழுந்தார். அதனால் விளையாட்டு தடைபட்டது.

கோபன்ஹெயன் : ஐரோப்பா கோப்பை கால்பந்து போட்டி நடைபெற்றுக் கொண்டிருந்த போது வீரர் மயங்கி விழுந்து விட்டார். குரூப் B யில் டென்மார்க்– நெதர்லாந்து போட்டி நடை பெற்றுக் கொண்டிருந்த போது 43 ஆவது நிமிடம் டென்மார்க் நாட்டின் வீரர் கிறிஸ்டியன் எறிக்ஷன் மயங்கி விழுந்து விட்டார். மருத்துவர்களின் பரிசோதனைக்குப் பின்னர் மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்லப்பட்டார். தீவிர பரிசோதனைக்காக அனுமதிக்கப்பட்டதால் மீண்டும் விளையாட்டு தொடங்கப்பட்டது. அவருக்குச் சிகிச்சை நடைபெற்று வந்தது.

2021 ஜூன் 12 ஆம் தேதி பின்லாந்தும் டென்மார்க்கும் ஐரோப்பா கோப்பைக்கான கால்பந்து விளையாட்டுப் போட்டியில் விளையாடிக் கொண்டிருந்த போது டென்மார்க் வீரர் கிறிஸ்டியன் எறிக்சன் மூச்சு விட முடியாமல் மயங்கி விழுந்து விட்டார். சக விளையாட்டு வீரர்களின் உகந்த நடவடிக்கைகளாலும் முதலுதவியினாலும் மருத்துவர்களின் உதவியினாலும் ஓர் உயிர் காப்பாற்றப்பட்டது.

விளையாடும் போது காயங்களும் ஆபத்தான சூழ்நிலைகளும் ஏற்படுவதுண்டு. அப்படிப்பட்ட அனுபவங்கள் உங்களுக்கு ஏற்பட்டதுண்டா? அதை எவ்வாறு எதிர் கொண்டீர்கள்? என்பதை எழுதுங்கள்.

....

....

....

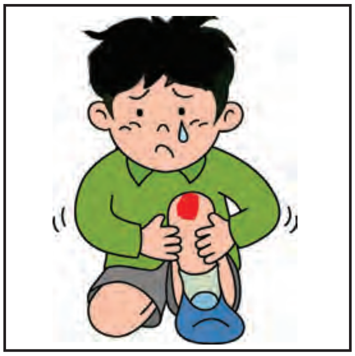
....

....

செயல்பாடு : 3

காயங்கள் ஏற்படும் சூழல்கள்

கீழே கொடுக்கப்பட்ட படங்களைப் பாருங்கள். எப்படியெல்லாம் காயங்கள் ஏற்பட்டிருக்கும் என்பதைக் குறிப்பிடுங்கள்



சிராய்ப்பு (Abrasion)

....

....

காயம் (Contusion)

....

....

முறிவு (Fracture)

....

....

செயல்பாடு : 4

காயத்திற்கான முதலுதவி

விளையாடும் போது உங்கள் நண்பர்களுக்குச் சிராய்ப்போ காயமோ ஏற்பட்டால் என்னென்ன முதலுதவிகள் செய்வீர்கள்? எழுதுங்கள்.

சிராய்ப்பு (Abrasion)

....

....

....

....

....

....

காயம் (Contusion)

....

....

....

....

....

....

தசைப் பிடிப்புகள் (Muscle Cramp)

படத்தைக் கவனித்துப் பாருங்கள். அந்த வீரருக்கு என்ன ஆயிற்று? உன்னுடைய நண்பர்களுக்கு இதுபோன்ற அனுபவம் ஏற்பட்டதுண்டா? பகிருங்கள்.

....

....

....

....

தசைப்பிடிப்புகள் (Muscle Cramp)

இயக்கங்கள் நடைபெறும் போது தசைகள் சுருங்கவும் விரிவடையவும் செய்கின்றன. ஆனால் சில சூழ்நிலைகளில் தசைப் பிடிப்பு அல்லது வலி ஏற்படுவதற்குக் காரணம் தசைகளின் தன்னிச்சையான சுருக்கங்களால் ஆகும். இதுவே தசைப்பிடிப்புகள் என்று அறியப்படுகின்றது.

தசைப்பிடிப்புக்கான காரணங்கள்

- நீரிழப்பு
- வைட்டமின்கள் மற்றும் தாது உப்புக்கள் குறைபாடு
- தசைத் திரிபு
- கடும் குளிர்/வெப்பம்
- வாமிங் அப்/ ஆயத்தமாதல்
- ஓய்வு இல்லாத கடினமான பயிற்சி

முதலுதவி (First Aid)

வீரர்களுக்குத் தொடைப் பகுதியில் தசை இறுக்கம் ஏற்பட்ட போது கொடுக்கப்படும் முதலுதவியை படத்தைப் பார்த்துத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

காலில் தசை இறுக்கம் ஏற்பட்டால் நீங்கள் செய்ய வேண்டிய முதலுதவி தரப்பட்டுள்ளது.

நீங்கள் முதலுதவியில் செய்ய வெண்டியவை

- ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்.
- தசைகளை இலகுவாகத் தடவவும்.
- ஐஸ் கட்டியைத் துணியில் பொதிந்து தசை இறுக்கம் ஏற்பட்ட இடத்தில் வைக்க வேண்டும்.
- தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

தசை இறுக்கம் அடிக்கடி வருமானால், நீண்டநேரம் தொடர்ந்து காணப்பட்டால் மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.

வழக்கமாக்குங்கள்

- விளையாடுவதற்கு முன்பு வாமிங் அப் செய்ய வேண்டும், விளையாட்டு முடிந்த பின் ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்.
- நன்றாகத் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.
- வைட்டமின்கள், தாது உப்புக்கள் அடங்கிய உணவுப் பொருட்களை அதிகமாக உண்ணவேண்டும்.
- உடற்திறனை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சுளுக்கு (Sprain)

விளையாட்டு வீரரின் கணுக்காலில் என்ன நேர்ந்தது?

கணுக்காலில் காயம் ஏற்பட வாய்ப்புள்ள சூழல்கள் எவை?

....

....

....

....

....

....

சுளுக்கு (Sprain)
தசைநார்களுக்கு ஏற்படும் காயமே சுளுக்கு ஆகும்.

அறிகுறிகள்

- அதிக வலி இருக்கும்.
- அசைப்பதற்கு கஷ்டமாக இருக்கும்.
- காயம் ஏற்பட்ட இடத்தில் வீக்கம் உண்டாகும்.

சிறப்பு அறிவுகள்

தசைநார்
(Ligament)

தசைநார் ஓர் இணைப்புத் திசு (செல்) (Connective tissue) ஆகும். மூட்டுகளைப் பாதுகாப்பதே (Joints) தசை நார்களின் வேலை ஆகும்.

தசைத்திரிபு (Strain)

படத்திலுள்ள விளையாட்டு வீரர்களுக்கு என்ன ஆயிற்று? இப்படிப்பட்ட அனுபவங்கள் ஏற்பட்டதுண்டா? பகிருங்கள்.

....

....

....

....

....

....

தசைத் திரிபு (Strain)

தசைகளுக்கோ, தசைநார்களுக்கோ ஏற்படும் காயமே தசைத் திரிபு ஆகும்.

அறிகுறிகள்

- வலி ஏற்படும்.
- தோலில் நிறமாற்றம் ஏற்படும்.
- காயம் ஏற்பட்ட இடத்தில் வீக்கம் காணப்படும்.
- அசைப்பதற்கு கஷ்டமாக இருக்கும்.

முதலுதவி

தசைச்சுளுக்கு, தசைத் திரிபு ஏற்பட்டால் கொடுக்கப்படும் முதலுதவியை PRICE என்ற சொல்லைப் பயன்படுத்தி தெரிந்து கொள்ளலாம்.

பிரைஸ் (PRICE) என்றால்,

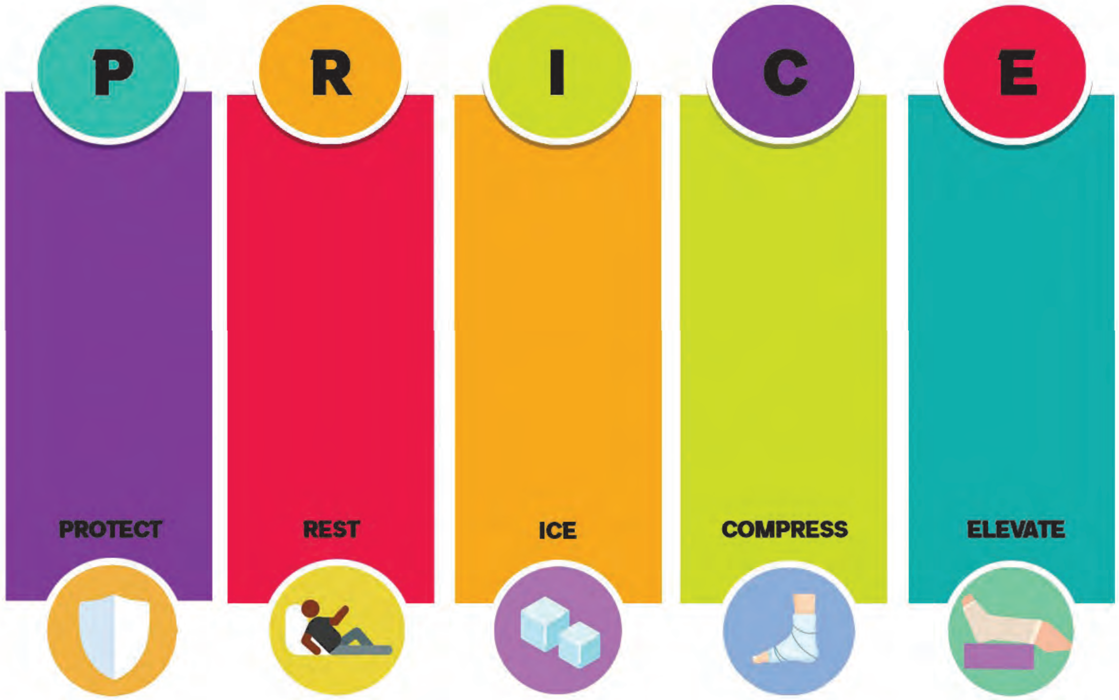
P - Protect (காயத்தின் அளவு கூடுதலாகாமல் பார்த்துக் கொள்ளுதல்)

R - Rest (ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்)

I - Ice (துணியில் பொதிந்த ஐஸ் கட்டியைக் காயம் ஏற்பட்ட இடத்தில் வைக்க வேண்டும்.)

C - Compress (காயம் ஏற்பட்ட இடத்தைத் துணி/பாண்டேஜினால் இறுகக் கட்ட வேண்டும்.)

E - Elevate (காயம் ஏற்பட்ட பகுதியை உயர்த்தி வைக்க வேண்டும்)



விளையாடும் போது அல்லது வேறு ஏதாவது சூழ்நிலையில் காயங்கள்/ ஆபத்து ஏற்பட்டால் கொடுக்கப்பட வேண்டிய முதலுதவிகள் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

மதிப்பீடு

I கொடுக்கப்பட்டுள்ள கூற்றுகள் சரியா/ தவறா (✓) அடையாளப்படுத்துங்கள்

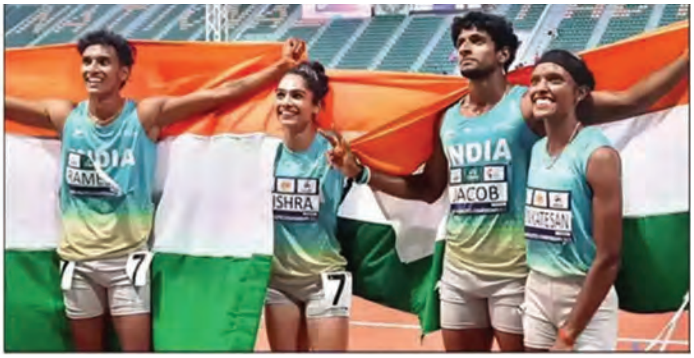
1. தசைப் பிடிப்பு ஏற்பட்டால் அந்த இடத்தில் ஐஸ்கட்டி வைக்கக் கூடாது. (சரி □ /தவறு □)
2. விளையாடும் போது காயம் ஏற்பட்டால் முதலுதவி செய்ய வேண்டும் (சரி □ /தவறு □)
3. சிகிச்சை கொடுப்பதற்கு முன் செய்யப்படுவதே முதலுதவி (சரி □ /தவறு □)

II விடை எழுதுக.

1. PRICE என்ற சொல்லிலிருந்து சுளுக்கு, தசைத்திரிபு ஆகியவை ஏற்பட்டால் கொடுக்க வேண்டிய சிகிட்சை முறையை விளக்குக.
2. தசைப் பிடிப்பு ஏற்படுவதற்கான முக்கிய காரணம் யாது?
4. விளையாடுவதனால் நமக்குக் கிடைக்கக் கூடிய திறன்களுக்கு எடுத்துக்காட்டு தருக.

III பள்ளிக்கு அருகிலுள்ள ஓர் உடற்பயிற்சி மையத்தைப் பார்வையிடவும். அங்கு வைக்கப்பட்டிருக்கின்ற உடற்பயிற்சிக் கருவிகள், அவற்றின் பயன்கள் பற்றி ஓர் அறிக்கை தயாராக்குங்கள்.

4 கால் பதிப்போம்..... விளையாட்டுக் கலாச்சாரத்தில்



2023 ஜூலை 15, பாங்கோக் – 4x400 மீட்டர் கலப்புத் தொடர் ஓட்டப் பந்தயத்தில் இந்தியா தங்கம் வென்றது.

பத்திரிக்கைச் செய்தியை வாசியுங்கள்

பாங்ஹாங்க் : கலப்புத் தொடர் ஓட்டப்பந்தயத்தில் (4×400 மீட்டர்) தங்கம் வென்ற இந்திய அணி.2023 ஆம் ஆண்டு ஜூலை 15 இல் தாய்லாந்து நாட்டில் நடைபெற்ற ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டியில் கலப்புத் தொடர் ஓட்டப்பந்தயத்தில் இந்தியா தங்கப் பதக்கம் பெற்ற பத்திரிக்கைச் செய்தியின் தலையங்கமாகும். இது நல்ல விளையாட்டுத் திறனும் கருத்தொற்றுமையும் அதிகமாகத் தேவைப்படும் விளையாட்டாகும். இந்திய அணி வீரர்களான சுப வெங்கடேஷ், ராஜேஷ் ரமேஷ், ஐஸ்வர்யா, கைலாஷ் மிஸ்ரா, அமோஜ் ஜேக்கப் போன்ற நான்கு வீரர்களின் ஒருங்கிணைந்த முயற்சியே இந்தியாவிற்கு இந்தப் பதக்கம் கிடைக்கக் காரணமாக இருந்தது.

செயல்பாடு : 1

தொடர் ஓட்டப் பந்தயம் – தனித்தன்மைகள்

பத்திரிக்கைச் செய்தியில் கொடுக்கப்பட்ட விளையாட்டின் சிறப்புகள் யாவை?

....

....

....

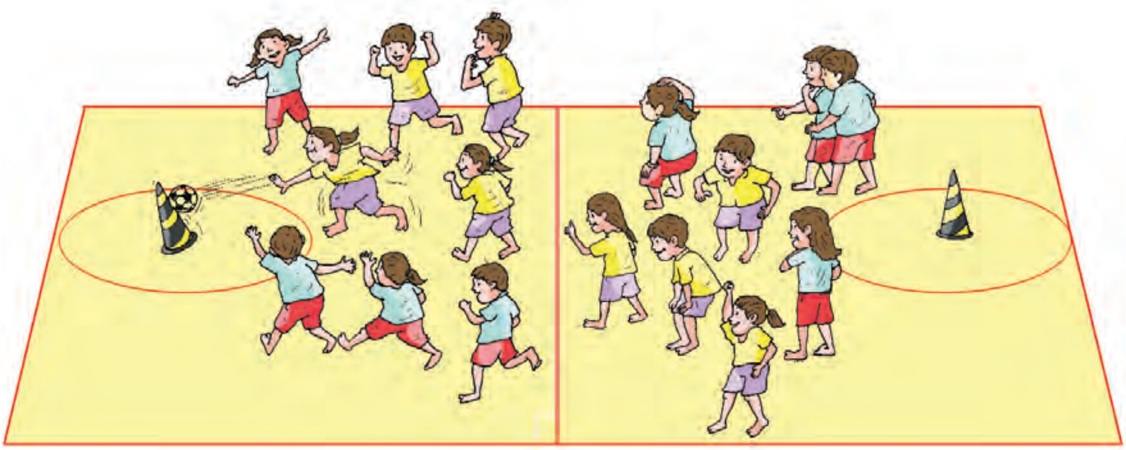
விடுபட்ட கட்டங்களை நிரப்புக

தங்கப் பரிசு	=	விளையாட்டுத் திறன்	+	கருத்தொற்றுமை
....	+	....	+	கூட்டுமுயற்சி

(+)

செயல்பாடு : 2

குண்டு வீசுதல்



விதிமுறைகள்

- 8 பேர் அடங்கிய இரண்டு அணிகளாக நிற்க வேண்டும்.
- மைதானத்தை இரண்டு சம பாகங்களாகப் பிரிக்க வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு அணியிலும் 4 பேர் தாக்குபவர்களாகவும் 4 பேர் தடுப்பவர்களாகவும் இருக்க வேண்டும்.
- மைதானத்தில் தாக்குபவர்கள் எதிர் அணிப் பகுதியிலும் தடுப்பவர்கள் சொந்த அணிப் பகுதியிலும் நிற்க வேண்டும்.
- தாங்கள் நிற்கும் பகுதியிலிருந்து (Zone) அடுத்தப் பகுதிக்குச் (Zone) செல்வதற்கு அனுமதி இல்லை.
- எல்லைக் கோட்டிலிருந்து 1-2 மீட்டர் உள்ளே 3-4 மீட்டர் அகலம் அளவில் வட்டத்தின் ஒரு போஸ்ட்/கூம்பு வைக்க வேண்டும்.
- நடுப்பகுதி கோட்டிலிருந்து பந்தை உயரே எறியும்பொழுது, பந்தைப் பிடிக்கும் அணி விளையாட்டைத் தொடர வேண்டும்.
- இந்த வட்டத்திற்குள் யாரும் செல்லக்கூடாது.
- தாக்குபவர்கள் பந்தை கையினால் எறிந்து எதிர் அணியில் போஸ்ட் கூம்பைத் தாக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்தால் 1 புள்ளி கிடைக்கும்.
- பந்தைக் கையில் வைத்துக் கொண்டு ஓடக்கூடாது.
- தடுப்பவர்கள் அணியிலுள்ளவர்கள் தங்கள் போஸ்டில் எதிர் அணியினர் அடிக்கும் பந்து படாமல் தடுக்கலாம்.
- இரண்டு புள்ளிகள் ஆனவுடன் அணிகள் தங்கள் பகுதி (Zone) மாற வேண்டும்.
- குறிக்கப்பட்ட நேரத்திற்குள் அதிக புள்ளிகள் எடுத்த அணி வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

மதிப்பீடு

- குண்டு வீசுதல் விளையாட்டில் பங்கு பெற்றதன் அனுபவங்களைப் பகிரவும்.

  ....

  ....

- இந்த விளையாட்டில் சிறப்பாக விளையாடியவர்கள் யார்? யார்? அதற்கான காரணங்கள் யாவை?

  ....

  ....

- மேலும் இந்த விளையாட்டின் மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகளைக் குறிப்பிடுக.

  உடல் இயக்கத் திறன்.

  ....

  ....

  ....

  ....

  ....

தனிக்கவனம் தேவைப்படுபவர்களுக்கான உதவி

சிறப்பு அறிவுகள்

உள்ளடக்கிய விளையாட்டு (Inclusive Sports)

இன்குளுசிவ் ஸ்போர்ட்ஸ் என்பது ஒரே விளையாட்டு விதியின் கீழ், சிறப்புத் திறன் உடைய குழந்தைகளுடன் மற்ற குழந்தைகளையும் உட்படுத்தி பங்களிப்பை உறுதி செய்ய வேண்டும். இதன் வாயிலாக, துல்லிய வாய்ப்புகளுடன் விளையாட்டை அனுபவிக்கும் உரிமை கிடைக்கிறது.

செயல்பாடு : 3

வட்டார உடற்பயிற்சி விழா

எல்லா வயதினரும் பங்கெடுக்கலாம். பங்கெடுப்பதற்கான வாய்ப்பு உருவாக்கும் நோக்கத்துடன் வட்டார அளவில் விளையாட்டுப் போட்டிகள் நடத்தப்படுவதுண்டு. அதைப்பற்றி கலந்துரையாடல் நடத்தவும்.

(குறிப்புகள் : கேரளத் திருவிழா, மன்றங்களின் விளையாட்டு, ஆண்டுவிழா.)

....

....

....

....

செயல்பாடு : 4

கலப்புக் கைப்பந்து விளையாட்டு

விதிமுறைகள்

- 9 பேர் கொண்ட இரண்டு அணிகளாக வேண்டும்.
- மைதானத்தில் வலையின் இரண்டு புறமாக நிற்க வேண்டும்.
- டோஸ் பெற்ற அணி தங்கள் பகுதியிலிருந்து எதிர் அணியின் மைதானத்தில் பந்தை எறிய வேண்டும்.
- எதிர் அணி, தங்களுக்கு நேராக வரும் பந்தைப் பிடித்துத் திருப்பி எறிய வேண்டும்.
- மைதானத்திற்கு உள்ளேயோ, தங்கள் உடலிலோ பந்து பட்டு, வெளியே சென்றால் எதிர் அணிக்கு ஒரு புள்ளி கிடைக்கும்.
- எறிந்து கொடுக்கும் பந்து மைதானத்திற்கு வெளியே செல்லுமானால் எதிர் அணிக்கு ஒரு புள்ளி கிடைக்கும்.
- எந்த அணிக்குப் புள்ளி கிடைத்ததோ அந்த அணிதான் மீண்டும் பந்தை எறிய வேண்டும்.
- விளையாட்டில் முதல் 15 புள்ளிகள் கிடைக்கும் அணி வெற்றி பெறும்.

மதிப்பீடு

- விளையாட்டைப் பற்றிய உங்கள் அனுபவங்களைப் பகிருங்கள்.

....

....

....

- கலப்புக் கைப்பந்து விளையாட்டில் சிறப்பாக விளையாடியவர்கள் யார்? யார்? ஒருவருக்கொருவர் மதிப்பிட்டுக் கண்டறிக.

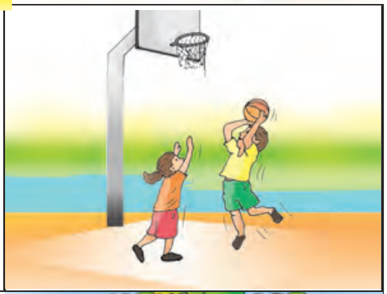
....

....

செயல்பாடு : 5

விளையாட்டுகளை அறிந்து கொள்வோம்

படங்களைக் கவனிக்கவும்..



விளையாட்டுகளின் பெயர்களை எழுதவும். அதில் வரையறுக்கப்பட்ட விதிமுறைகள் உள்ள விளையாட்டுகள் எவை? விதிமுறைகள் இல்லாத விளையாட்டுகள் எவை? எனப் பட்டியலிடுக.

வரையறுக்கப்பட்ட விதிமுறைகள் உள்ளவை		வரையறுக்கப்பட்ட விதிமுறைகள் இல்லாதவை	
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	

சில நேரங்களில் வரையறுக்கப்பட்ட விதிமுறைகள் இல்லாத பல விளையாட்டுக்களை நாம் விளையாடுவதுண்டு. அதில் நமக்கு ஏற்றவாறு மாற்றங்கள் செய்வதுண்டு. அப்படிப்பட்ட விளையாட்டுகளைப் பற்றிப் பார்க்கலாம்.

செயல்பாடு : 6

நொண்டியடித்து விளையாடலாம்

விதிமுறைகள்

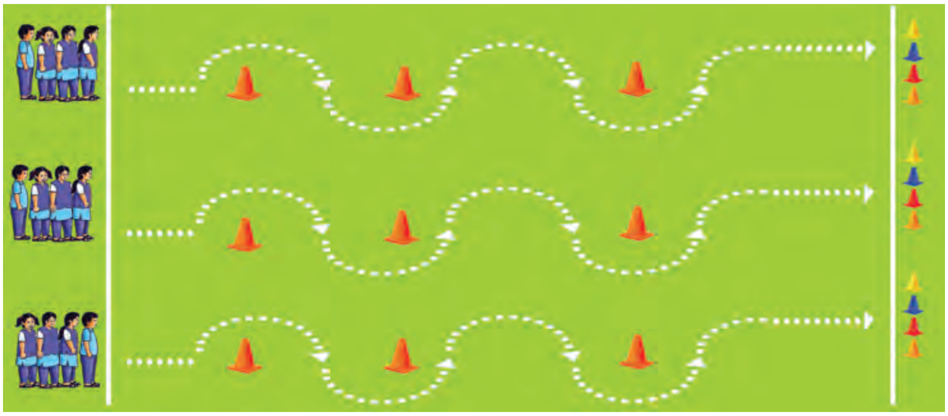
- ஒரே எண்ணிக்கையில் இரண்டு அணிகளாக வேண்டும்.
- ஓர் அணி மைதானத்தின் உள்ளே நிற்க வேண்டும்.
- எதிர் அணியிலுள்ள மூன்று பேர் கேட்சர் ஆகலாம்.
- மூன்று பேரும் நொண்டியடித்துக் கொண்டு ஓடி எதிர் அணியிலுள்ள ஒவ்வொருவரையும் தொட வேண்டும்.
- ஏனைய வீரர்கள் மைதானத்திற்கு வெளியே நிற்க வேண்டும். கேட்சர் யாராவது பாஸ் என்று அழைக்கும் போது அடுத்த வீரர் தொட்டு வரவேண்டும்.
- ஒரே நேரத்தில் 3 கேட்ச்சர் மட்டும் மைதானத்தில் விளையாட வேண்டும். தொடர்ந்து யாராவது தொட்டுவிட்டால் தொடப்பட்டவர் வெளியே வந்து அடுத்த வீரரை விளையாடச் சொல்ல வேண்டும்.
- மூன்றுபேரும் எல்லோரையும் தொட்டுவிட்டால் அவர்களுடைய விளையாட்டு முடிவடைகிறது.
- அடுத்ததாக, கேட்சர் அணி மைதானத்திற்கு உள்ளே நிற்க வேண்டும். பின்னர், எதிர் அணியிலுள்ள எவரேனும் மூன்று கேட்சராக மாறி விளையாட்டைத் தொடரலாம்.
- குறைந்த நேரத்திற்குள் எந்த அணி எல்லோரையும் தொடுகிறதோ அந்த அணிக்குப் புள்ளிகள்.
- கேட்ச்சர்களின் எண்ணிக்கையில் மாற்றங்கள் செய்யலாம்.

விளையாட்டினால் பெற்ற திறன்கள்

- மகிழ்ச்சியாக இருந்தது
- ....
- ....
- ....

செயல்பாடு : 7

நிறங்களைத் தேடி



விதிமுறைகள்

- மூன்று அல்லது நான்கு அணிகளாக வேண்டும்.
- படத்தில் காணப்படுவதுபோல் வரிசையாக நிற்க வேண்டும். (எ.கா : மஞ்சள், ஆரஞ்சு, நீலம், சிவப்பு) ஒவ்வொரு வரிசைக்கும் முன்னாக நான்கு கூம்புகள் வைக்கப்பட்டிருக்கும்.
- விளையாட்டு ஆரம்பமாகும்போது வரிசையில் முன்னால் நிற்கும் வீரர்கள் மூன்று கூம்புகளுக்கு இடையே சிக்சாக் முறையில் ஓடி எல்லைக் கோட்டைத் தொடவேண்டும்.
- சிக்சாக் முறையில் ஓடும்போது இரண்டாவது கூம்பைக் கடந்தவுடன் ஆசிரியர் தாம் கையில் வைத்திருக்கும் பல நிறங்களில் உள்ள ஏதாவது ஒரு கொடியை உயர்த்திக் காண்பிக்க வேண்டும்.
- ஆசிரியர் நிறத்தின் பெயரைக் கூறும் போது நீங்கள் அந்த நிறத்திற்குப் பதிலாக வேறொரு நிறத்தைத் தொட வேண்டும். (எ.கா.) மஞ்சள் சொல்லும் போது நீலம் தொட வேண்டும்.
- ஆசிரியர் காண்பித்த கொடியின் நிறத்தைச் சரியாகத் தொடும் அணிக்கு 1 புள்ளி கிடைக்கும்.

ஆரஞ்சு	=	மஞ்சள்
மஞ்சள்	=	நீலம்
நீலம்	=	சிவப்பு
சிவப்பு	=	ஆரஞ்சு

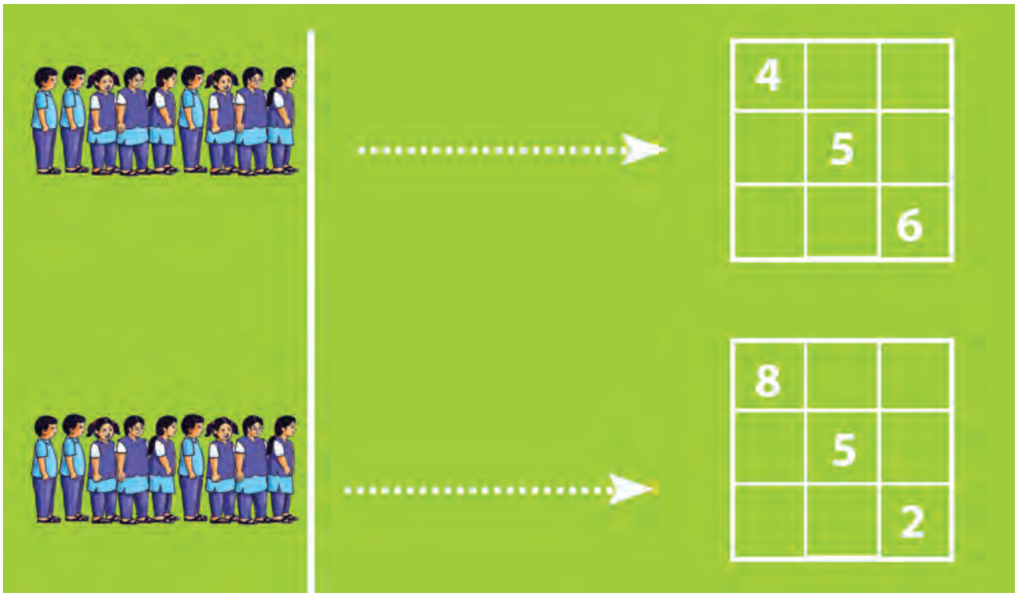
- எல்லா வீரர்களுக்கும் வாய்ப்பு கொடுக்க வேண்டும். முடிவில் அதிகப் புள்ளி கிடைத்த அணி வெற்றி பெறும்.

விளையாட்டின் வாயிலாகப் பெற்ற திறன்கள்

- விளையாட்டுத் திறன் வளர்கிறது
- சிந்தனைத் திறன் அதிகரிக்கிறது.
- ....
- ....

செயல்பாடு : 8

மந்திரக் கட்டம்



விதிமுறைகள்

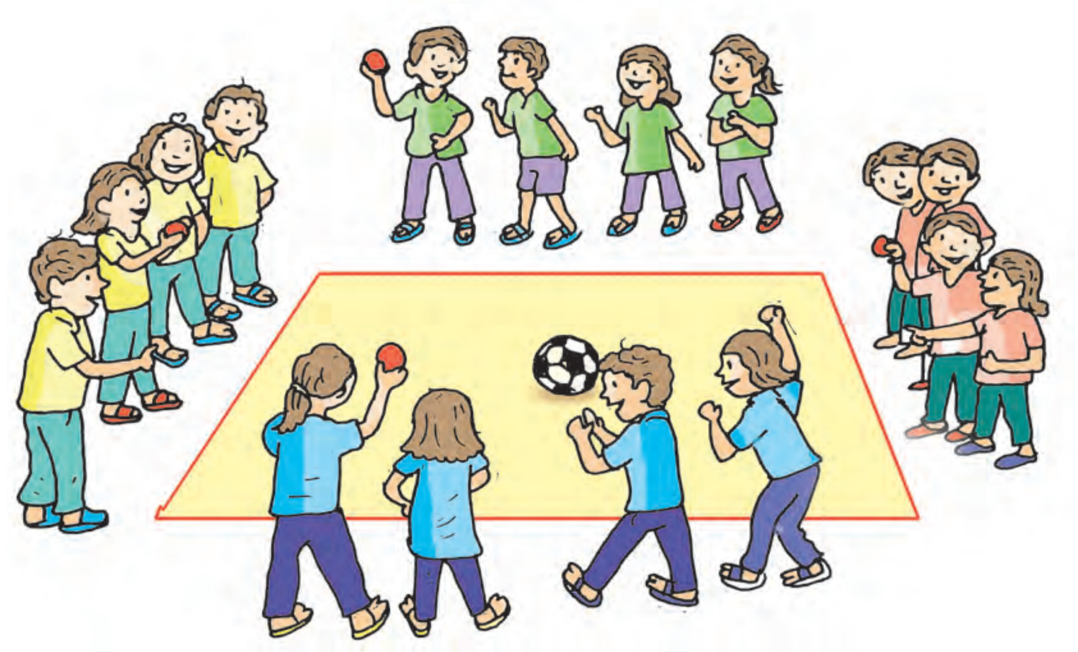
- படத்தில் காட்டியுள்ளது போல வரிசையாக மைதானத்திற்கு வெளியே (கோட்டிற்கு நேராக) நிற்க வேண்டும்.
- ஆசிரியர் தயார்படுத்தி வைத்துள்ள 1 முதல் 9 வரையிலான எண் அட்டைகளை ஒவ்வொரு குழுவிலும் பெற்றுக் கொள்ளவும்.
- எண் அட்டைகளைப் பயன்படுத்தி அட்டவணையை நிரப்ப வேண்டும்.
- கட்டங்களுக்குள் சில எண்கள் எழுதப்பட்டிருக்கும்.
- அந்த எண்கள் எழுதிய அட்டைகள் வைத்திருக்கும் வீரர்கள் கட்டத்திற்குள் சென்று நிற்க வேண்டும்.
- மற்றவர்கள், குறுக்கும் நெடுக்குமாக எவ்வாறு கூட்டினாலும் 15 விடை கிடைக்கும் வண்ணம் கட்டத்தை நிரப்ப வேண்டும்.
- வேகமாகக் கட்டத்தை நிரப்பும் அணி வெற்றி பெறும்

விளையாட்டினால் பெற்ற திறன்கள்

- சுய அறிவு வளர்கிறது.
- வீரர்களுக்கிடையே ஒற்றுமை வளர்கிறது
- ....
- ....

செயல்பாடு : 9

வெற்றி வெற்றி (ஹிட், ஹிட்)



விதிமுறைகள்

- ஒரே எண்ணிக்கையிலான நான்கு அணிகளாக மாற வேண்டும்.
- மைதானத்தின் எல்லைக் கோட்டிற்கு வெளியே நிற்க வேண்டும்,
- மைதானத்தின் நடுப்பகுதியில் வைத்திருக்கும் பந்தைக் கையில் வைத்திருக்கும் பந்தால் எறிந்து எல்லைக் கோட்டிற்கு வெளியே கொண்டு செல்ல வேண்டும்.
- பந்தை வெளியேற்றும் அணிக்கு ஒரு புள்ளி கிடைக்கும்.
- பந்தை நடுவில் வைத்து மீண்டும் விளையாட்டைத் தொடரலாம்.
- விளையாட்டு மைதானத்திற்கு நடுவே கால்பந்தும் எறிவதற்காக மென்மையான பிற பந்துகளும் (வோளிபால், டென்னிஸ்பால் போன்றன). பயன்படுத்தலாம்.

விளையாட்டின் வழியாக கிடைத்த நன்மைகள்

- மனமகிழ்ச்சி
- ....
- கருத்துப் பரிமாற்றத் திறன்
- ....

செயல்பாடு : 10

விளையாட்டில் பங்கேற்ற போது ஏற்பட்ட அனுபவங்களை எழுதுக.

....

....

....

....

....

சில நேரங்களில் விளையாடுவதற்கு ஏற்ற நண்பர்கள் கிடைக்காத போதும் வசதியின்மையினாலும் மொபைலிலும் டி வியிலும் வீடியோ மற்றும் பொழுதுபோக்கான நிகழ்ச்சிகளைப் பார்த்துக் கொண்டு நேரத்தை வீணடிக்கிறோம். அதற்குப் பதிலாக இது போன்ற பல்வேறு விளையாட்டுகளை விளையாட வேண்டும். உங்களுக்குக் கிடைக்கும் சிறு இடைவேளைகளைப் பயனுள்ள முறையில் செலவிடுவதைக் கவனத்தில் கொள்ளலாம் அல்லவா?

மதிப்பீடு

1. எல்லா வயதினரையும், பலதரப்பட்ட மக்களையும் உட்படுத்தி நடத்தப்படும் விளையாட்டுச் செயல்பாடுகளினால் கிடைக்கும் மதிப்புகள் என்னென்ன?

- சமத்துவம் ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

2. கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள படங்களில் உடலுழைப்புக்கு முக்கியத்துவம் உள்ள விளையாட்டு எது? டிக் (✓) பயன்படுத்தி அடையாளப் படுத்தவும்.

3. உங்களுக்குத் தெரிந்த சில வட்டார விளையாட்டுக்களின் பெயர்களை எழுதுங்கள்.

- ....
- ....

5 மைதானங்களைத் தெரிந்துகொள்ளலாம்

பள்ளியில் காலை அசெம்பிளி முடிந்தது. ரஃபீக்குக்கும் ஜானுக்கும் ஏற்பட்ட சந்தேகங்களைக் கவனியுங்கள்.

ரஃபீக் – அனன்யா எப்படிப்பட்ட மைதானத்தில் விளையாடியிருப்பாள்?

ஜான் – தேசிய அளவிலும் உலக அளவிலும், விளையாட்டுப் போட்டிகள் நடைபெறும் மைதானமாக இருக்கலாம். இது தான் அனன்யா, டி.வியில் பார்ப்பது போல் மைதானம் எனக் கூறினாள். ஆனால், நமது மாநிலத்திலும் இது போன்ற மைதானங்கள் இருக்கிறதல்லவா?

ரஃபீக் – ஒவ்வொரு விளையாட்டும் இதுபோன்ற வெவ்வேறு மைதானங்களிலா நடைபெறுகிறது?

ஜான் – உண்மையாகயிருக்கலாம். ஓட்டப்பந்தயம் நடைபெறும் மைதானமும் மற்ற போட்டிகள் நடைபெறும் மைதானமும் வெவ்வேறானவை.

ரஃபீக் – ஒவ்வொரு விளையாட்டுக்கும் வெவ்வேறு மைதானங்களா? டீச்சர்கிட்ட கேட்கலாமா?

ஓட்டப்பந்தயங்கள் சாதாரணமாக எங்கு நடைபெறும்?

பொதுவாக மண்தரை, சிந்தட்டிக் மைதானங்களில்தான் விளையாட்டுப் போட்டிகள் நடைபெறும். இதுபோன்று ஒவ்வொரு விளையாட்டுகளும் நடைபெறும் மைதானங்களைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளுவோம்.

செயல்பாடு : 1

மைதானங்களும் விளையாட்டுகளும்

படத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள மைதானங்களைக் கவனிக்கவும், விளையாட்டுகளின் பெயர்களை எழுதுங்கள்.

(கால்பந்து, தடகளப் போட்டிகள், கைப்பந்து, டென்னிஸ் போன்றவை)

மண்தரை மைதானம் (Clay Court)

- கால்பந்து
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

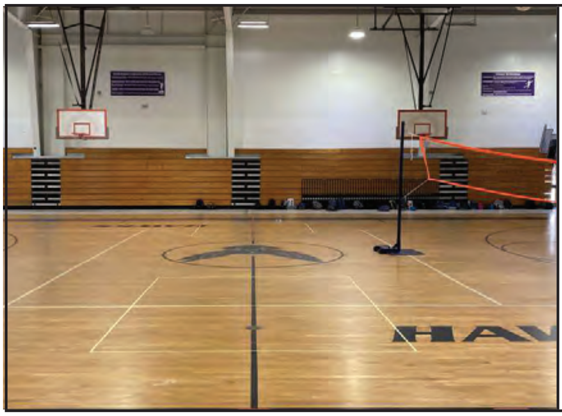
புல் மைதானம் (Grass field)

- கால்பந்து
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

சிந்தட்டிக் மைதானம் (Synthetic)

- தடகளம்
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

மரப்பலகை மைதானம் (Wooden Court)

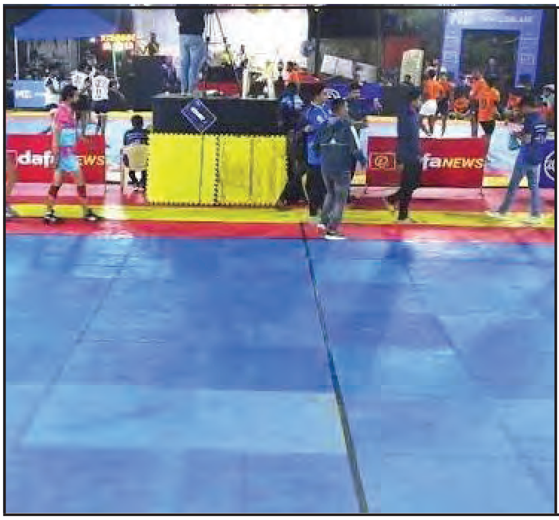


- கைப்பந்து
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

ஈர மைதானம் (Turf)

- கால்பந்து
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

மாட்– பாய் தரை (Mat)

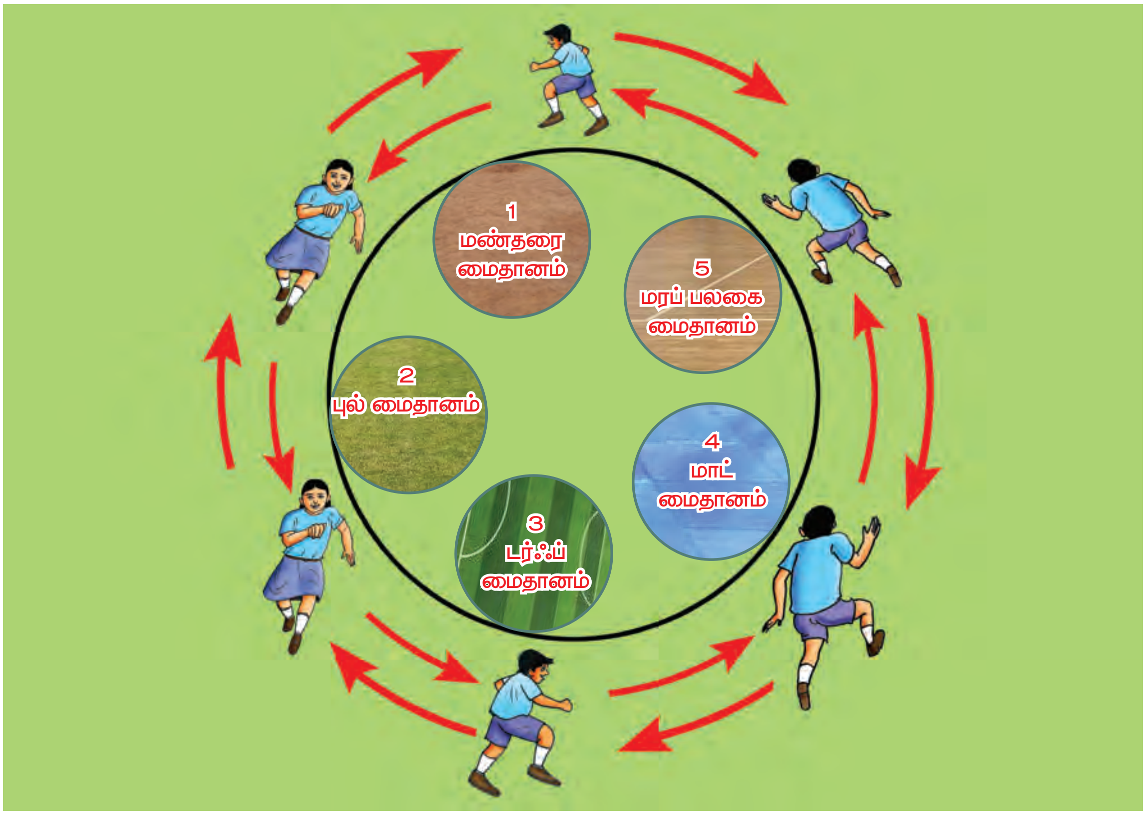


- கபடி
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

பல்வேறு மைதானங்களின் சிறப்புகள் அதன் பயன்கள் இவற்றை வகுப்பில் கலந்துரையாடுங்கள்.

செயல்பாடு : 2

ரவுண்ட் த ரவுண்ட்ஸ் (சுற்றிச் சுற்றி)



விதிமுறைகள்

- படத்தில் காண்பது போன்று பெரிய வட்டத்திற்குள் பல்வேறு பரப்புகளின் பெயர்கள் எழுதிய ஐந்து சிறு வட்டங்கள் காணப்படும்.
- விளையாட்டில் பங்கேற்கும் மாணவர்கள் எல்லோரும் பெரிய வட்டத்திற்கு வெளியே ஓட வேண்டும்.
- ஆசிரியர் ஸ்டாப் என்று சொன்னவுடன் நின்றுவிட வேண்டும்.
- உடனே ஆசிரியர் ஒரு விளையாட்டின் பெயரைக் கூறுவார்.
- அந்த விளையாட்டு நடக்கும் மைதானத்தின் வட்டத்திற்கு உள்ளே போய் நிற்க வேண்டும். எ.கா கபடி என்று சொன்னவுடன் அந்தப் பெயர் எழுதிய வட்டத்தில் போய் நிற்க வேண்டும்.
- சரியான வட்டத்திற்கு உள்ளே போய் நிற்கும் குழந்தைக்கு 1 புள்ளி கிடைக்கும். இவ்வாறு விளையாட்டு தொடரும். அதிகப் புள்ளிகள் கிடைத்த குழந்தை வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

இந்த விளையாட்டின் அனுபவத்தைப் பகிருங்கள்.

....

....

....

நன்றாகவும், திறமையுடனும், பாதுகாப்பாகவும் விளையாடுவதற்கு ஏற்ற அமைப்பில் தான் மைதானங்கள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. எனவே ஒவ்வொரு விளையாட்டுக்கும் தகுந்தவாறு மைதானங்கள் வேறுபடும்.

மதிப்பீடு

I. பொருத்துக.

	விளையாட்டுகள்		மைதானங்கள்
1	100 மீட்டர் ஓட்டப்பந்தயம்	A	டர்ஃப்
2	ஹாக்கி	B	மாட்
3	கூடைப்பந்து	C	சிந்தட்டிக்
4	கபடி	D	மரப்பலகை மைதானம்

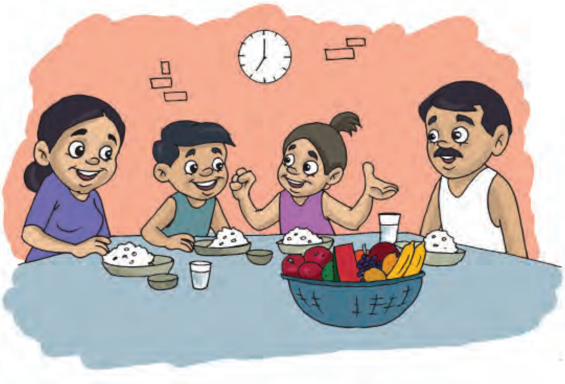
II. பல்வேறு மைதானங்கள் குறித்து குறிப்பு தயாராக்குங்கள்.

III. உங்கள் பள்ளிக்கு அருகிலுள்ள நவீன ட்ராக்/மைதானத்தைப் பார்வையிட்டு, அதன் தனித்தன்மைகளைக் குறிப்பிட்டு, குறிப்பு தயாராக்கி, வகுப்பில் வெளியிடவும்.

பிற்சேர்க்கை

வாழ்க்கை முறை உருவாக்கம்

உணவுப் பழக்கங்கள்



- குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் இருந்து உணவை உண்ணுங்கள்.
- உணவு உண்ணும் போது டிஜிட்டல் கருவிகளின் பயன்பாட்டை இயன்றவரை தவிர்க்கவும்.
- உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு இரண்டு முதல் மூன்று மணி நேரத்திற்கு முன்னரும் உடற்பயிற்சியை முடித்து விட்டு ஒரு மணி நேரத்திற்குப் பின்னரும் உணவு உண்பது சாலச் சிறந்தது.
- ஒரு போதும் காலை உணவைத் தவிர்க்கக் கூடாது. உணவை மெதுவாக மென்று அரைத்துச் சாப்பிட வேண்டும்.
- தினமும் குறைந்தது இரண்டு முதல் மூன்று லிட்டர் கொதித்து ஆறிய தண்ணீரைக் குடிக்கவும்.
- பல்வேறு நிறங்களில் உள்ள காய்கறிகள், பழ வகைகள் ஆகியவற்றை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும், (வானவில் உணவு)
- கலப்படம் செய்த துரித உணவு, குளிர்பானங்கள் ஊட்டச் சத்துக் குறைந்த உணவுகள் ஆகியவற்றை இயன்றவரை தவிர்க்கவும்.
- தூங்குவதற்குச் சுமார் இரண்டு முதல் மூன்று மணி நேரத்திற்கு முன்னர் இரவு உணவைச் சாப்பிட வேண்டும்.

உடற்பயிற்சிப் பழக்கங்கள்

- குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் சேர்ந்து இரசித்து உடற்பயிற்சி செய்க. இதில் ஏரோபிக்ஸ் உடற்பயிற்சிகளுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் அளிக்கவும் (நடத்தல், மிதிவண்டி ஓட்டுதல், மெதுவாக ஓடுதல், நீச்சல் போன்றவை)
- 5 வயது முதல் 17 வயது வரை உள்ளவர்கள் தினமும் குறைந்தது ஒரு மணி நேரமாவது ஏரோபிக்ஸ் உடற்பயிற்சி செய்யவும். வாரத்தில் மூன்று நாட்கள் தசைகளையும் எலும்புகளையும் வலுப்படுத்துகின்ற செயல்பாடுகளில் ஈடுபடவும் வேண்டும். ஆதாரம் – உலக சுகாதார அமைப்பு)

உங்களின் ஒரு நாள்

- பள்ளிக்கூடத்திற்குச் செல்வதற்கு முன் இலகுவான உடற்பயிற்சிகள் செய்யவும். வீட்டுச் செயல்பாடுகளில் பெற்றோர்களுக்கு உதவிபுரியவும்.
- பள்ளிக்கூடத்திற்கான பாதையில், பள்ளிக்கூடத்திற்குச் செல்வதற்கு நடத்தல் அல்லது மிதிவண்டி பயணத்தை வழக்கமாகக் கொள்ளலாம். வாகனங்களில் பயணம் மேற்கொண்டால் நண்பர்களுடன் சேர்ந்து நடப்பதற்கு அதிக நேரத்தை ஒதுக்க வேண்டும்.

வகுப்பு நேரத்தில்

- வகுப்பில் இடைவேளைகளில் உடல் நீட்சி செய்யும் முறைகளை வழக்கமாகக் கொள்ளவும்.
- கற்றல் செயல்பாடுகளின் பகுதியாக நூலகம், ஆய்வகம் ஆகிய இடங்களுக்குத் தினமும் செல்லவும். இது நடைப் பழக்கத்தை ஊக்குவிக்கும்.

இடைவேளைகளில்

- நடப்பதற்கும் விளையாட்டு வேடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதற்கான வாய்ப்புகளை அதிகமாகப் பயன்படுத்தவும்.
- பள்ளிக்கூடத்தில் படைப்புச் செயல்பாடுகளில் பங்கு பெறுவதற்கு முயற்சிக்கவும்.

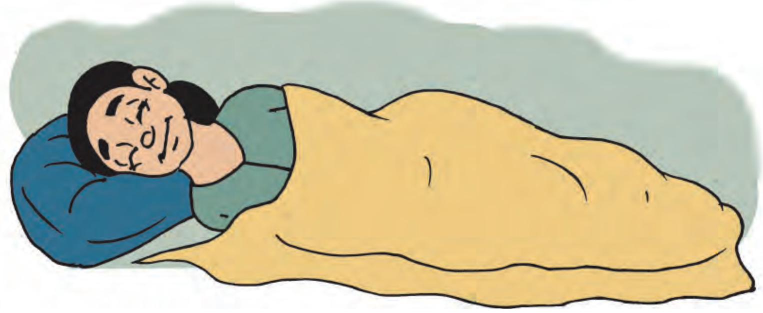
வீட்டிற்கு வந்த பின்

- குடும்பத்தினருடன் மற்றும் நண்பர்களுடன் பல்வேறு விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுதல், செல்லப்பிராணிகளுடன் நடக்கச் செல்லுதல் இவற்றை வழக்கமாகக் கொள்ள வேண்டும்.
- பொழுதுபோக்கிற்காக ஒதுக்கப்பட்ட நேரத்தைக் கட்டுப்பாடுடன் பயன்படுத்த வேண்டும்.

கற்றல் நேரம்

- கற்றல் நேரத்தில் இடைவேளைகளில் இலகுவான உடற்பயிற்சிகளைச் செய்வதும், இசையை ரசிப்பதும் அதிக ஆற்றலுடன் இருப்பதற்கு உதவிபுரியும்.
- அழுத்தப் பந்து / Squeeze ball கையில் வைத்து அழுத்துவது அழுத்தத்தை எளிதாக்கும்.
- ஒவ்வொரு நாட்களுக்கும் உரிய வீட்டுப் பாடங்களைக் காலம் தவறாமல் முழுமையாக்கவும்.

தூக்கம்



- இரவில் தூங்கும்போது முன்பே தூங்கி காலையில் முன்பே எழுந்திருப்பதை வழக்கமாகக் கொள்ள வேண்டும்.
- உலகச் சுகாதார அமைப்பின் அறிவுரைப்படி ஆறு முதல் பன்னிரண்டு வயது வரையிலான குழந்தைகள் குறைந்தது 9 முதல் 12 மணி நேரம் வரையிலும், பதின்மூன்று முதல் பதினெட்டு வயது குழந்தைகள் குறைந்தது 8 முதல் 10 மணி நேரம் வரையிலும் தூங்க வேண்டும்,
- கழுத்து மற்றும் முதுகு எலும்பின் இயல்பான வளைவை நிலை நிறுத்திக் கொண்டு நேராகவோ அல்லது சாய்ந்தோ படுக்கவும்.
- தூங்குவதற்கு 30 நிமிடத்திற்கு முன்னர் மின்னணுக் கருவிகளின் பயன்பாட்டை நிறுத்துவதுடன் படுக்கையில் இருந்து குறைந்தது 1 மீட்டர் தூரத்தில் அவற்றை வைக்கவும் வேண்டும்.

> விடுமுறை நாட்களில் தினமும் நாம் செய்யும் காரியங்களில் சில வித்தியாசங்கள் உண்டாகலாம். ஆனால் உடற்பயிற்சி, உணவுமுறை, கற்றல், பொழுது போக்கு, உறக்கம் ஆகியவற்றை உரிய நேரங்களில் செய்ய நீங்கள் கவனிக்க வேண்டும்.

வாமிங் அப்

- விளையாட்டோ அல்லது போட்டியோ ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னர் உடலைத் தயார் படுத்துவதற்கான உடற்பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதன் வழியாக விளையாட்டுச் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது காயங்கள் ஏற்படுவதைத் தடை செய்யலாம்.
- எல்லா ஸ்ட்ரெச்சிங் உடற்பயிற்சியும் குறிப்பிட்ட வினாடிகள் செய்தவுடன், அதற்கு எதிர்திசையிலும் அப்பயிற்சியைச் செய்ய வேண்டும்.
- ஏனைய உடற்பயிற்சிகளும் ஒவ்வொன்றும் 10 முறையாவது செய்ய வேண்டும் அதைத் திரும்பத் திரும்பச் செய்ய வேண்டும்.

1. நெக் ஸ்ட்ரெச் (NECK STRETCH)

2. ஓவர் ஹெட் ஷோல்டர் ஸ்ட்ரெச் (OVERHEAD SHOULDER STRETCH)

3. ரிஸ்ட் ஃப்ளெக்ஷன் ஸ்ட்ரெச் (WRIST FLEXION STRETCH)

4. ரிஸ்ட் எக்ஸ்டென்ஷன் ஸ்ட்ரெச் (WRIST EXTENSION STRETCH)

5. ஷோல்டர் ஸ்ட்ரெச் (SHOULDER STRETCH)

6. க்ராஸ் ஆர்ம் ஷோல்டர் ஸ்ட்ரெச் (CROSS ARM SHOULDER STRETCH)

7. பேக் சைடு ஷோல்டர் ஸ்ட்ரெச் (BACKSIDE SHOULDER STRETCH)

(A)

(B)

8. ஸ்பைனல் ட்விஸ்ட் (SPINAL TWIST)

9. பின்னால் வளையும் ஸ்ட்ரெச் (STANDING BACK BENDING STRETCH)

10. சைடு பென்ட் ஸ்ட்ரெச் (SIDE BEND STRETCH)

11. குவாட்ரிஸெப்ஸ் ஸ்ட்ரெச் (QUADRICEPS STRETCH)

12. டோ டச் (TOE TOUCH)

13. காஃப் ஸ்ட்ரெச் (CALF STRETCH)

14. டோர்ஸோ பெண்ட் (TORSO BENDS)

(A) (B) (C)

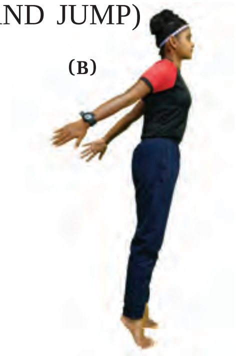
15. நீலிங் ஹிப் ஃப்ளெக்சர் (KNEELING HIP FLEXOR)

(A) (B)

16. சைடு லஞ்சும் ஜம்பும் (SIDE LUNGE AND JUMP)

(A)

(B)



17. ஆர்ம் சர்க்கிள் (ARM CIRCLE)

18. ஆர்ம் ரொட்டேசன் (ARM ROTATION)

(A)

(B)

(C)

(D)

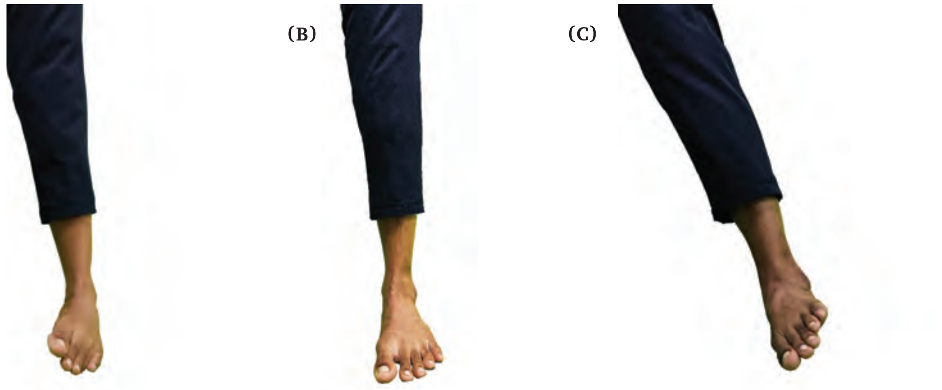
19. ஹிப் சர்க்கிள் (HIP CIRCLE)

(A)

(B)

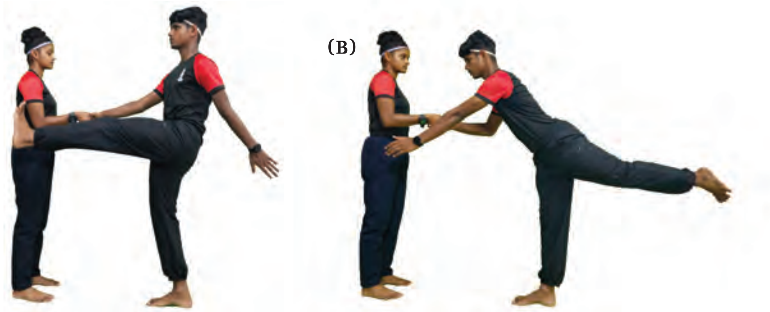
20. கணுக்கால் இன்வர்ஷனும் எவேர்ஷனும் (ANKLE INVERSION AND EVERSION)

(A) (B) (C)



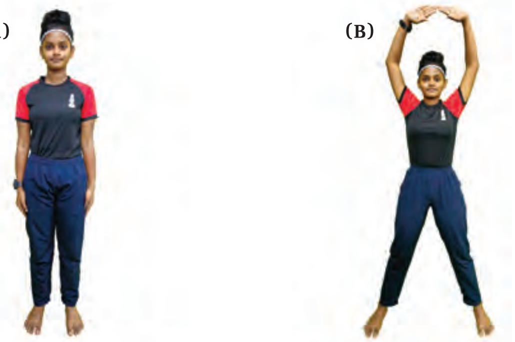
21. லெக் ஸ்விங்ஸ் முன்னாலும் பின்னாலும் (LEG SWINGS: FORWARD AND BACKWARD)

(A) (B)



22. ஜம்பிங்க் ஜாக்ஸ் (JUMPING JACKS)

(A) (B)



23. ஃபோர்வேர்ட் ஜாக்ஸ் (FORWARD JACKS)

24. டக் ஜம்ப்ஸ் (TUCK JUMPS)

(A)

(B)

25. ஸுமோ ஸ்குவா ஜம்ப் (SUMO SQUAT JUMP)

(A)

(B)

26. ஃபோர் ஆர்ம் ப்ளங் உடற்பயிற்சி (FOREARM PLANK EXERCISE)

27. முக்கிய செயல்பாடுகள் (கீழே கூறப்பட்டுள்ள செயல்பாடுகளில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்து 10 நிமிடம் செய்யவும்)

- சைக்கிளிங், நீச்சல் முதலியன
- குறைந்தது 1 நிமிடமாவது தொடர்ந்து படிகளில் ஏறவும் இறங்கவும் செய்யவும்.
- ஜோகிங் (குறைந்த வேகத்தில் தொடங்கி படிப்படியாக விரைவாகச் செய்யவும்)
- ஸ்கிப்பிங் ரோப் உபயோகித்துப் பல்வேறு உடற்பயிற்சிகள் செய்யவும்.
- நீங்கள் வகுப்பில் படித்த ஏதாவது வித்தியாசமான விளையாட்டுகளை விளையாடவும்.

கூளிங் டவுன்

- ஓர் உடற்பயிற்சியோ போட்டியோ நடந்து முடிந்த பிறகு உடலைப் பழைய நிலைக்குத் திருப்பிக் கொண்டு வருவதற்குச் செய்யப்படும் உடற்பயிற்சியாகும். இது விளையாட்டுச் செயல்பாடுகளை மேம்படுத்துவதற்கும் காயங்கள் ஏற்படாமல் தடுப்பதற்கும் உடலை வேகமாகப் பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வருவதற்கும் உதவுகிறது.
- எல்லா ஸ்ட்ரெச்சிங் உடற்பயிற்சியும் குறைந்தது 10 முதல் 12 வினாடிகள் செய்வதோடு, அதைத் திரும்பத் திரும்பச் செய்யவும் வேண்டும்.

1. மெதுவாக நடக்கவும்

2. மெதுவாக ஓடவும் (ஜாகிங்)

3. கைகளை இரண்டு பக்கமும் தளர்வான நிலையில் வைத்து மெதுவாக ஓடவும்

4. உடலை முன்னால் வளைத்து இரு கைகளையும் தளர்வாக வைத்து மெதுவாக நடக்கவும் ஓடவும் செய்யவும்.

5. நெக் ஸ்ட்ரெச் (NECK STRETCH)

(A)

(B)

(C)

(D)

6. ஓவர்ஹெட் ஷோல்டர் ஸ்ட்ரெச் (OVERHEAD SHOULDER STRETCH)

7. ரிஸ்ட் ஃப்ளெக்சன் ஸ்ட்ரெச் (WRIST FLEXION STRETCH)

8. ரிஸ்ட் எக்ஸ்டென்சன் ஸ்ட்ரெச் (WRIST EXTENSION STRETCH)

9. ஷோல்டர் ஸ்ட்ரெச் (SHOULDER STRETCH)

10. க்ராஸ் ஆம் ஷோல்டர் ஸ்ட்ரெச் (CROSS ARM SHOULDER STRETCH)

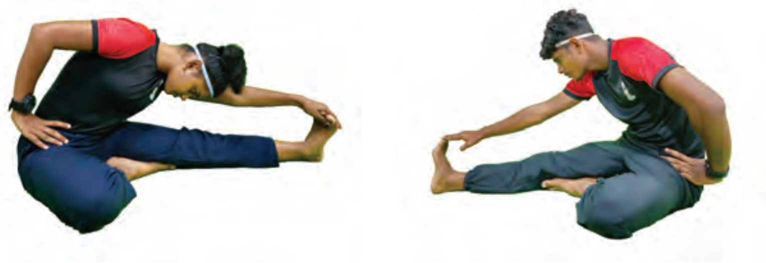
11. பின்னால் வளையும் ஸ்ட்ரெச் (STANDING BACK BENDING STRETCH)

12. சைட் பென்ட் ஸ்ட்ரெச் (SIDE BEND STRETCH)

13. ஹாம்ஸ்ட்டிரிங் ஸ்ட்ரெச் (HAMSTRING STRETCH)

14. குவாட்ரிஸெப்ஸ் ஸ்ட்ரெச் (QUADRICEPS STRETCH)

15. காஃப் ஸ்ட்ரெச் (CALF STRETCH)



16. நீலிங் ஹிப் ஃப்ளக்ஸர் (KNEELING HIP FLEXOR)

(A)

(B)

17. டோர்ஸிஃப்ளக்ஷனும் ப்லான்டார் ஃப்ளக்ஷனும் (DORSIFLEXION & PLANTAR FLEXION)

(A)

(B)

18. கணுக்கால் இன்வர்ஷனும் எவேர்ஷனும் (ANKLE INVERSION AND EVERSION)

(A)

(B)

(C)

19. பட்டர்ஃப்ளை ஸ்ட்ரெச் (BUTTERFLY STRETCH)

(A)

(B)

20. படுத்துக் கொண்டுள்ள ஹாம்ஸ்ட்ரிச் ஸ்ட்ரெச் (LYING HARMSTRING STRETCH)

(A)

(B)

21. சவாசனம்.

குறிப்பு

குறிப்பு

குறிப்பு

குறிப்பு

குறிப்பு

இந்திய அரசியலமைப்புச் சட்டம்

பாகம் 4 அ

இந்தியக் குடிமக்களின் அடிப்படைக் கடமைகள்

51 அ பிரிவுக்கூறு

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

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

(இ) இந்தியாவின் இறையாண்மையையும் ஒற்றுமையையும் நேர்மையையும் நிலைநிறுத்திக் காப்பாற்றுதல்;

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

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

(ஊ) நமது கலவைப் பண்பாட்டின் உயர்ந்த மரபை மதித்துப் பேணுதல்;

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

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

(ஐ) பொது உடைமைகளைப் பாதுகாத்தலும் வன்முறையை விட்டொழித்தலும்;

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

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

ஆகிய இவையனைத்தும் ஒவ்வொரு இந்தியக் குடிமகனின் அடிப்படைக் கடமைகளாகும்.

குழந்தைகளின் உரிமைகள்

அன்பார்ந்த குழந்தைகளே,

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

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

சில கடமைகள்

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

தொடர்புகொள்ள வேண்டிய முகவரி:

கேரளமாநிலக் குழந்தைகள் உரிமைப் பாதுகாப்பு மையம்

சமூக நீதித்துறை இயக்ககம், அனெக்ஸ் பில்டிங்,

பூஜப்புரை, திருவனந்தபுரம் - 12. தொலைபேசி எண் : 0471 - 2326603

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

www.kescpcr.kerala.gov.in

சைல்டு ஹெல்ப் லைன்-1098, கிரைம் ஸ்டோப்பர்-1090, நிர்பயா-1800 425 1400

கேரள போலீஸ் ஹெல்ப் லைன் - 0471-324300/44000/45000

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