உடல்நல – உடற்பயிற்சிக் கல்வி

வகுப்பு

IX

செயல் ஏடு

Health & Physical Education
Std IX
Activity Book
Tamil Medium

கேரள அரசு
பொதுக்கல்வித்துறை

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

ST-365-1-HEALTH & P.E (T)-9

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

9

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
© Department of General Education, Government of Kerala

நண்பர்களே

நவீனக் கல்வி முறையில் பிற பாடங்களுடன் உடல் நல விளையாட்டுக் கல்வியும் மிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாகும். பாட ஏற்பாட்டில் உடல் நல விளையாட்டுக் கல்வியானது கட்டாயப் பாடமாக உட்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

விளையாட்டில் ஈடுபடுவதன் வழியாக உடலில் பல்வேறு மாற்றங்கள் ஏற்படுவது இயல்பானதாகும். நிரந்தரம் விளையாடுவது உடல் திறனை அதிகரிக்கச் செய்வதுடன் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை நிலைபெறச் செய்யவும் உதவுகிறது. மாணவர்களின் பங்களிப்பு அவர்களிடையே மகிழ்ச்சியையும் உற்சாகத்தையும் அளிப்பதுடன் மேம்பட்ட வாழ்க்கைக்கும் வழி வகுக்கிறது.

அன்றாட வாழ்வில் நம்பிக்கையுடன் மேம்பட்ட முறையில் வாழ்வதுடன் நல்ல வாழ்க்கைமுறையினைக் கடைபிடிப்பதற்குமான அடிப்படைத் தகவல்கள் இப்புத்தகத்தின் வழியாக பரிமாறப்படுகிறது.

உயர்நிலை வகுப்புகளில் கற்கும் ஒவ்வொரு மாணவரைப் பொறுத்த வரையில் இப்புத்தகம் நல்ல வாழ்க்கை முறையினைப் பின்பற்றுவதற்கு பயனாகும் என்பது உறுதி.

இப்புத்தகம் பரிமாற்றம் செய்யப்படுவதன் வழியாக முறையான உற்றுநோக்கல்களையும் கண்டுபிடிப்புகளையும் பதிவு செய்யவும் மதிப்பீடு நடத்தவும் இயலும். இப்புத்தகம் உடலநலப் பாதுகாப்பின் பகுதியாக உங்கள் ஒவ்வொருவரது வாழ்க்கையில் ஒரு திருப்பு முனையாக அமையும் என எதிர்பார்க்கிறோம்.

முனைவர் ஜெயபிரகாஷ் ஆர் கே
இயக்குனர்
SCERT

TEXTBOOK DEVELOPMENT TEAM

Advisor

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

Chairperson

Prof. (Dr.) Augustin George
Professor, Dept. of Physical Education, Govt. Medical College, Kottayam

Experts

Jayaraj J.
Assistant Professor
Dept. of Physical Education
BJM College, Chavara

Dr. Arun C. Nair
Assistant Professor,
Dept. of Physical Education
DB College, Parumala

Participants

Vasanthy K.
Physical Education Teacher (HS)
GHSS Kundamkuzhi, Kasargod

Thrivi K. N.
Lecturer (Rtd.) DIET Kollam

Shibu Balakrishnan
Physical Education Teacher (HS)
Govt. G.V Raja Sports School
Thiruvananthapuram

Dr. Sandeep S.
Physical Education Teacher (HS)
GHSS Kunnakkavu, Malappuram

Sidharth Prabhakaran
Physical Education Teacher (HS)
GHS Periya, Wayanad

Anil Kumar M. P.
Physical Education Teacher (HS)
SNDP HSS, Palissery, Thrissur

Sijo T. F.
Physical Education Teacher (HS)
GHS Pollothai, Cherthala

Sebin Mathew
Physical Education Teacher (HS)
St. Mary's HSS Aryankavu
Kollam

Sudheer K. R.
Physical Education Teacher (HS)
GVHSS Nandikkara, Thrissur

N.T. Rajeev
Drawing Teacher
Govt. HSS Thariyodu, Wayanad

Agith G. Krishnan
Drawing Teacher
BRC Kollamkodu,
Palakkad

Balakrishnan Kathirur
Drawing Teacher (Rtd.)
Govt. HSS Muppathadam,
Ernakulam

Shaji Mathew
Artist
Pathanamthitta

Harikrishnan G.
LTA, Govt. VHSS For Girls
Kottarakkara

Tamil Version

Dr. Nish Raffi.
Associate Professor (Rtd.) Tamil Deptment, Unversity College, Thiruvananthapuram

Jasmine J.
HSST (Rtd.), GHSS Chalai,
Thiruvananthapuram

Gini R.
HST (Physical Science)
GHSS Chittur, Palakkad

Sophie R.
HST (Physical Science)
SPHS Kozhinjampara, Palakkad

Dr. Ajithakumari O.
Assistant Professor in Tamil
VTM NSS College
Dhanuvachapuram
Thiruvananthapuram

James Kingsly Oliver
HST (Rtd.) Govt. Central HS
Attakulankara, Thiruvananthapuram

Dr. G. Santhosh Kumar
Member, State School Curriculum
Steering Committee, SCERT

Thobias K.
HST (Rtd.)
GHS Agali, Palakkad.

S. Durairaj
Headmaster, Govt. LPS
Cheenthalar, Idukki

Academic Coordinator

Dr. P. T. Ajeesh
Research Officer, SCERT, Kerala

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

உள்ளடக்கம்

1. உடல்நலம்– உணவு – மகிழ்ச்சி	07
2. உடல் தகுதிபெறுவோம் உடல் நலம் காப்போம்	24
3. கவனிப்பின் பாதுகாப்பு வளையம்	40
4. சுறுசுறுப்பான சமூகம்	48
5. இயற்கையை அறிவோம் விளையாட்டு வழியாக	57
6. பிற்சேர்க்கை	67

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.

அலகு 1

உடல்நலம்– உணவு – மகிழ்ச்சி

உடல் நலம் மேம்பட

- படத்தில் காண்பது என்ன?
- உங்களில் யார் யார் நடைப்பயணம் மேற்கொள்கிறீர்கள்?
- அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்வோமா?

ஒரு நடைப்பயணத்தின் கதை

உலகச் சுற்றுச்சூழல் தினத்தையொட்டி பள்ளியில் விளையாட்டு மன்றத்தின் தலைமையில் ஆசிரியர்களும் மாணவர்களும் மலையேற்றத்திற்குப் புறப்பட்டார்கள். மலையேற்றத்திற்குத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட பாதை சற்றுக் கடினமானதாக இருந்தது. ஸ்ரீஜேஷ், சகீர், மிருதுலா, அனாமிகா ஆகியோர் மிக எளிதாக அப்பாதையினைக் கடந்து செல்ல வேண்டிய இடத்தை அடைந்தனர். பிற மாணவர்கள் களைப்புடனும் அச்சத்துடனும் காணப்பட்டனர். ஆசிரியர்களின் உதவி சில இடங்களில் தேவைப்பட்டது. வெற்றிகரமான நடைப்பயணத்தின் பிறகு அவர்களது அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும் கலந்துரையாடவும் ஒன்றாகக் கூடினர்.

சிறப்பு அறிவுகள்

ஹைக்கிங் (நடைப்பயணம்)

இயல்பான சூழலில் பகல் அல்லது இரவில் நெடுந்தூரம் உற்சாகத்துடன் மேற்கொள்ளும் நடைப்பயணமே ஹைக்கிங்.

மதிப்பீடு

1. கதையில் கூறப்படுவது போல் சில மாணவர்களுக்கு மட்டும் எளிதில் மலையின் மேல்பகுதியை அடைய முடிகின்றது. காரணம் என்ன?

   ....

   ....

   ....

2. ஹைக்கிங்கின் போது பயம் ஏற்படாமலிருந்ததற்கான காரணங்கள் எவை?

   ....

   ....

   ....

3. சிலருக்குக் கடினமாக இருந்தது. காரணங்கள் என்ன?

   ....

   ....

   ....

ஹைக்கிங்கின் போது உடல், உளத்திறன் எவ்வாறு உதவியாக அமைந்தது என்பதை நாம் பார்த்தோம். இவை உடல் நலம் தொடர்பான முக்கியமான காரணிகளாகும். இவை பற்றிக் கூடுதலாகத் தெரிந்து கொள்வோம்.

ஆரோக்கியம்
உடல்நலம் என்பது நோயற்ற நிலை மட்டுமல்ல ஒரு நபரின் உடல் சமூகமயமான நலமாகும்.

உடல்நலம்
உடற்பயிற்சி செய்வதற்கான உடல்திறனும் பல்வேறு வேலைகளைச் செய்வதற்கான உள்ளுறுப்புகளின் திறனும் சேர்ந்ததே உடல்நலம்.

உளநலம்
வாழ்விலுள்ள பிரச்சனைகளைச் சமநிலையில் கொண்டு செல்லும் ஒரு நபரின் மன வலிமையே உளநலம்.

சிறப்பு அறிவுகள்

சிறந்த ஆரோக்கியத்தைப் பெறுவதற்கு உடல், உள நலம் தேவையாகும்.

இந்திய விளையாட்டுத் துறையில் மறக்க இயலாத வகையில் பங்காற்றிய இரண்டு விளையாட்டு வீரர்களை அறிந்து கொள்ளலாம். அவர்களது உடல், உளத் திறன்களே அவர்களது வெற்றிக்கு அடிப்படை.

மிதோய் லெய்மா – அசாதாரணமான பெண்மணி

பெயர்	:	மாங்தெ சுங்னே ஜாங் மேரிகோம்
பிறப்பு	:	24 நவம்பர் 1982 மணிப்பூர்
நாடாளுமன்ற உறுப்பினர்	:	25 ஏப்ரல் 2016 – 2024 ஏப்ரல் 24
விருதுகள்	:	பத்மவிபூஷன் (2020) பத்மபூஷன் (2013) கேல்ரத்னா (2009) பத்ம ஸ்ரீ (2006) அர்ஜூனா விருது (2003)
விளையாட்டு விருது	:	ஒலிம்பிக்ஸ் வெண்கல விருது (2012)
உலகச் சாம்பியன்ஷிப்	:	தங்கம்–6, வெள்ளி–1, வெண்கலம்–1
ஆசிய விளையாட்டு	:	தங்கம்–1, வெண்கலம்–1
காமன்வெல்த் விளையாட்டு	:	தங்கம்-1
ஆசிய சாம்பியன்ஷிப்	:	தங்கம்–5, வெள்ளி–2

2011 இல் ஆசியக் கோப்பை – பெண்கள் குத்துச்சண்டைப் போட்டி சீனாவில் ஹைஹெள என்னும் இடத்தில் நடந்தது. இந்த வேளையில் 3½ வயதுள்ள மகனின் இதய அறுவை சிகிச்சை திடீரென செய்ய வேண்டியதாயிற்று. போட்டிக்கு கிடையே இந்த இடையூறானது மேரிகோமினைத் துன்பத்திற்குள்ளாக்கியது. அவர்கள் அதிலிருந்து மீண்டு வந்து திறன் வாய்ந்த எதிர் வீரரைத் தோற்கடித்து இந்தியாவுக்குத் தங்கப் பதக்கம் பெற்றுத் தந்தார். மகனது அறுவை சிகிச்சை வெற்றிகரமாகவும் நடந்தது. இந்த இரு வெற்றியையும் பக்குவமான அணுகுமுறையில் அடைந்தார். இந்த வீரப்பெண்மணிக்கு வணக்கம் அளிப்போம்.

சிறப்பு அறிவுகள்

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

5 முதல் 17 வரையுள்ள பருவமுடைய குழந்தைகள் தினமும் சராசரி ஒரு மணிநேரமாவது எளிமையாகவோ கடினமாகவோ உள்ள உடற்பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டுமென உலகச் சுகாதார மையம் எடுத்துரைக்கிறது.

உலகக் கிரிக்கெட்டின் இதிகாசம்

பெயர்	: சச்சின் ரமேஷ் டெண்டுல்கர்
பிறப்பு	: 24 ஏப்ரல் 1973 மகாராஷ்டிரா
நாடளுமன்ற உறுப்பினர்	: 27 ஏப்ரல் 2012–26 ஏப்ரல் 2018
விருதுகள்	: பாரதரத்னா (2014) பத்ம விபூஷன் (2008) பத்ம ஸ்ரீ (1999) கேல் ரத்னா (1997 -98) அர்ஜுனா விருது (1994)
விளையாட்டு	: ஒரு நாள் கிரிக்கெட் உலக கோப்பை வெற்றியாளர் (2011), ரன்னரப் (2003), சாம்பியன்ஸ் டிராபி கிரிக்கெட் வெற்றியாளர் (2002), ரன்னர்–அப் (2000). இந்தியாவுக்காக மிகக் குறைந்த வயதில் – 16 ஆம் வயதில் உலகக் கோப்பை கிரிக்கெட் போட்டியில் பங்கேற்றவர்.

கிரிக்கெட்டின் இதிகாசம் சச்சின் டெண்டுல்கர் நாட்டின் புகழை உலகின் முன்பு உயர்த்திக் காட்டிய விளையாட்டு வீரர். உங்களுள் பலபேர் சச்சின் ஆர்வலராக இருக்கலாம். ஏராளம் இன்னிங்ஸ் விளையாடும் திறன் பெற்ற அவரது ஒரு முகப்பார்வையை முறியடிக்க வேண்டுமென எதிர் அணி செய்யும் முயற்சிகளைப் பல வேளைகளிலும் தோற்கடித்து விடுவார். இது அவரது உளத் திறத்திற்கான சான்றாகும். நீண்டநேரம் இன்னிங்ஸ் எடுப்பதற்கான அவரது திறன் சிறந்த உடல்திறனுக்கான சான்றாகும்.

உங்களுக்குப் பிடித்த விளையாட்டு வீரர்களைக் குறித்து ஒரு குறிப்பு தயாரிக்கலாமா?

....

....

உடல், உள நலத்தைக் குறித்து மேலும் அறிந்து கொள்வதற்குச் சில செயல்பாடுகளைச் செய்யலாம்.

செயல்பாடு 1

பந்தைக் கடத்துவோம், விளையாடுவோம்.

சம எண்ணிக்கையினையுடைய இரண்டு அணிகளாக விளையாடுவோம். படம் பார்க்கவும்.

விதிமுறைகள்

- பந்தினைப் பயன்படுத்தி 5 முறை கடத்துதல் தொடர்ச்சியாக விளையாடும் வேளையில் ஒரு புள்ளி கிடைக்கும்.
- பந்து கையிலுள்ள மாணவர் சக மாணவருக்குக் கடத்திய பின்பு மட்டுமே அந்த இடத்திலிருந்து மாறவேண்டும்.
- தடுப்பாளர்கள் எதிர் அணியிலுள்ள உறுப்பினர்களின் உடம்பில் தொடாத வகையில் பந்தை எடுக்க வேண்டும்.
- பந்து வாங்கிய மாணவர் வழங்கிய அதே நபரிடம் திரும்பக் கொடுக்கக் கூடாது.
- ஆசிரியை அளிக்கும் அறிவுரைகளை முறையாகக் கடைபிடிக்க வேண்டும்.
- குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் அதிக புள்ளிகள் பெறும் அணி வெற்றியடையும்.

மதிப்பீடு

1. பந்தைக் கடத்துவோம் விளையாடுவோம், என்ற விளையாட்டை விளையாடிப் பாருங்கள். சிறப்பாக விளையாடியவர்கள் யார்? யார்? உங்களுடைய விளையாட்டை மேம்படுத்துவதற்கான பரிந்துரைகள் யாவை? இந்த விளையாட்டு எந்த அளவு இரசிப்பதற்குரியதாக இருந்தது? என்னென்ன நன்மைகள் கிடைத்தன? பதிவு செய்யவும்.

- நம்பிக்கை அதிகரித்தது
- ஒத்துழைப்பு அதிகரித்தது.
- ....
- ....

2. ஆல்பம் தயாரித்தல் – உங்களுக்குப் பிடித்த விளையாட்டு வீர்களின் புகைப்படங்களைச் சேகரியுங்கள். அவர்களுடைய சாதனைகள், சிறப்புகள் குறித்து தகவல்களைச் சேகரித்து ஆல்பம் தயாரியுங்கள்.

சிறப்பு அறிவுகள்

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

உலகச் சுகாதார மையத்தின் 2021 இன் கணக்கெடுப்பின்படி 15-19 வயதுடைய 4.6 % க்கு பதற்றமும், 2.8% க்கு மன அழுத்தமும் இருக்கிறது. விளையாட்டுகள் இந்த விபத்தினைக் கடந்து செல்லத் துணைபுரியும்.

போட்டிக்குப் பின்பு வெற்றி பெற்ற அணியில் சிலரது ஆர்ப்பரிப்புச் செயல்கள் எல்லையை மீறியது என தோன்றக் காரணம் என்ன?

ஆர்ப்பரிப்புச் செயல்கள் ஒரு போதும் பிறரைக் காயப்படுத்தும் விதமாக மாறக்கூடாது. தோல்வி அடைந்தவர்களையும் அங்கீகரிக்க வேண்டும். தோல்வியுற்றோர் அதற்கான காரணங்களை மனதில் கொண்டு வெற்றி பெறுவதற்கான வழிமுறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும். சிறந்த மனவலிமை பெறுவதற்கான முயற்சியே தேவையானது.

ஒரு நடனம் வழியாக உளநலனை அனுபவித்து அறிவோம்.

செயல்பாடு 2

ஃப்ரீஸ் நடனம்

விதிமுறைகள்

மாணவர்கள் 3 குழுவாக மாறுகிறார்கள். படங்களைக் கவனிக்கவும்.

- ஆசிரியை குறைவான தாளமுடைய ஒரு பாடலை இசைக்கிறார். அப்போது தாளத்திற்கேற்ப பொருத்தமான முகபாவனையுடன் நடனமாட வேண்டும். இரண்டு மூன்று நிமிடங்கள் கழிந்த பின்பு ஆசிரியைப் பாடலை நிறுத்துவார். அப்போது அசையாமல் நிற்கவும்.

- ஒரு நிமிட இடைவேளைக்குப் பின் ஆசிரியை மிதமான ராகமுடைய மற்றொரு பாடலை இசைக்கச் செய்வார், பொருத்தமான முக பாவனையுடன் தாளத்திற்கேற்ப நடனமாட வேண்டும். இரண்டு மூன்று நிமிடம் தொடரவும். பாடல் நின்ற உடன் அசையாமல் நிற்கவும்.

- ஒரு நிமிட இடைவேளைக்குப் பிறகு ஆசிரியை உச்ச தாளமுடைய மற்றொரு பாடலை இசைக்கச் செய்கிறார். தகுந்த முகபாவனையுடன் உச்ச தாளத்தில் நடனமாட வேண்டும்.
- இச்செயலை மூன்று அல்லது நான்கு முறை மீண்டும் மீண்டும் தொடரவும்.

நீங்கள் ஃபிரீஸ் நடனம் ஆடினீர்களா? உங்களது அனுபவத்தை எழுதுங்கள்.

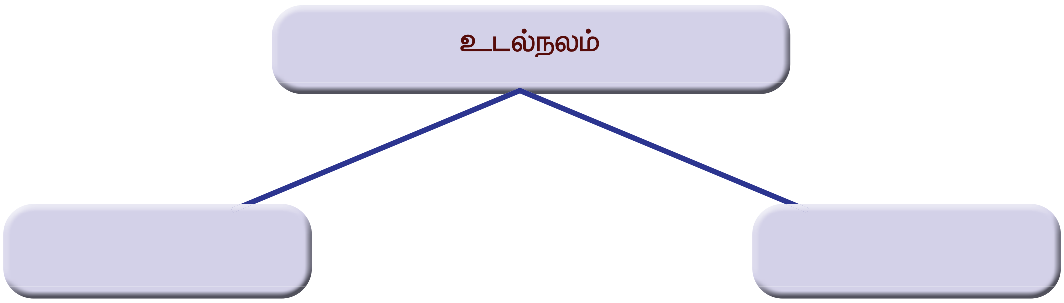
....

....

மதிப்பீடு

1. தொடர்ந்து விளையாட்டுச் செயல்பாடுகள் வழியாகக் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை? பதிவு செய்யவும்.
   - ....
   - ....
2. ஃப்ரீஸ் நடனத்தைச் சிறப்பாக ஆடியவர்கள் யார்? யார்? அதற்கான காரணங்கள் யாவை?

   ....
3. ஒரு நபரின் உடல் நலம் தொடர்பான காரணிகளின் அடிப்படையில் படத்தை நிரப்புங்கள்.



4. 'உடல் நலம் பெறுவோம். நிலைபெறச் செய்வோம்' என்னும் பொருளில் குறிப்பு தயாரிக்கவும்.

....

....

....

நமது உடல்நலத்தின் ரகசியம்

- தொடர்ந்து விளையாட்டுகளிலும் ஏரோபிக் செயல்களிலும் பங்கேற்கிறோம்.
- உடல்நலத்திற்கேற்ற உணவுப் பழக்கத்தைக் கடைபிடிக்கிறோம்.
- விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவதன் வழியாக மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதுடன் சமூக விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தவும் இயலுகிறது.

கலோரியை அறிந்த குமரப்பருவம்

எட்டாம் வகுப்பில் ஊட்டச்சத்து உணவுகளின் குறைபாடும் அது தொடர்பான நோய்களும் என்ன என்பதை நீங்கள் புரிந்து கொண்டீர்களல்லவா?

ஊட்டச்சத்துகள் எவை?

....

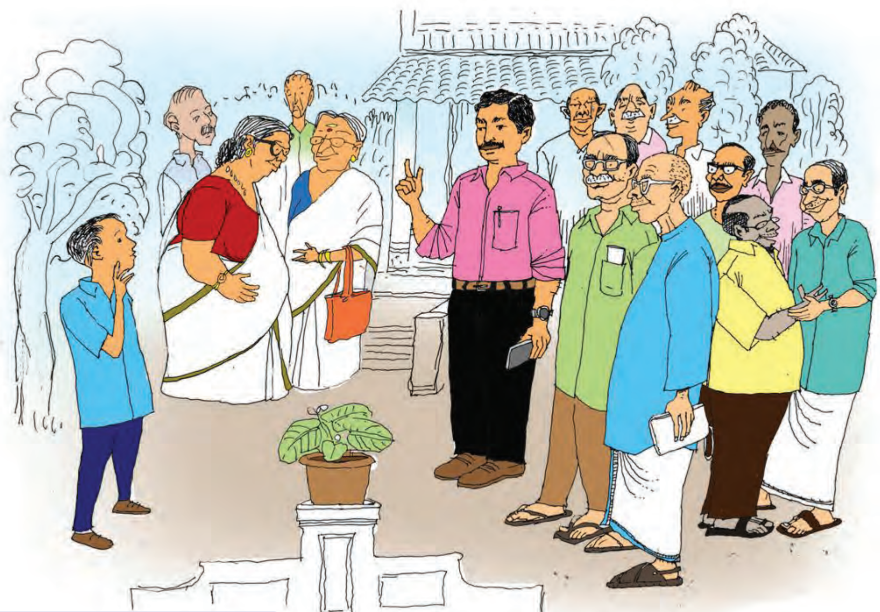
....

ஊட்டச் சத்துகளின் குறைவினால் ஏற்படும் நோய்களுள் உங்களுக்குத் தெரிந்தவற்றைப் பதிவு செய்யுங்கள்.

....

....

ஆற்றல் சமநிலையைக் குறித்துப் புரிந்து கொள்வோம்



சிறப்பு அறிவுகள்

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

இளமைப்பருவத்தில் ஒரு நபருக்கு உணவிலிருந்து சரியாக 2200 முதல் 2800 வரையிலான கலோரி ஆற்றல் தேவையாகும். கடின உடற்பயிற்சியை நடத்தியிருந்த மைக்கேல் ஃபெல்ப்ஸ் என்ற நீச்சல் வீரர் தினமும் 8000 முதல் 10000 வரையிலான கலோரி ஆற்றலையுடைய உணவினை உண்டு வந்தார். ஆனால் விளையாட்டிலிருந்து ஓய்வு பெற்ற பின் அதிக அளவில் உணவைக் குறைத்துக் கொண்டார்.

உடற்பயிற்சிக்கான ஒரு நிகழ்ச்சியினைக் காண்பதற்கு ஒரு விடுமுறை தினத்தில் பள்ளிக்குச் சென்ற போது வழக்கமின்றி மக்கள் கூட்டம் கண்ணில் பட்டது. 50 வருடத்திற்கு முன்னர் பத்தாம் வகுப்புப் படித்தவர்களின் கூட்டமே அது. எல்லோரும் வயது முதிர்ந்தவராக இருந்தனர். ஆனால் தலைமை தாங்குபவரையே எல்லோரும் கவனித்தனர். நல்ல உடல் நலமுடைய அவர் மகிழ்ச்சியுடன் எல்லாவற்றையும் தலைமை தாங்கி நடத்திக் கொண்டே இருந்தார். மாநில அளவிலான

முதுநிலை தடகளத்தில் தொடர்ந்து நெடுந்தொலைவு ஓட்டப் பந்தயத்தில் தங்கப் பதக்கம் பெற்றுக் கொண்டிருப்பவரே அவர்.

இந்த வயதிலும் அவருக்கு இது எவ்வாறு இயலுகிறது? வகுப்பில் கலந்துரையாடுங்கள்.

....

....

....

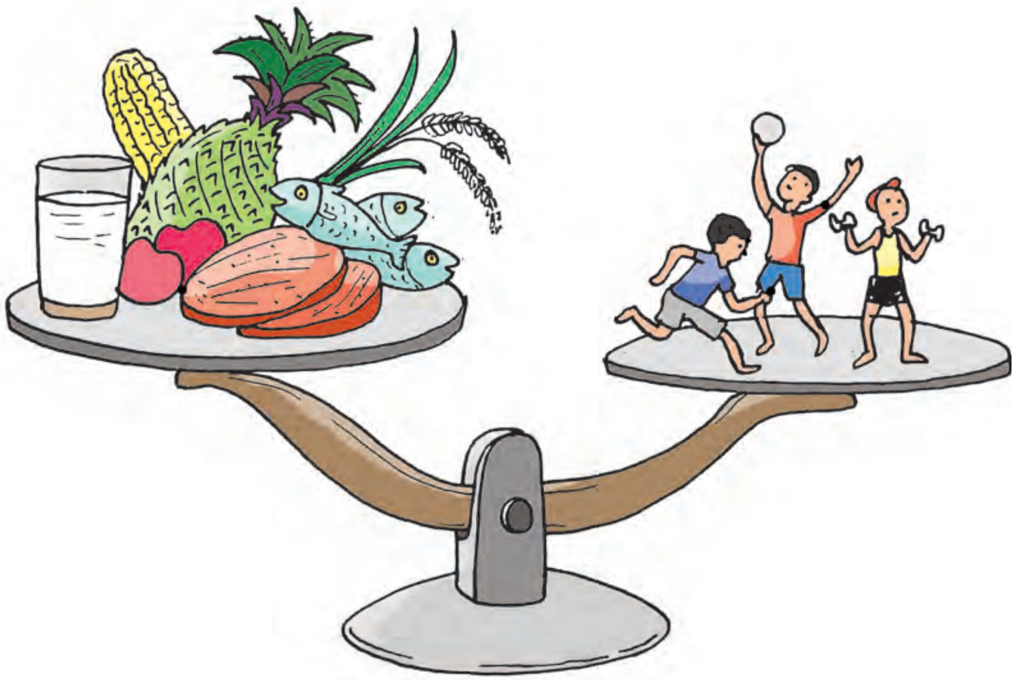
....

சிறப்பு அறிவுகள்

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

செயல்களைச் செய்யும் திறனே ஆற்றலாகும். ஆற்றலின் அலகு கலோரி. உடலிலுள்ள பல்வேறு உறுப்புகளின் செயல்களுக்கும் உடற்பயிற்சிக்கும் எரிபொருளாகச் செயல்படுவது உணவிலுள்ள ஆற்றலாகும்.

ஆற்றல் சமநிலையைக் கடைபிடித்து தொடர்ந்து உடற்பயிற்சிகளும் முறையான உணவுப் பழக்கங்களும் ஒரு நபரை திறனுடையவராக மாற்றுகிறது என ஆசிரியை கூறினார்.



ஆற்றல் சமநிலை

கலோரி மதிப்புகள்

நீங்கள் என்னென்ன உணவினை உண்கிறீர்கள்? அவற்றில் அடங்கியுள்ள கலோரியின் அளவினைக் குறித்துத் தெரியுமா? அன்றாட உணவில் அடங்கியுள்ள கலோரியின் அளவுகள் அட்டவணையில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றைக் காண்க.

அட்டவணை – 1: உணவுப் பொருள்களும் அவற்றின் கலோரி மதிப்புகளும்

வரிசை எண்	உணவுப் பொருள்	அளவு	கலோரி மதிப்பு
1	சோறு	1 கப்	170
2	உப்புமா	1 கப்	270
3	இட்லி	2	75
4	தோசை	1	125
5	சாம்பார்	1 கப்	110
6	சிக்கன் கறி	¾ கப்	240
7	பொரித்த மீன் (பெரியதுண்டு)	1	95
8	தேநீர் (பால், சர்க்கரை)	1 கப்	75
9	பூரி	1	80
10	வேகவைத்த முட்டை	1	90
11	ரொட்டி	2	85

ஒரு கப் = 200 மில்லி லிட்டர்.

உறைவிடம் – டயட்டரி கைட் லைன்ஸ் பார் இந்தியன் (நேஷனல் இன்ஸ்ட்டியூட் ஆப் நியூட்டிரிஷியன்) 2011.

சிறப்பு அறிவுகள்

ஆற்றலின் சமநிலை

உடலுக்குத் தேவைப்படும் ஆற்றலும் உடல் செலவிடும் ஆற்றலும் துல்லியமாக வரும் நிலையினை ஆற்றலின் சமநிலை எனலாம்.

உணவைச் சமைக்கும் முறை, சமையலுக்கான பொருள்கள், அளவு இவற்றிற்கேற்ப கலோரியில் வேறுபாடு காணப்படும்.

அட்டவணையில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள உணவுப் பொருள்களன்றி பிற உணவுகளை உண்பதனால் அவற்றின் கலோரி மதிப்பினை ஆசிரியரின் உதவியுடன் கண்டுபிடித்து அட்டவணையில் உட்படுத்தலாம்.

உடல் செயல்பாடுகள் உட்பட அன்றாடம் செய்யும் வேலைகளுக்குத் தேவைப்படும் கலோரியைக் குறித்து உங்களுக்குத் தெரியுமா?

சான்றாக 5 நிமிடம் தொடர்ந்து படி ஏறினால் (Climbing stairs) எத்தனை கலோரி ஆற்றல் செலவாகும் என்பதைக் கீழே தரப்பட்டுள்ள அட்டவணையிலிருந்து புரிந்து கொள்ளலாம். இவ்வாறு பிற உடல் செயல்பாடுகளுக்குச் செலவிட்ட ஆற்றலைப் புரிந்து கொள்ள இயலும்.

அட்டவணை 2
செயல்களும் கலோரியும்

செயல்கள்	கிலோ, கலோரி/ நிமிடம்
தூக்கம், ஓய்வு	1
அமர்ந்திருத்தல், வாசித்தல், எழுதுதல்	1.5
நிற்றல்	2.3
நடத்தல்	2.8
வீட்டு வேலைகள்	3.3
மன மகிழ்ச்சிக்கான செயல்கள், படி ஏறுதல்	4.8
எடையை மேலேற்றுதலும் கீழிறக்குதலும் எடையைச் சுமந்து கொண்டு நடத்தல்	5.6
நீச்சல், சைக்கிளிங்	6
தீவிரமான விளையாட்டுப் போட்டிகள், ஓட்டம்	7.8

அட்டவணை 3
செயல்களும் கலோரியும்

செயல்கள்	கிலோ, கலோரி/ நிமிடம்
வீட்டைச் சுத்தம் செய்தல்	210
தோட்ட வேலைகள்	300
டி.வி. காணுதல்	86
சைக்கிளிங் (15 கி.மீ/மணிக்கு)	360
ஓடுதல் (12 கி.மீ/மணிக்கு)	750
(10 கி.மீ/மணிக்கு)	655
(8 கி.மீ/மணிக்கு)	522
(6 கி.மீ/மணிக்கு)	353
நடத்தல் (4 கி.மீ/மணிக்கு)	160

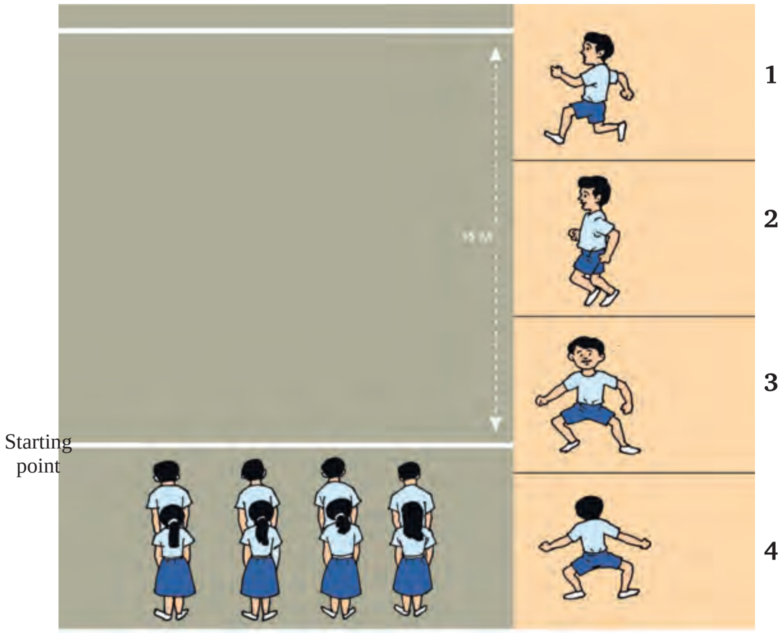
* சராசரியாக 60 கிலோ எடையுள்ள ஆண்கள் செலவிடும் கலோரி மதிப்புகள் அட்டவணை 2, 3 இல் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

தகவல் – டயட்டறி கைட் லைன்ஸ் ஃபார் இந்தியன் (நேஷனல் இன்ஸ்ட்டிடியூட் ஆப் நியூட்ரிஷியன் 2011)

உடற்பயிற்சியின் தீவிரத்திற்கேற்ப கலோரியின் பயன்பாட்டிலும் மாற்றம் ஏற்படும். எனவே உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவோர் அதிக கலோரி மதிப்புடைய உணவுகளை உண்ண வேண்டும். உடலுக்குத் தேவையான கலோரி கிடைக்காதிருந்தால் உடல் மெலிதலுக்குக் காரணமாகும். உணவிலிருந்து கிடைப்பது உடலுக்குத் தேவையை விட அதிகமாக இருந்தால் அது அதிக உடல் பருமனுக்குக் காரணமாகும். இது பின்னர் வாழ்க்கை முறை (Life style disease) நோய்களுக்கு நேராகக் கொண்டு செல்லும் வாய்ப்பினை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. ஆற்றல் சமநிலையினை உறுதி செய்தால் அது வாழ்க்கைமுறை உடல் திறனையும் உடலமைப்பையும் நிலைபெறச் செய்யத் துணை செய்யும்.

செயல்பாடு 3

மாற்றியமைக்கப்பட்ட தொடர் ஓட்டப் பந்தயம்



சிறப்பு அறிவுகள்

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

உடல் ரீதியான வேலைகளில் ஈடுபடும் நபர் வேலைகளைச் செய்யாமல் இருந்தாலும் வளர்சிதை மாற்றமும் ஆற்றல் பயன்பாடும் வேலைகளின் தீவிரத்திற்கேற்ப சிறிது நேரம் கூட உச்சத்தில் நிற்கும்.

விதிமுறைகள்

- நான்கு சம எண்ணிக்கையுடைய மாணவர்களின் குழு போட்டியில் பங்கேற்கிறது.
- தொடங்கும் இடத்திற்கு நேராக 15 மீட்டர் தூரத்தில் ஒரு கோட்டினை அடையாளப்படுத்தவும்.
- முதலில் 15 மீட்டர் முன்னோக்கியும் தொடர்ந்து பின்னோக்கியும் ஓட வேண்டும்.
- அதற்குப் பிறகு இடப்பக்கமாகத் திரும்பி முன்னோக்கியும் வலப்பக்கமாகத்திரும்பி பின்னோக்கியும் ஓடவேண்டும்.
- ஒரு மாணவன் தொடர்ந்து 4 முறை ஓடலாம்.
- அணியிலுள்ள எல்லா மாணவர்களும் ஓடியபின் முதலில் வந்து சேருபவர் வெற்றி அடைவர்.

நீங்கள் மாற்றியமைக்கப்பட்ட தொடர் ஓட்டப்பந்தயம் விளையாடிப் பாருங்கள். அட்டவணை இரண்டிற்கு ஏற்ப இந்த விளையாட்டுச் செயல்களில் பங்கேற்ற ஒவ்வொரு மாணவருக்கும் மொத்தம் செலவழித்த கலோரியைக் கண்டுபிடித்துப் பதிவு செய்யவும்.

- நான் செலவழித்த கலோரி மதிப்புகள் : ....

செயல்திட்டம்

கணக்கிடுதல்

- அன்றாட வாழ்வில் உங்களுக்குக் கிடைப்பதும் செலவழிக்கப்படுவதுமான கலோரியைக் குறித்துக் கணக்கிட்டுப் பார்ப்போமா?
- வகுப்பில் உள்ள ஒவ்வொரு மாணவரின் 7 நாளைய கணக்கினைப் பார்க்க வேண்டும்.

செயல்பாடு 4

கலோரி கண்டுபிடிப்போம்

4 குழுக்களாக்குவோம். குழுவிலுள்ளவர்கள் அட்டவணை 3 ஐ பயன்படுத்தி அவர்களது ஏழு நாட்களிலுள்ள கலோரியின் அளவினையும் பயன்பாட்டினையும் பதிவு செய்யவும். இது தொடர்பான அறிக்கையைத் தயாரித்து வகுப்பில் வாசிக்கவும்.

ஒவ்வொரு குழுவும் கண்டுபிடித்தவற்றை வகுப்பில் கலந்துரையாடவும்.

ஆற்றல் சமநிலையினைக் கடைபிடிப்பவர்கள் யார்? கவனம் செலுத்த வேண்டியவர் யார்?

அட்டவணை 3

நாள்	காலை உணவு கலோரியில்	மதிய உணவு கலோரியில்	மாலை எளிய உணவு கலோரியில்	இரவு உணவு கலோரியில்	மொத்தம் கலோரியில்
நாள் 1					
நாள் 2					
நாள் 3					
நாள் 4					
நாள் 5					
நாள் 6					
நாள் 7					
ஏழு நாட்களின் மொத்தக் கலோரிப் பயன்பாடு					
ஒரு நாளைய சராசரி கலோரிப் பயன்பாடு					

மதிப்பீடு

1. சுய மதிப்பீடு: கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள ஒவ்வொரு கூற்றுக்கும் பொருத்தமானவற்றுக்கு நேராக சரி (✓) அடையாளம் இடுக.

- எனது உணவில் அடங்கியுள்ள கலோரியின் மதிப்பைக் கணக்கிட என்னால் இயலுகிறது. உண்டு ☐ இல்லை ☐ (✓)
- எனது உடல் வேலைகளின் வழியாகச் செலவாகும் கலோரியின் மதிப்பைக் கணக்கிட இயலுகிறது. உண்டு ☐ இல்லை ☐ (✓)
- ஒன்று, இரண்டு அட்டவணைகளின் அடிப்படையில் ஆற்றலின் சமநிலையைக் கடைபிடிக்க என்னால் இயலுகிறது. உண்டு ☐ இல்லை ☐ (✓)

2. ஆற்றலின் சமநிலை என்னும் கருத்தினை வீட்டாரிடமும் நண்பர்களிடமும் சிறந்த முறையில் பரிமாற்றம் செய்ய இயலுகிறதா? விளக்கவும்.

....

....

3. தினமும் ஒரு மணி நேரம் வீட்டு வேலையைச் செய்யும் குடும்பப் பெண் எவ்வளவு கலோரி ஆற்றலைச் செலவிடுகிறார்?

....

வாழ்க்கை முறையினை ஒழுங்குபடுத்தி உடல் நலம் பெறுவோம்...

ஜெயின் எனும் 40 வயதுடைய வேலை செய்யும் ஒருவரைக் குறித்து அறிந்து கொள்வோம். ஒழுங்கற்ற வாழ்க்கை முறையும் மோசமான உணவுப் பழக்கங்களும் அவரது உடல் நலத்தைப் பாதிக்கத் தொடங்கியது. பல்வேறு வாழ்க்கைமுறை நோய்கள் உண்டு எனவும் உடற்பயிற்சி நல்ல உணவுப்பழக்கம் ஆகியவற்றைக் கடைபிடிக்க வேண்டும் எனவும் மருத்துவர் அறிவுறுத்தினார். ஜெயினுக்குத் தனது உடல் நலம் குறித்துக் கவலை ஏற்பட்டது. தனது நண்பரான உடல்நல விளையாட்டு ஆசிரியையிடம் தனது நிலையினைப் பகிர்ந்து கொண்டார். உணவை முறையாக உண்பதுடன் எல்லா நாட்களும் குறைந்தபட்சமாக 30 நிமிடம் நடக்க வேண்டும் எனவும் ஆற்றலை அதிகரிக்க உதவுகின்ற பயிற்சிகளில் ஈடுபடவேண்டும் எனவும் அவர் அறிவுரை வழங்கினார். இதற்கேற்ப தனது அன்றாடப் பழக்கங்களில் பயிற்சி முறைகளை உட்படுத்தி நல்ல உணவுமுறையினைக் கடைபிடிக்கவும் செய்தார். ஆகையால் ஜெயினின் உடல்நலம் மேம்பட்டது. அவருக்குப் பல்வேறு வாழ்வு முறை நோய்களை எதிர்கொள்ளவும் அதன் வாயிலாக உடல் நலத்துடன் வாழவும் முடிந்தது.

வாழ்க்கைமுறை நோய்களைக் குறித்தும் அதனால் ஏற்படும் உடல் பிரச்சினைகள் குறித்தும் உங்களுக்குத் தெரியுமா?

உங்களது பகுதியிலோ சுற்றுப்புறத்திலோ அறிமுகமானவர் களிடையிலோ வாழ்வு முறை நோயிலிருந்து மீண்டு உடல்நலத்தை மேம்படுத்திய நபர்களைத் தெரியுமா?

இதுபோன்று உங்களது அனுபவங்களை எழுதுங்கள். வகுப்பில் கலந்துரையாடுங்கள்

சிறப்பு அறிவுகள்

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

வேகமாகக் குறைந்த பட்சம் 30 நிமிடம் நடப்பது ஜோக் செய்வதும் தொடர்ந்து எளிமையான பயிற்சிகளை மேற்கொள்வதும், சைக்கிள் சவாரியில் ஈடுபடுவதும் ஏரோபிக் பயிற்சிக்கான சான்றாகும்.

வாழ்வு முறை நோய்கள்

தவறான உணவு முறையும் பழக்கமும் உடற்பயிற்சியின்மை, புகைபிடித்தல், குடிப்பழக்கம், மன அழுத்தம் போன்ற உடல் நலமற்ற வாழ்க்கை முறை காரணமாக ஏற்படும் உடல் நலப் பிரச்சினைகளே வாழ்வு முறை நோய்கள்.

உடல் பருமன் டைப் 2 நீரிழிவு நோய், இதய நோய், பக்கவாதம், சில வகைப் புற்றுநோய் போன்றவை எடுத்துக்காட்டுகளாகும். வாழ்வுமுறையில் சிறப்பான மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதன் வழியாக இந்த நோய்களைத் தடை செய்ய இயலும்.

சிறப்பு அறிவுகள்

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

அவரவர் எடையையோ பிற பொருள்களின் எடையையோ பயன்படுத்தி மேற்கொள்ளும் பயிற்சிகளே எதிர்ப்பு உடற்பயிற்சிகள் (புஷ் அப், புள் அப் வெயிட் பயிற்சி)

வாழ்க்கைமுறை நோய்க்கான காரணங்கள்

- உடற்பயிற்சிக் குறை
- தவறான உணவுப் பழக்கங்கள்
- மன அழுத்தம்

- போதுமான தூக்கமின்மை
- போதைப் பொருட்களின் பயன்பாடு

தீர்வுகள்

- அன்றாட வாழ்வில் உடல்ரீதியான வேலைகளை உட்படுத்துதல்.
- சிறந்த உணவு முறையையும், பழக்கங்களையும் கடைபிடித்தல்.
- அன்றாடப் பணிகளை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளுதல்.

சிறப்பு அறிவுகள்

ஏரோபிக் பயிற்சி

ஆக்ஸிஜன் பயன்பாடு அதிக அளவில் தேவைப்படும் நீண்ட நேரப் பயிற்சிகள் ஏரோபிக் பயிற்சி எனப்படும்.

ஓர் உடற்பயிற்சியை அறிந்து கொள்வோம்

செயல்பாடு 5

ஏரோபிக் பயிற்சிகள்

ஆசிரியையின் அறிவுரைக்கேற்ப தொடர்ந்து பல்வேறு பயிற்சிகளை ஒன்றிணைத்து தாளத்துடனான இயக்கத்துடன் ஏரோபிக் பயிற்சியைச் செய்யவேண்டும்.

செயல்பாடுகளில் பங்கேற்றதன் வாயிலாக உங்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவங்களை விளக்கவும்.

....

....

....

....

....

....

இது போன்று சைக்கிள் சவாரி, நீச்சல், நெடுந்தூரம் நடத்தல் ஆகியவை மூச்சுத் திறனைப் பெறுவதற்கு உதவுகிறது. மட்டுமன்றி எடையுள்ள பொருள்களைத் தூக்குவதும் தண்ணீர் இறைத்தலும் புஷ்அப், புள்அப் போன்ற பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதும் தசைபலத்தை அதிகரிக்கச் செய்வதற்குத் துணைபுரிகிறது.

இது வாழ்வில் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்புள்ள பல்வேறு வாழ்க்கை முறை நோய்களைத் தடை செய்வதற்குத் துணை செய்கிறது.

போடி மாஸ் இன்டக்ஸ் (உடல் எடை குறியீட்டு எண்) (BMI)

BMI அல்லது உடல் எடை குறியீட்டு எண், ஒரு நபரின் உயரத்திற்கேற்ப உடல் எடையை மதிப்பிடுவதற்குப் பயன்படுத்தும் ஒரு எண் மதிப்பாகும். எடைக் குறைவு, சாதாரண எடை, அதிக எடை அல்லது அதிக பருமன் ஆகியவற்றைக் கண்டுபிடிப்பதற்கான எளிமையானதும் சாதாரணமாகப் பயன்படுத்துவமான ஒரு முறையே இது..

BMI கணக்கிடுவதற்கான வாய்பாடு.

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

BMI சார்ட்டு

Age	Gender	Underweight	Normal	Overweight	Obese
5	Female	13.4	15.2	17	18.8
5	Male	13.8	15.4	17	18.4
6	Female	13.4	15.2	17	18.8
6	Male	13.8	15.4	17	18.4
7	Female	13.4	15.4	17.6	19.6
7	Male	13.8	15.4	17.4	19.2
8	Female	13.6	15.8	18.2	20.6
8	Male	13.8	15.8	18	20
9	Female	13.8	16.2	19	21.6
9	Male	14	16.2	18.6	21
10	Female	14	16.8	19.8	23
10	Male	14.2	16.6	19.4	22
11	Female	14.4	17.4	20.8	24
11	Male	14.6	17.2	20.2	23.2
12	Female	14.8	18	21.8	25
12	Male	15	17.8	21	24.2
13	Female	15.2	18.6	22.6	26.2
13	Male	15.4	18.4	21.8	25.2
14	Female	15.8	19.2	23.4	27.2
14	Male	16	19.2	22.6	26
15	Female	16.2	19.8	24	28
15	Male	16.6	19.8	23.4	26.8
16	Female	16.8	20.4	24.6	28.8
16	Male	17.2	20.6	24.2	27.6
17	Female	17.2	21	25.2	29.6
17	Male	17.8	21.2	25	28.2
18	Female	17.6	21.2	25.6	30.1
18	Male	18.4	21.8	25.6	29

Source - Fitness Protocols & Guidelines from age 5-18 Years (Fit India Movement)

மதிப்பீடு

செயல்திட்டச் செயல்பாடு

1. உங்கள் வகுப்பில் அனைத்து மாணவர்களின் எடை, உயரம் இவற்றை அளவிட்டு BMI அட்டையைப் பயன்படுத்தி மதிப்பிடவும்.

   எடை குறைந்தவர்கள் : ....

   அதிக எடையுள்ளவர்கள் : ....

   தகுந்த எடை உடையவர்கள் : ....

   அறிக்கையை வகுப்பில் கலந்துரையாடவும் கண்டுபிடித்த மதிப்பீட்டிற்கேற்ப வாழ்கை முறையில் தேவையான மாற்றம் செய்ய வேண்டும்

2. 7 நிமிட ஏரோபிக் பயற்சியைச் செய்யும் போது வகுப்பிலுள்ள அனைத்து மாணவர்களுக்கும் வாய்ப்பளிக்க வேண்டும். அது குறித்துள்ள அனுபவங்களை எழுதவும்.

   ....

   ....

   ....

   ....

   ....

3. நாடித்துடிப்பில் ஏற்பட்ட வேறுபாடுகளை ஆசிரியரிடம் கேட்டுப் புரிந்துகொண்டு, பதிவு செய்க.

   ....

   ....

   ....

   ....

   ....

4. உங்கள் வாழ்க்கை முறையினைப் பதிவு செய்க. இதில் மாற்றம் தேவையெனில் அனுபவத்தின் அடிப்படையில் பகுப்பாய்வு செய்யவும்.

   ....

   ....

   ....

   ....

   ....

உடல் தகுதி பெறுவோம் உடல் நலம் காப்போம்

விளையாட்டுகளும் விளையாட்டு வீரர்களும் என்றென்றும் நமக்கு ஊக்குவிப்பைப் பகிர்கின்றனர். அவர்களின் உடலமைப்பும் பொதுவாகவே கவர்ச்சியானதே. இதனைப் போலச் செய்ய வேண்டுமென நமக்குத் தோன்றுமல்லவா? ஒரு கால்பந்தாட்டத்தைப் பார்த்தால் நமக்கும் அது போன்று விளையாட வேண்டுமென தோன்றுமல்லவா? எனில் அவர்களது நிலையினை நாமும் அடைய வேண்டுமெனில் சில அடிப்படைக் காரணிகள் தேவையாகும். சரியான உடலமைப்பு இந்தச் செயலுக்குத் துணைபுரிகிறது. அது போன்று உடலையும் மனதையும் ஒருங்கிணைப்பது மிக முக்கியமானதாகும். விளையாட்டு வீரர்களின் செயல்மேன்மையினை அறிந்து கொள்ள முயல்வோம்.

கால்பந்து இதிகாசம் பெலே

பெயர்	:	எட்சன் அறான்டஸ் டோ நாசிமென்டோ
பிறப்பு	:	23-10-1940 பிரேசில்
மரணம்	:	29-12-2022, 82 வயது
பொசிஷன்	:	ஃபோர் வேட், அட்டாக்கிங், மிட் ஃ பீல்டர்
விருதுகள்/ அங்கீகாரங்கள்	:	• நாஷனல் டிரஷர் என 1961 இல் பிரேசில் அரசு அறிவித்தது. • 1978 இல் இன்டர்நேஷனல் பீஸ் அவார்டு • கால்பந்தில் உலகளாவிய அம்பாசிடர்
விளையாட்டில் சாதனைகள் }	:	சர்வதேச கோல்களின் எண்ணிக்கை 77 பெலெயின் தலைமையில் கிடைத்த உலகக் கோப்பைகள் 1958, 1962, 1970 முதல் சர்வதேசப் போட்டியில் பங்கேற்ற போதுள்ள வயது 16

இந்தப் படத்தில் தரப்பட்டுள்ள பெலே உலகிலேயே மிகச் சிறந்த கால்பந்து இதிகாசமாகத் திகழ்கிறார். பெலெ 1957 – 70 காலகட்டத்தில் பிரசீல் அணியின் விளையாட்டு வீரராக இருந்ததால், கால்பந்து மைதானங்களைப் பெருமகிழ்ச்சிக்கு உள்ளாக்கியது. எதிரணி வீரர்களைத் தோல்வியுறச் செய்து சுறுசுறுப்புடன் குதிக்கவும் ஹெட் செய்து முன்னேறவும் அதிகத் திறமை உடையவராகக் காணப்பட்டார். அதனாலேயே வரலாற்றில் மிகச்சிறந்த விளையாட்டு வீரர் என்ற பெருமை கிடைத்தது. மிகச் சிறுவயதிலேயே கால்பந்து உலகக் கோப்பையைப் பெற்ற அணியின் உறுப்பினர் என்ற வெகுமதியும் கிடைத்தது. பெலெ ஒரு கால்பந்தாட்டக்காரருக்குத் தேவையான மதிப்புகளைப் பெற்ற வீரராவார்.

வேறுபட்ட ஒரு கால்பந்தாட்டம் ஆடுவோமா?

செயல்பாடு 1

சர்க்கிள் கால்பந்து

விதிமுறைகள்

- படத்தில் காண்பித்திருப்பதுபோல் வெளியேயுள்ள பெரிய வட்டத்திற்குள் இரு அணிகளை நிறுத்தவும்.
- சிறு வட்டத்தினுள் விளையாடுபவர்கள் செல்லக்கூடாது. அவ்வாறு சென்றால் பந்தினை எதிரணிக்கு அளிக்க வேண்டும்.

- டாஸ் கிடைக்கும் அணிக்குப் பந்தினை அளிக்க வேண்டும். பந்து அவரவர் அணியிலுள்ளவர்களுக்குக் கடத்த வேண்டும்.
- சிறு வட்டத்திற்குள் வைத்திருக்கும் கோல் போஸ்டில் பந்தினை அடித்து கோலாக்கலாம் (Goal).
- ஒரு அணியிலுள்ள வீரர்கள் பந்தைக் கடத்தும் போது எதிரணியிலுள்ளவர்கள் அதனைத் தடுத்துக் கைப்பற்றலாம்.
- அவ்வாறு கைப்பற்றினால் பெரியவட்டத்தின் வெளியே சென்ற பிறகுதான் ஆட்டத்தைத் தொடங்க வேண்டும்.
- குறைந்தபட்சம் ஒரு கடத்தல் (பாஸ்) கொடுத்த பின்னர் மட்டுமே கோல் போஸ்டுக்கு நேராக ஷூட் செய்யலாம்.
- குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் அதிககோல்கள் அடிக்கும் அணியே வெற்றிபெற்ற அணியாக அறிவிக்கப்படும்.

சிறப்பு அறிவுகள்

நிகழ்த்துதல் தொடர்பான உடல்திறன்

வெவ்வேறு விளையாட்டுகளில் சிறந்த வகையில் நிகழ்த்துவதற்குத் தேவையான உடற் வலிமையை உடல்திறன் எனக் கூறலாம்.

சர்க்கிள் கால்பந்து விளையாடவும். உங்கள் அனுபவங்களை எழுதவும்.

....

....

....

....

உடல்திறன் காரணிகள் – விளையாட்டுகளை மேம்படுத்துவதற்கு

விளையாட்டை மேம்படுத்துவதற்குச் சரியான உடல் திறனைப் பெறவேண்டும். பல்வேறு வகையிலான உடல்திறன் காரணிகளைப் பார்க்கலாம்.

- **சுறுசுறுப்பு (Agility)**

விரைவில் திசைமாற்றம் செய்வதற்கான திறனே சுறுசுறுப்பு.

மைதானம் வழியாக விரைவில் திரும்பி கால்பந்துடன் ஓடுகின்ற உங்களது விருப்பமான கால்பந்தாட்டக்காரரின் இயக்கத்தைப் பார்க்கும் வேளையில் சுறுசுறுப்பு என்ன என்பதைப் புரிந்து கொள்ளலாம் அல்லவா?

- **சமநிலை (Balance)**

இயங்கும் போதோ இயங்காமல் இருக்கும் போதோ புவிஈர்ப்பு விசையினைக் கடந்து உடல்பகுதியைத் திறமையுடன் கட்டுப்படுத்தும் திறனே சமநிலை எனப்படும்.

பாலன்சிங் உருளை வழியாக எளிதில் நடந்து செல்லும் ஜிம்னாஸ்ட், சமநிலைக்கு ஒரு சான்றாவார்.

- **ஒருங்கிணைப்பு (Co-ordination)**

ஒரு வேலையில் ஈடுபடும் போது உடலின் பல்வேறு பகுதிகள் ஒன்றோடொன்று இணைந்து எளிதாகப் பயன்படுத்தும் திறனே ஒருங்கிணைப்பாகும்.

மேலே வரும் பந்தின் திசை, வேகம் ஆகியவற்றைப் புரிந்து கொள்க. கைகளின் இயக்கத்தை ஒருங்கிணைத்து பந்தினைக் கைக்குள் கொண்டுவரும் மாணவன் ஒருங்கிணைப்பிற்கான மாதிரியாகும்.

- **சக்தி (Power)**

குறைவான நேரத்திற்குள் அதிக விசையைப் பயன்படுத்தும் திறனே சக்தி.

உயரம் தாண்டும் மாணவர் தனது காலின் சக்தி எவ்வளவு என்பதை நமக்குக் காண்பிக்கிறார்.

- **வேகம் (Speed)**

மிகக்குறைந்த நேரத்தில் அதிகமாக இயங்குவதற்கான திறன் வேகமாகும்.

100 மீட்டர் ஓட்டப்பந்தயத்தில் முதன்மையாக வெற்றியடையும் உசேன் போல்ட்டைப் பார்க்கும்போது வேகம் என்ன என்பதைப் புரிந்து கொள்ளலாம்.

- **எதிர்வினையாற்றும் நேரம் (Reaction Time)**

எந்த ஒரு சூழலிலும் விரைவாக எதிர்வினையாற்றும் உடம்பின் திறன் எதிர்வினையாற்றும் நேரமாகும்.

வேக ஓட்டப்பந்தயத்தில் சிக்னல் (விசில்/ வெடி ஓசை) கிடைத்தவுடன் ஓடத் தொடங்கும் இடத்திலிருந்து எவ்வளவு வேகமாக ஓட இயலுகிறது என்பது ஒவ்வொரு வீரர்களின் எதிர்வினையாற்றும் நேரத்தைக் குறிப்பிடுகிறது.

அறிவியல் பூர்வமாக தொடர்பயிற்சி வழியாக இந்த உடல் திறன் காரணிகளை வளரச் செய்வதற்கு இயலுவதாகும்

உடல் திறனை நிகழ்த்திக் காட்டும் ஆட்டங்கள் நமது நிகழ்த்தல்களில் எவ்வாறு தாக்கம் செலுத்துகிறது என்பதைப் புரிந்து கொள்வதற்காக த்ரீ ஃபேஸ் கேம் என்ற ஒரு விளையாட்டை விளையாடலாம்.

செயல்பாடு 2

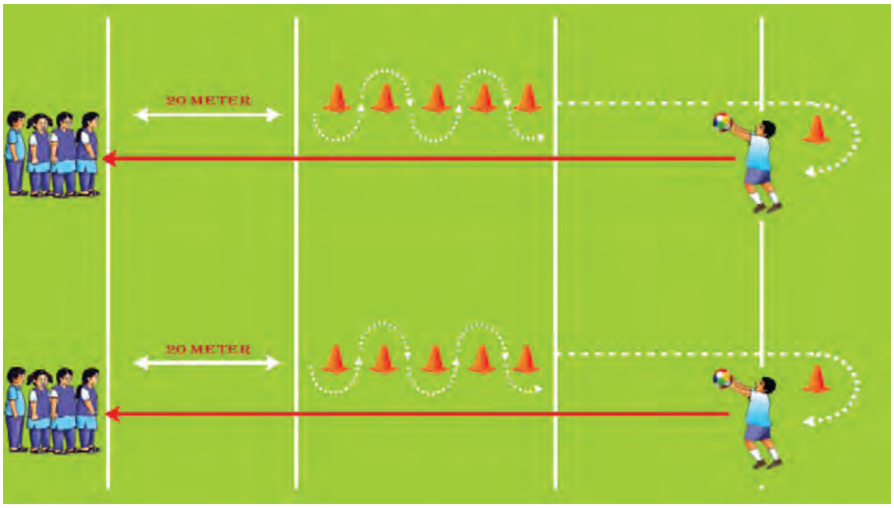
த்ரீ ஃபேஸ் கேம்

சமமான நபர்களைக் கொண்ட இரண்டு அல்லது மூன்று குழுவாகப் பிரிக்கலாம்.

ஒவ்வொரு அணியிலுள்ள மாணவரும் தொடக்கக் கோட்டின் பின்னால் வரிசையாக நிற்க வேண்டும். படத்தைப் பார்க்கவும்.

விதிமுறைகள்

- முதலாவது நிற்கும் மாணவரின் கையில் பந்தினை அளிக்கவும்.
- ஆசிரியையின் சமிக்ஞை கிடைத்தவுடன் முதலில் நிற்கும் மாணவன் 20 மீட்டர் தூரம் வேகமாக ஓடவும்.



- பின்னர் 10 மீட்டர் தூரம் கூம்புகளுக்கிடையே சென்று திரும்பி ஓடவும்.
- அதன் பிறகு 5 மீட்டர் தூரம் ஒரு காலில் குதித்து முன்னோக்கி ஓடவும்.
- இறுதிக் கூம்பைச் சுற்றியதற்குப் பின் தனது அணியில் இரண்டாவது நிற்கும் மாணவருக்குப் ஃபினிஷ் லைனில் நின்று பந்தினை வீசவும்.
- தொடர்ந்து அணியிலுள்ள எல்லோரும் இச்செயல்பாட்டைச் செய்ய வேண்டும்.
- குறைந்த நேரத்தில் செயலை நிறைவு செய்த அணியினை வெற்றியாளராக அறிவிக்கின்றனர்.

த்ரீ ஃபேஸ் கேம் உங்களுக்குப் பிடித்ததா? இந்த விளையாட்டு மேம்படுவதற்கு எந்தெந்த உடல்திறன் காரணிகள் துணைபுரிந்தது?

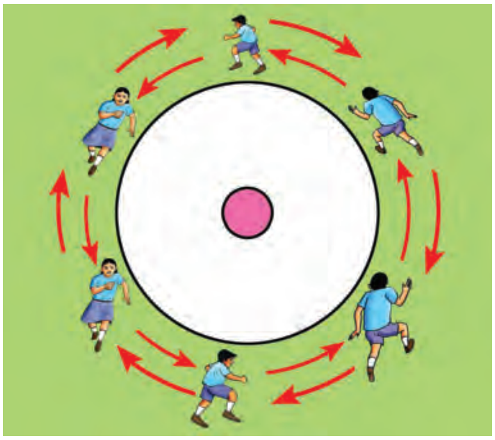
- ....
- ....
- ....

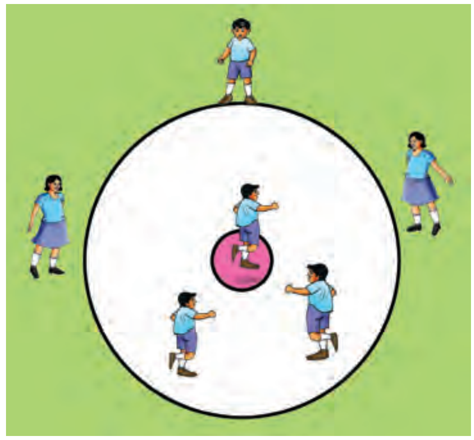
செயல்பாடு 3

மூவ் மாஸ்டர் கேம்

விதிமுறைகள்

- சமஎண்ணிக்கையை உடைய பல்வேறு குழுக்களாகப் பிரிக்கவும். (படத்தைக் கவனிக்கவும்.)
- அட்டையில் அளிக்கப்பட்டுள்ள பயிற்சிகளின் பெயர்களைக் குலுக்கி எடுக்கவும்.
- பெரிய வட்டத்தின் வெளியே நிற்கவும்.
- ஆசிரியை குளோக் வைஸ் என்ற அறிவுரை வழங்கும் வேளையில் மாணவர்கள் வட்டத்தினைச் சுற்றிக் கடிகாரத் திசையில் ஓட வேண்டும். ஆன்டிகுளோக் வைஸ் என்று கூறும் வேளையில் திரும்பி ஓட வேண்டும்.





- ஓட்டத்திற்கிடையே குலுக்கித் தேர்வு செய்த ஏதேனும் ஒரு பயிற்சி முறையின் பெயரை ஆசிரியை கூறும் வேளையில் சீட்டு கிடைத்த மாணவன் அந்தப் பயிற்சியைச் செய்து கொண்டே உள்ளே உள்ள வட்டத்திற்கு நேராக வர வேண்டும்.
- முதலில் உள்ளே உள்ள வட்டத்தில் வருகின்ற மாணவர்கள் அணிக்கு ஒரு புள்ளி கிடைக்கிறது. மிகக் கூடுதல் புள்ளிகள் கிடைத்த அணியே சிறந்த முறையில் விளையாடிய அணியாகும்.

மூவ் மாஸ்டர் கேம் விளையாடுங்கள். இந்த விளையாட்டு பிடித்ததா? எந்தெந்த உடல் திறன் காரணிகளை மேம்படுத்த இந்த விளையாட்டு உதவியது?

....

....

சார்ட்

- ஒற்றைக் காலில் குதித்தல்
- இரண்டு கால்களில் குதித்தல்
- பின்புறமாகக் குதித்தல்
- வேக ஓட்டப்பந்தயம் குதித்தல்
- தவளை போலக் குதித்தல்
- கை கால்கள் உபயோகித்து தாவி ஓடுதல்

மதிப்பீடு

1. நிகழ்த்துகின்ற உடல் திறனை மேம்படுத்துவதற்கான வழிமுறைகள் எவை?

   ....

   ....

2. உங்களுக்குப் பிடித்த விளையாட்டுக்களில் (எ.கா. கிரிக்கெட், ஹாக்கி, கால்பந்து முதலியன) சிறப்பாக விளையாடுவதற்கு எந்தெந்த உடல் திறன்கள் தேவை? விளக்குக.

   ....

   ....

3. சர்க்கிள் கால்பந்து/த்றீ ஃபேஸ் கேம், மூவ் மாஸ்டர் கேம் ஆகியவற்றை விளையாடுங்கள். சிறப்பாக விளையாடியவர்கள் யார்? யார்? சுயமாக மதிப்பிடுக. சுமாராக விளையாடியவர்கள் கவனிக்க வேண்டியவை எவை?

   ....

சிறப்பு அறிவுகள்

சிறப்பாக விளையாடியவர் களைக் கண்டுபிடியுங்கள்.

சர்க்கிள் கால்பந்து, த்றீ ஃபேஸ் கேம், மூவ் மாஸ்டர் கேம் ஆகிய ஒவ்வொன்றிலும், மாணவர்களைப் பல்வேறு குழுக்களாக்கி, விளையாடும் வாய்ப்பை அளிக்கவும். சிறப்பாக விளையாடிய விளையாட்டு வீரர்களைக் கண்டறியுங்கள்.

சிறப்பு அறிவுகள்

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

2015 முதல் எல்லா வருடமும் ஜூன் 21 ஆம் நாள் சர்வதேச யோகா தினமாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. இந்நாள் புவியின் வடப்பகுதி கோளத்தில் நீண்ட பகல் பொழுது உள்ள நாளாகும்.

யோகாவின் வழியாக உடல் நலன்

இளமைப் பருவம் என்பது உடல் ரீதியான பல்வேறு மாற்றங்கள் நிகழும் காலகட்டமாகும். இத்துடன் உடல், உள ரீதியாக நாம் அதிக சுறுசுறுப்புடன் காணப்படுவதுண்டு. இது பல வேளைகளிலும் மன அழுத்தத்திற்குக் காரணமாவதுண்டு. அதனை யோகா வழியாகக் குறைக்கலாம். 5 முதல் 8 வரையுள்ள வகுப்புகளில் நீங்கள் யோகாசனங்களைக் கற்றீர்களல்லவா? நீங்கள் அதனைத் தொடர்ந்து செய்கிறீர்களா? அவற்றின் பெயர்களைக் கூறலாமா? அவற்றின் பண்புகள் எவை? .

....

....

....

மேலும் இரண்டு யோகாசனங்களைப் படிக்கலாம் 1. பாதஹஸ்தாசனம் 2 வக்ராசனம் நுட்பமான உடற்பயிற்சிகளைச் செய்து உடலையும் மனதையும் இந்த யோகாசனங்கள் செய்வதற்குத் தயார்படுத்தவும். புத்தகத்தின் இறுதியில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள பிற்சேர்க்கையில் நுட்பமான உடற்பயிற்சியைக் குறித்துப் புரிந்து கொள்ளலாம்.

செயல்பாடு 4

பாதஹஸ்தானம்

நிலை 1 நிலை 2 நிலை 3 நிலை 4 நிலை 5

நிற்கும் போதே எளிமையாகச் செய்யும் ஆசனமே இது. உடலின் பின்பகுதிக்கு இலகுவும் வயிற்றுச் சதைப்பகுதிக்கு பலமும் அளிக்கும் ஆசனமே பாதஹஸ்தாசனம்.

பாதஹஸ்தாசனம் செய்ய வேண்டிய முறை (படம் காண்க.)

நிலை 1. யோகா விரிப்பின் மீது நிமிர்ந்து நிற்கவும்.

நிலை 2. மூச்சினை இழுத்துக் கொண்டு கை கால் மூட்டுகளை மடக்காமல், கைவிரல்களைச் சேர்த்து வைத்துக் கொண்டு கைகளை மெதுவாக உயர்த்த வேண்டும்,

நிலை 3. மூச்சினை மெதுவாக வெளியேற்றி, மூட்டினை மடக்காமல், முன்னோக்கி வளைந்து கைகால்களின் இருபக்கங்களிலும் சேர்த்து வைக்க முயற்சிக்க வேண்டும்.

நிலை 4. முன்னோக்கி வளையும் வேளையில் வயிற்றில் உள்ள தசைகளை உள்ளிழுத்து, மூச்சினை வெளியேற்றி, மூட்டினை மடக்காது நேராக வைத்து, நெற்றியானது கால்களைத் தொடுவதற்கு முயற்சிக்க வேண்டும். பாதஹஸ்தாசனத்தின் முழுமையான நிலையிது. பாதஹஸ்தாசனத்தின் முழுமையான நிலையில் சுவாசித்தல் இயல்பாகவே நடைபெற வேண்டும். அவ்வாறு தொடர இயலும் வரையில் அதேநிலையில் தொடரவேண்டும்.

நிலை 5. மெதுவாக முந்தைய நிலைக்கு வரவேண்டும்.

சிறப்பு அறிவுகள்

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

உடலுக்கு ஓய்வளிக்கும் நிலையே சவாசனம்.

பாதஹஸ்தாசனத்தின் முழுமைநிலையில் நாம் எவ்வளவு நேரம் மூச்சை உள்ளிழுத்து, தொடர்கின்றோம். அதற்கு இரட்டிப்பான நேரத்தில் சவாசனத்தில் நாம் ஓய்வெடுக்க வேண்டும்.

பாதஹஸ்தாசனம் செய்வதாலுள்ள நன்மைகள்:

1. முதுகெலும்பிற்கு நெகிழ்வும் அது தொடர்பான தசைகளுக்குப் பலமும் கிடைக்கிறது.
2. இடுப்பிற்கு நெகிழ்வு அதிகரிக்கிறது.
3. கெண்டைத் தசைக்கும் தொடை எலும்பிற்கும் இழுவைத் தன்மை கிடைக்கிறது.
4. செரித்தல் சிறப்பாக நடைபெறுகிறது.
5. இடுப்புப் பகுதிக்கு மேல்பகுதியில் இரத்தவோட்டம் அதிதரிப்பதால் உறுப்புகள் சீராக்கப்படுகிறது.
6. வளர்சிதை மாற்றச் செயல்களை மேம்படுத்துவதற்கு இந்த ஆசனம் துணை செய்கிறது.

பாதஹஸ்தாசனம் செய்வோம்... நன்மையைப் பெறுவோம்.....

மதிப்பீடு

1. பாதஹஸ்தாசனத்தில் முதுகெலும்பு எந்தப்பக்கமாக வளையும்.? (✓) உபயோகித்து பதிலைக் குறிப்பிடுங்கள்.

a. முன்னோக்கி ☐

b. பின்னோக்கி ☐

c. பக்கங்களை நோக்கி ☐

2. குறிப்பு தயாரியுங்கள். பாதஹஸ்தாசனம் செய்வதால் ஏற்படும் நன்மைகள் எவை?

3. குறிப்பிட்ட நேரம் பாதஹஸ்தாசனம் செய்யுங்கள். பாதஹஸ்தாசனம் செய்த அனுபவங்களைக் குறிப்பாக எழுதுங்கள்.

4. பாதஹஸ்தாசனம் சிறப்பாகச் செய்தவர்கள் யார்? யார்? ஒருவருக்கொருவர் மதிப்பிடுங்கள். மேம்படுத்தும் வழிமுறைகளை எழுதுங்கள்.

செயல்பாடு 5

வக்ராசனம்

அமர்ந்தவாறு செய்யும் (Sitting Posture) ஓர் ஆசனமே வக்ராசனம். இதன் வழியாக முதுகெலும்பும் உடம்பின் பின்பகுதியும் நெகிழ்வடைகிறது..

வக்ராசனம் செய்யும் முறை (படத்தைக் கவனியுங்கள்.)

நிலை 1

நிலை 2

நிலை 3

நிலை 4

நிலை 5

நிலை 1. இரு கால்களையும் முன்னோக்கி நீட்டி மூட்டினை மடக்காது நிமிர்ந்து அமர வேண்டும்.

நிலை 2. இடது கால் மூட்டினை மடக்கி கால்பாதத்தை வலது கால்மூட்டிற்கு இணையாக வைக்கவும்.

நிலை 3. மூச்சினை வெளியேற்றி மார்பை இடப் பக்கமாகத் திருப்ப வேண்டும். இத்துடன் வலது கையினை மடக்கி இடது கால்மூட்டிற்கு மேலாகக் கொண்டு வந்து இடப் பக்கமாக கையினைத் தரையில் பதித்து வைக்க வேண்டும்.

நிலை 4. இடது கையைப் பின்னால் அமர்த்தி முதுகெலும்பினை நிமிரச் செய்து பலம் அளிக்க வேண்டும். மார்பினையும் கழுத்தினையும் அதிக அளவில் இடப் பக்கமாகத் திருப்பி பின்பக்கம் பார்க்க வேண்டும். இந்நிலையில் அதிகநேரம் தொடரவேண்டும். சுவாசித்தல் சாதாரண நிலையில் தொடர வேண்டும்.

நிலை 5. முந்தைய நிலைக்கு வரவேண்டும்.

வக்ராசனத்தை வலது கால் மடக்கியும் மீண்டும் செய்ய வேண்டும்.

வக்ராசனம் செய்வதால் ஏற்படும் நன்மைகள்.

1. முதுகெலும்பு நெகிழ்வும், பின்பகுதி தளர்வும் அடைகின்றன.
2. செரித்தல் மேம்படுகிறது.
3. கழுத்து வலிமையும், தேவையான பயிற்சியும் பெறுகிறது.
4. நீரிழிவு நோய் குணமாகிறது.

மதிப்பீடு

1. குறிப்பிட்ட நேரம் வக்ராசனம் செய்யுங்கள். வக்ராசனம் செய்யும்போது ஏற்பட்ட அனுபவங்களைப் பதிவு செய்யுங்கள். வக்ராசனத்தைச் சரியாகச் செய்தவர்கள் யார்? யார்? வக்ராசனத்தை மேம்படுத்தும் வழிமுறைகளை எழுதுங்கள்.

   ....

   ....

2. வீட்டிலுள்ளவர்களுக்கும், நண்பர்களுக்கும் பாதஹஸ்தாசனம், வக்ராசனம் செய்ய உதவுங்கள். உங்களால் உங்கள் வீட்டாரையும் நண்பர்களையும் இந்த யோகாவிற்குக் கவர முடிந்ததா? கருத்துகளை எழுதுங்கள்.

   ....

   ....

3. ஆல்பம் தயாரியுங்கள். நீங்கள் பாதஹஸ்தாசனம், வக்ராசனம் செய்கின்ற ஒரு புகைப்படம் எடுங்கள். அதனுடைய நகலெடுத்து ஓர் ஆல்பம் தயாரியுங்கள்.

Yoga for Harmony & Peace

சர்வதேச யோகா தினமாகிய ஜூன் 21 ஆம் நாள் உங்கள் பள்ளியில் யோகா நிகழ்வினை நடத்தி பிறரையும் யோகாவிற்குக் கொண்டு வரவும்.

குறையில்லாத இளமைப் பருவம்

சிறு பிரமிட்

படத்தைக் கவனியுங்கள்

இது குழந்தைகள் உருவாக்கிய ஒரு பிரமிட் மாதிரியாகும். இவர்களுக்கு இவ்வாறு நிற்க முடிவது ஏன்?

பிரமிடிலுள்ள எல்லாநபர்களும் மிகவும் முறையாகவும் கவனமாகவும் இடமாற்றமின்றியும் நிற்பதால் இந்தச் சிறு பிரமிட் செய்ய முடிந்தது. பிரமிடிலுள்ள ஏதேனும் ஒரு பகுதியிலுள்ள நபர் விழவோ, அசையவோ செய்தால் இந்த மாதிரியானது சிதறிப் போகும்.

இது போன்றதே நமது உடலிலுள்ள நிலைமையும். உடம்பிலுள்ள எல்லா உறுப்புகளும் முறையாகவும் வலுவாகவும் அமையும் போதுதான் உடல்நிலை மேம்பட்டு நிற்கும். ஏதேனும் ஓர் உறுப்பு முறைபிறழ்ந்தால் நம் உடலில் ஏதேனும் குறை ஏற்படுகிறது. சில உடல் குறைபாடுகளானது பிறவிலேயே நடைபெறுவதாகும். ஆனால் நமது தவறான பழக்கங்களினாலும் வாழ்வு முறையினாலும் ஏற்படும் உடல் குறைகளும் உள்ளன. சில செயல்கள் வழியாக அவற்றைக் குறித்து அதிகமாக அறிந்து கொள்ளலாம்.

செயல்பாடு 6

சிறப்பு அறிவுகள்

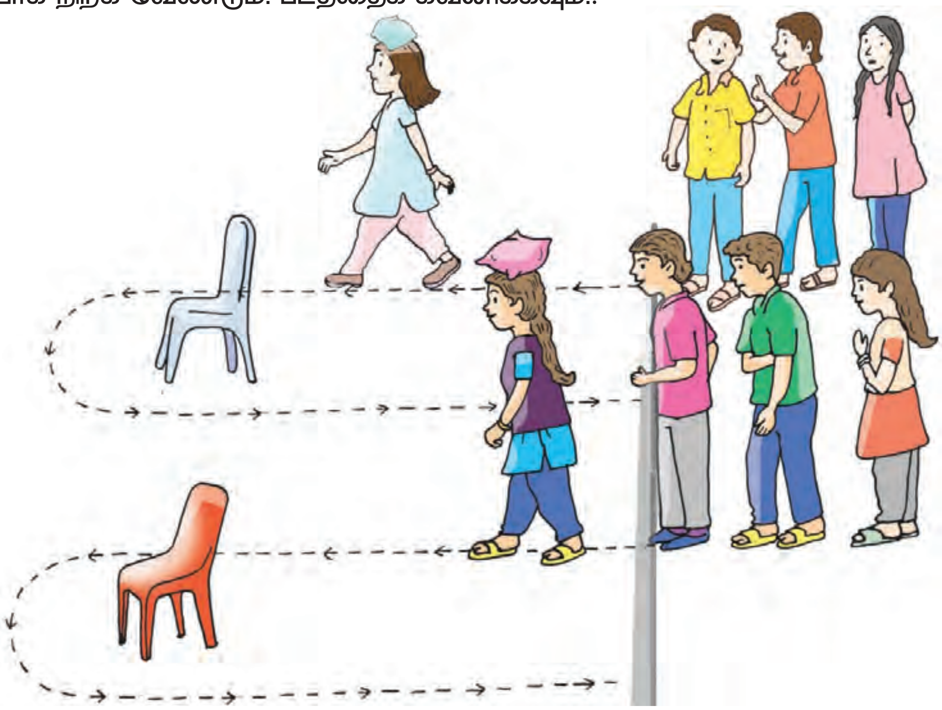
உடல் நிலை

உடல் பகுதிகளின் குறிப்பிட்ட இடங்களைச் சரியான முறையில் சமச் சீர்நிலையில் நிலை நிறுத்துவதை உடல்நிலை என்கிறோம். (Body Posture).

பீன் பாக்

வகுப்பிலுள்ள மாணவர்களை சம எண்ணிக்கை உடைய குழுவாக மாற்றவும்.

ஒவ்வொரு குழுவும் தொடக்கக் கோட்டிற்குப் பின்னால் வரிசையாக நிற்க வேண்டும். படத்தைக் கவனிக்கவும்..



விதிமுறைகள்

- ஒவ்வொரு அணியிலும் முதலில் நிற்கும் மாணவன் பீன்பாக் (இணையான பொருட்கள்) தலையில் வைத்துக் கொண்டு கையினால் பிடிக்காமல் ஏகதேசம் 15 மீட்டர் தொலைவில் உள்ள நாற்காலியில் அமர வேண்டும், பின்னர் அது கீழே விழாதபடி தொடங்கிய இடத்தை வந்து சேர்ந்து அடுத்த மாணவருக்கு அதனைக் கொடுக்க வேண்டும்.
- குழுவிலுள்ள எல்லா நபர்களும் இச்செயலைச் செய்ய வேண்டும்.
- முதலில் இதனைச் செய்ய வேண்டும் என்பதே குழுவின் அறைகூவல்.

இந்த விளையாட்டிற்கிடையே சிலரது பீன்பாக் கீழே விழுந்திருக்கலாம். சரியாக உடலைக் கட்டுப்படுத்தாததால் தான் பீன்பாக் கீழே விழுகிறது.

பீன் பாக் விளையாட்டை விளையாடுங்கள், உடலின் நிலையினை மேம்படுத்துங்கள்.

நாம் சரியான உடல்வாகினை நிலைபெறச் செய்தால் நமது உடலைத் தாங்கி நிற்கும் எலும்புகளும் தசைகளும் நரம்புகளும் முழுமையான உடல் நலத்தையும் சரியான உடல் நிலையினையும் தருகிறது.

உடலிலுள்ள சில குறைகளை அறிந்து கொள்வோம்.

1. டெக்ஸ்ட் நெக்

கழுத்தைச் சுற்றிலும் உணரப்படும் அதிக நெக் அழுத்தம் காரணமாக உடலில் ஏற்படும் குறைபாடு டெக்ஸ்ட்னெக் எனப்படும்.

தலையை முன்னால் குனிந்து மொபைல் போன்ற கருவிகளை அதிகநேரம் பார்ப்பது டெக்ஸ்ட் நெக் வருவதற்குக் காரணமாகிறது.

அறிகுறிகள்

a. கழுத்து வலி, அல்லது தசைகளின் இறுக்கம்

b. முதுகு வலி

c. தோளில் வலி அல்லது இறுக்கம்

d. தலைவலி குறிப்பாக மண்டையோட்டின் அடிப்பகுதியில் தோன்றுவது.

e. கழுத்தினைச் சுதந்திரமாக இயக்குவதற்கு இயலாமை.

f. கைகள் அல்லது விரல்கள் மரத்துப் போதல்.

காரணங்கள்

a. **தவறான உடல் நிலை:** நீண்ட நேரம் ஒரு கருவியினைத் தலை குனிந்து நோக்கும் வேளையில் கழுத்திலுள்ள தசை மற்றும் முதுகு எலும்பில் அதிக அழுத்தம் ஏற்படுகிறது.

b. **தசை இறுக்கம் (Muscles stiffness)** : தலையை இயல்பற்ற நிலையில் நீண்ட நேரம் வைத்திருப்பது கழுத்திற்கு பலம் கொடுக்கின்ற தசைகள் மற்றும் எலும்புகளையும் நெகிழ்விக்கிறது.

c. **எலக்ட்ரானிக் கருவிகளின் அளவுக்கு அதிகமான பயன்பாடு:** நவீன வாழ்வு முறையில் டெக்ஸ்டிங், பிரௌசிங், சமூக ஊடகம் மற்றும் கருவிகளைப் பயன்படுத்துதல் இதனுள் அடங்கும்.

தீர்வுகள்

a. சரியான உடல் நிலையினை நிலைபெறச் செய்தல்.

b. கருவிகளைப் பயன்படுத்தும் போது இடைவேளை விட்டுப் பயன்படுத்தல்.

c. கழுத்து, தசைகள், முதுகெலும்பு, இறுக்கம் இவற்றை எளிமையாக்குவதற்கும் நெகிழ்வினை ஏற்படுத்துவதற்கும் ஸ்ட்ரெச்சிங் உடற்பயிற்சிகளை பழக்கமாக மேற்கொள்ளுதல்.

d. தசைகளை உறுதிப்படுத்தும் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுதல்.

e. மொபைல் ஃபோன் போன்ற கருவிகளைக் கண்ணிற்கு இணையாகப் பிடித்துப் பார்த்தல்.

f. பொருத்தமான யோகா பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுதல். (புஜங்காசனம், வக்கிராசனம்)

மதிப்பீடு

1. எலக்ட்ரோனிக் கருவிகளின் தொடர் பயன்பாடு உடல் நலத்தை எவ்வாறெல்லாம் பாதிக்கும்?

....

....

2. 'டெக்ஸ்ட்நெக்' என்ற உடல்நிலை குறைபாட்டின் காரணங்களை எழுதவும். இதைத் தவிர்ப்பதற்கான முன்னெச்சரிக்கைகளை எழுதவும்.

....

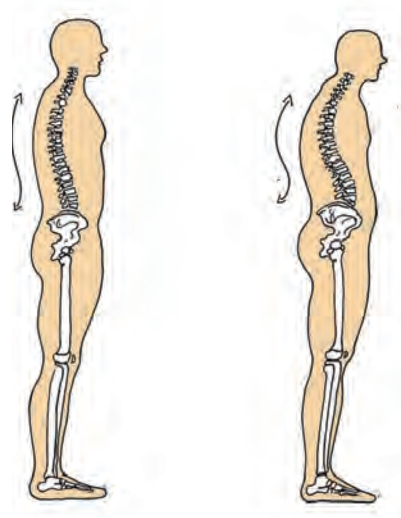
....

2. கைபோஸிஸ்

முதுகுப் (தொராசிக்) பகுதியில் முதுகெலும்பிலுள்ள இயல்பான வளைவு அதிகரிக்கும் நிலையே கைபோஸிஸ்

அறிகுறிகள்

- முதுகில் அதிகமான வளைவு தோன்றுகிறது.
- முதுகிற்கு இறுக்கமும் வலியும் அனுபவப்படுகிறது.
- முதுகிலுள்ள தசைகளுக்குப் பலக்குறைவு ஏற்படுகிறது.
- மூச்சுத் தடை (கடினமான நிலையில்) ஏற்படுகிறது.



காரணங்கள்

- பிறவி ஊனம்
- மோசமான உடல்நிலை
- முதுகு எலும்பிற்கு ஏற்பட்ட காயம்
- தவறான முறையிலுள்ள உடல்நலப் பழக்கங்களை மேற்கொள்ளுதல். (நாற்காலியில் அமர்தல், கணினியைப் பயன்படுத்துதல், வாகனம் ஓட்டுதல் முதலியன.)

தீர்வுகள்

- நிற்கும் வேளையிலும் நடக்கும் வேளையிலும் அமரும் வேளையிலும் சரியாக உடலை நிறுத்த வேண்டும்.
- மார்பிலுள்ள தசைகளுக்கு நெகிழ்வினை அதிகரிக்கச் செய்யும் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட வேண்டும்.
- வெளிப்புறத் தசைகளை உறுதி செய்யும் உடற்பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும்.
- பொருத்தமான யோகா பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுதல் (புஜங்காசனம், தனுராசனம், சக்ராசனம்)

மதிப்பீடு

- வெளிப்புறத் தசையினை உறுதிப்படுத்துவதற்கான உடற்பயிற்சிகளை விளக்கலாமா?

....

....

- கைபோசிஸ் வராமல் தடை செய்வதற்கான யோகா பயிற்சி குறித்து விளக்கலாமா?

....

....

செயல்பாடு 7

பிளாங் ஸ்டார்

உடல் நிலையினை மேம்படுத்துவதற்குச் செய்ய வேண்டிய ஓர் உடற்பயிற்சியே பிளாங். படத்தைக் கவனியுங்கள்.

விதிமுறைகள்

- வகுப்பிலுள்ள எல்லா மாணவர்களையும் 5 நபர்கள் அடங்கிய குழுக்களாகப் பிரிக்கவும்.
- பிளாங் செய்யும் முறையினைப் புரிந்து கொள்ளவும்.
- குழுவாகப் பிரிந்த பின்னர் ஆசிரியையின் அறிவுரையின்படி ஒவ்வொரு மாணவரும் பிளாங் பொசிஷன் எடுக்க வேண்டும்.

- ஆசிரியரின் அறிவுரைப்படி நிறுத்து கடிகாரத்தை இயக்க வேண்டும்.
- 5 குழுவிலுள்ளவர்களும் பிளாங்கில் நிற்பதற்கு இயலுகின்ற நேரத்தைக் குறிப்பிடுகிறார்கள்.
- 5 குழுவிலுள்ளவர்களின் நேரத்தை மொத்தமாகக் கூட்டி குழுவுக்கான மதிப்பெண்ணைக் கண்டுபிடிக்கிறார்கள்.
- அதிக நேரம் மதிப்பெண் பெற்ற குழுவினை வெற்றியாளராக அறிவிக்கிறார்கள்.

இதன்படி நீங்களும் பிளாங்கை செய்துபார்க்கவும்.

மதிப்பீடு

1. பிளாங் என்னும் உடற்பயிற்சிமுறையை குறிப்பிட்ட நேரம் மாணவர்கள் செய்ய வாய்ப்புக் கொடுங்கள். இந்தப் பயிற்சி உங்களின் உடல்நிலையைச் சிறப்படையச் செய்கிறது என்பதுபற்றி ஒரு குறிப்பு எழுதுங்கள்.

....

....

....

2. அதிகநேரம் பிளாங் பயிற்சி செய்ய முடிந்ததா?

உங்கள் அனுபவத்தை விளக்கி எழுதுங்கள்.

....

....

....

அலகு

கவனிப்பின் பாதுகாப்பு வளையம்

ஆதித்தியனின் வீரம்

செழிப்புடன் பச்சைப் பசேல் எனக் காட்சி அளிக்கும் கிராமம். கிராமத்தின் அழகுக்கேற்ப அதன் நடுவே ஓடுகின்ற நதி . மழைக்காலமாதலால் நதி விரைவாக ஓடிக் கொண்டே இருக்கிறது. நதிக்கரையில் வசித்து வந்த ராகுல் திடீரென ஒரு நாள் நீருக்குள் வீழ்ந்து மூழ்கத் தொடங்கி விட்டான். ஆதித்தியன் என்ற பத்தாம் வகுப்பு மாணவன் இதனைப் பார்த்து விட்டான். நீச்சலில் திறமை வாய்ந்த ஆதித்தியன் உடனேயே நதியில் குதித்து ராகுலைக் காப்பாற்றினான். அந்நாட்டினர் அனைவரும் ஆதித்தியனைப் புகழ்ந்து பாராட்டினர். அப்பகுதியில் உள்ள தலைவர்களின் தலைமையில் அவனுக்கு ஆதரவு அளித்துப் பாராட்டும் வழங்கினர்.

இதுபோன்ற சம்பவங்களைப் பற்றி உங்களுக்கும் தெரியும். அதைப்பற்றிச் சொல்லுங்கள்.

....

....

நீர் நிலைகளில் பல வேளைகளிலும் விபத்து ஏற்படுவதுண்டு. நீர் நிலைகளில் காணப்படும் இந்த விபத்துக்களைத் தவிர்ப்பதற்கான வழிமுறைகள், பாதுகாப்பு அறிவுரைகள், விபத்து ஏற்பட்டால் அளிக்க வேண்டிய முதலுதவிச் சிகிச்சைகள் என்பவற்றை அறிந்திருக்க வேண்டியது இன்றியமையாததாகும். அவற்றைப் பற்றிப் பார்ப்போமா?

டிரௌனிங் (Drowning)

நீரிலோ பிற திரவப் பொருள்களிலோ வாய் மற்றும் மூக்குப் பகுதி குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு அதிகமாக மூழ்கி இருந்தால் மூச்சுத் தடை ஏற்படும். இது டிரௌனிங் எனப்படும்.

டிரௌனிங் நிகழும் சூழல்கள்

- நீச்சல் தெரியாமல் நீர்நிலைகளில் இறங்குதல்.
- அறிமுகம் இல்லாத நீர்நிலைகளில் பாதுகாப்பு முன்னெச்சரிக்கைகளைக் கடைபிடிக்காமல் இறங்குதல்.
- பாதுகாப்புக் கவசங்களைப் பயன்படுத்தாமல் நீர்நிலைகளில் இறங்குதல்.
- வலிப்பு போன்ற நோய்களை உடையவர்கள் பிறர் உதவியின்றி தண்ணீரினுள் இறங்குதல்.

சிறப்பு அறிவுகள்

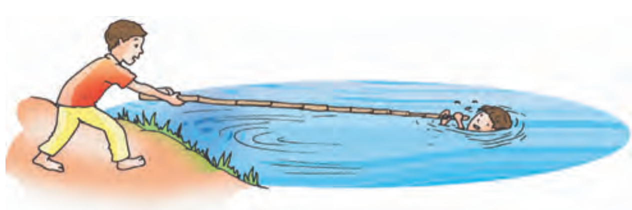
அவசர எண் 112

இந்தியா முழுவதும் அவசர வேளைகளில் 112 என்ற அவசர எண்ணிற்கு அழைத்தால், காவலர், தீயணைப்புப் படை, ஆம்புலன்ஸ் போன்ற சேவையை உறுதி செய்யலாம்.

தண்ணீரினுள் மூழ்கி விபத்தில் சிக்கியவர்களைக் காப்பாற்றுவதற்கான வழிமுறைகள்.

விபத்து ஏற்பட்டால் உதவிக்காக அருகில் உள்ளவர்களை அழைக்க வேண்டும். மட்டுமன்றி அவசர எண்ணிற்கு (112) உதவி தேடி அழைக்கவும்

தண்ணீரில் விபத்து ஏற்படும் வேளையில் பாதுகாப்பினைக் கருத்தில் கொண்டு கவனத்துடன் மீட்புப் பணியைச் செய்ய வேண்டும்.



எடையில்லாத பொருள்களை எறிந்து கொடுக்கவோ கயிறு அல்லது கம்பு ஆகியவற்றை நீட்டவோ செய்து மீட்பதற்கான முயற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

மூழ்குதல் – முதலுதவி

- விபத்துக்குள்ளானவரை சமதளத்தில் படுக்க வைக்கவும்.
- பொதுவான நிலையினைப் பரிசோதிக்கவும்.
- நபரை நுட்பமாகக் கவனிக்க வேண்டும். நினைவு இருந்தால் இடப்பக்கமாகச் சரித்துப் படுக்கவைக்கவும்.
- சுவாசிப்பதற்குத் தடையான ஏதேனும் பொருள் வாயிலோ மூக்கிலோ உள்ளதா என்பதை பரிசோதிக்க வேண்டும். உண்டு எனில் அதனை எடுத்து மாற்ற வேண்டும்.
- மூச்சுவிடுகிறாரா என்பதையும் மார்புப் பகுதியோ, வயிற்றுப் பகுதியோ மேலும் கீழும் அசைகிறதா என்பதையும் பார்க்கவும்.
- இதயத் துடிப்பும் மூச்சு விடுதலும் இல்லையெனில் நபர் நினைவாற்றலை இழந்துள்ளார் என்பதை அறிந்து உடனே சி.பி.ஆர் (Cardio Pulmonary Resuscitation) தொடங்க வேண்டும். விபத்திற்குள்ளானவரை நினைவுக்குத் திரும்பும் வரை அல்லது மருத்துவ உதவி கிடைப்பது வரையிலும் சி.பி.ஆர் தொடர வேண்டும்.
- கடினமான ஆடை அல்லது போர்வையைப் பயன்படுத்தி போர்த்தவும் உடலுக்கு வெப்பம் கொடுக்கவும் வேண்டும்.
- மிக விரைவில் மருத்துமனைக்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டும்.

சிறப்பு அறிவுகள்

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

மூளையில் ஆக்சிஜன் கிடைப்பதற்கு 5 நிமிடமோ அதற்கு மேலாகவோ தடை ஏற்பட்டால் ஆழ் மயக்கநிலை, சீஷர், மூளைச்சாவு போன்ற பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம்.

செயல்பாடு 1

112 ஹெல்ப் தி, டி ரௌனிங் விளையாட்டு

இது வகுப்பிலுள்ள எல்லா மாணவர்களையும் பங்கேற்கச் செய்யும் விளையாட்டாகும்.

விதிமுறைகள்

- ஒருவரை கேச்சர் ஆகத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.
- கேச்சர் பிற மாணவர்களை ஓடிக் கொண்டே தொட வேண்டும்.
- கேச்சர் தொடுகின்ற மாணவர்கள் அங்கேயே அசையாமல் நிற்க வேண்டும். இது போன்ற எல்லா மாணவர்களையும் அசையாமல் நிற்கச் செய்ய வேண்டும்.
- அசையாத நிலையில் நிற்கும் மாணவர்களைக் கேச்சர் தொடாத சக மாணவர்கள் வந்து தொடுவதாக இருந்தால் அவர்கள் முன் போலவே ஓடி விளையாடலாம்.
- அதிக நபர்களைத்தொட முடியவில்லையெனத் தோன்றினால் கேச்சர் மைதானத்தின் ஒரு பகுதிக்குச் சென்று 'டிரௌனிங்' என உரக்கக் கூற வேண்டும்.
- அந்த நேரத்தில் பிற மாணவர்கள் ஒவ்வொருவராக ஹெல்ப் 112 என்று கூற ஓடி வந்து கேச்சரின் தலையில் தொட வேண்டும்.
- ஹெல்ப் 112 என உரக்கக் கூறாமல் கேச்சரின் தலையில் தொடுகின்ற மாணவன் முன்னரே நிச்சயிக்கப்பட்ட ஒரு கோடு வழியாகச் சென்று திரும்பி வந்து ஹெல்ப் 112 என்று கூறித் தலையில் தொட வேண்டும்.
- இறுதியில் வந்து கேச்சரின் தலையில் தொடும் மாணவர் புதிய கேச்சராக மாறுவார்.
- குறிப்பிட்ட நேரத்தில் அதிக மாணவர்களை அசையாமல் நிற்கச் செய்வது அந்த மாணவரின் புள்ளியாகக் கணக்கிடப்படும்.

சிறப்பு அறிவுகள்

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

தண்ணீரில் மூழ்கும் விபத்துகள் பெருகி வரும் இந்தச் சூழலில் நீச்சல் அறிந்திருக்க வேண்டியது இன்றியமையாததாகும். வயது வேறுபாடின்றி எல்லோருக்கும் பங்கேற்க இயலுகின்ற ஒரு விளையாட்டே நீச்சலாகும்.

சிறப்பு அறிவுகள்

சிறப்புக் கவனம்

முதலுதவி பற்றிய டெமோ செய்து காண்பிக்க எல்லா மாணவர்களுக்கும் வாய்ப்புக் கொடுக்க வேண்டும்.

ஹெல்ப் தி, டி ரௌனிங் விளையாட்டை வகுப்பிலுள்ள எல்லா மாணவர்களையும் பயன்படுத்தி குறிப்பிட்ட நேரம் விளையாட வேண்டும். விளையாட்டு எவ்வாறு இருந்தது? உங்கள் கருத்துக்களை எழுதுக.

....

....

நீச்சல்

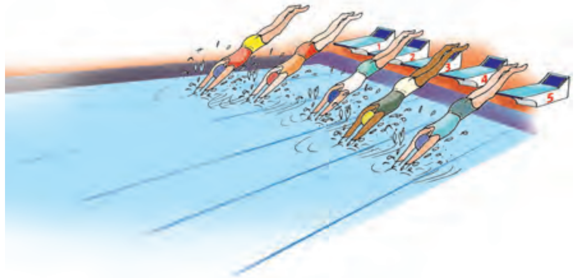
மூழ்குதலை தடை செய்வதற்கான சிறந்த வழிமுறை என்பது நீச்சலாகும். பெரியவர்களின் உதவியால் ஊரிலுள்ள நீர் நிலைகளை நீச்சல் கற்கப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

நீச்சலின் பயன்கள்

உடற்பயிற்சி/ பொழுதுபோக்கு

1. இதய மூச்சுத்திறனை மேம்படுத்துவதற்கு உதவுகிறது.
2. தசை உறுதி, தசை பலத்தை அதிகரிக்கச் செய்வதுடன் அதனை நிலைபெறச் செய்கிறது.
3. மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது.
4. உடலிலுள்ள கொழுப்பின் அளவினைக் குறைத்து நல்ல உடல் அமைப்பினைத் தருகிறது.

போட்டி/தொழில்/சிகிச்சை முறை



1. ஒரு வினோதமான உடற்பயிற்சி என்னும் முறையில் போட்டிகளில் பங்கேற்கவும் வெற்றி பெறுவதற்குமான வாய்ப்பினை அளிக்கிறது.
2. நீச்சல் தொடர்பான அறிவு பல்வேறு தொழில்களுக்கு வாய்ப்பு அளிக்கிறது.
3. சிகிச்சையின் பாகமாகவும் முன்னுரிமை அளிக்கப்படும் ஓர் உடற்பயிற்சியாக நீச்சல் விளங்குகிறது. (எ.கா: வாட்டர் தெராப்பி).

உயிர் மீட்புத் தலம்

1. நீச்சலைத் தெரிந்திருப்பது தண்ணீரில் ஏற்படும் விபத்துக்களிலிருந்து சுயமாக மீண்டு வருவதற்கும் பிறரைக் காப்பாற்றுவதற்கும் தகுதியுடையவர்களாக மாற்றுகிறது.
2. நீர் நிலைகளில் பிறரைக் காப்பாற்றுவதற்கு லைப் கார்டாகச் செயல்படலாம்.

மூச்சடைப்பு (Choking)

உணவுப் பொருள் அல்லது பிற பொருள்கள் உணவுக் குழாயில் தடையாக நின்று மூச்சுத் தடை ஏற்படும் நிலையினையே மூச்சடைப்பு எனக் கூறுகிறார்கள்.

மூச்சடைப்பின் அறிகுறிகள்

- தீவிரமான இருமல்
- சுவாசிக்க இயலாமல் கண் வெளியே வருதல்.
- உடல், உதடு, நகம் என்பன நீல நிறமாக மாறுதல்.
- பேச முடியாமை.
- கழுத்தினைக் கையால் இறுக்கமாகப் பிடித்தல்.
- சில நேரங்களில் நினைவிழத்தல்

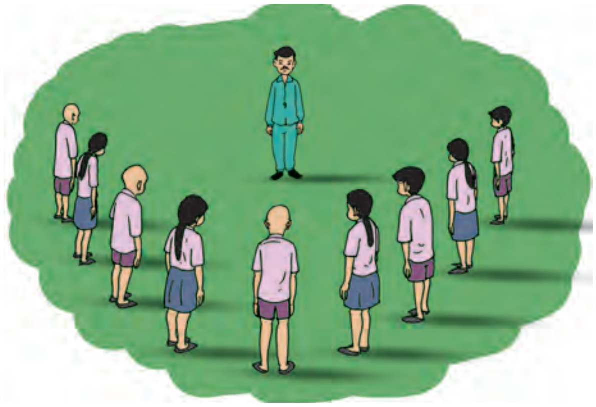
மூச்சடைப்பு – முதலுதவி

- மூச்சடைப்பு நிகழ்ந்த நபரிடம் இருமுவதற்குக் கூற வேண்டும், அவ்வாறு மூச்சுக் குழாயில் தடையாக நிற்கும் பொருளை நீக்க இயலுமாவெனக் கவனிக்கவும்.
- விபத்துக்குள்ளான நபரின் முதுகுப் பகுதியின் நடுவிலிருந்து மேல் நோக்கி 5 முறை பலமாக அடிக்கவும்.
- காப்பாற்றுவதற்கு வந்தவர் விபத்துக்குள்ளானவரின் பின்னால் நின்று அவரைச் சேர்த்துப் பிடிக்க வேண்டும்.
- முட்டியைச் சுருட்டி வயிற்றின் மேல் பகுதியில் மார்ப்புப் பகுதியின் கீழாக நடுப்பகுதியில் அமர்த்தவும்.
- முதலில் வைத்த கையின் மேலாக மற்ற கையினை வைத்து இரு கைகளாலும் பலமாக உள்ளும் புறமும் அழுத்த வேண்டும். ஐந்து முறை இது போன்று பலமாக அழுத்தவும்.
- விபத்துக்குள்ளானவர் நினைவாற்றல் இழந்து விட்டால் மல்லாந்து படுக்கச் செய்துவிட்டு உதவிக்காக எவரையேனும் அழைக்கவும். உடனேயே சி.பி.ஆர் தொடங்க வேண்டும். மருத்துவ சிகிச்சை கிடைக்கும் வரை சி.பி.ஆர் தொடர வேண்டும்.

செயல்பாடு 2

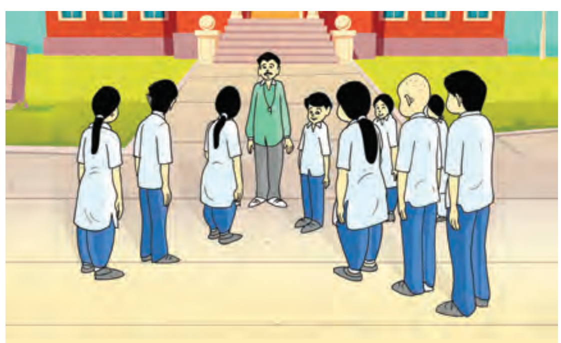
ஆக்ட் ஆன்ட் டீம் அப்

விதிமுறைகள்



- ஆசிரியர் அளிக்கும் லாட்டுகளில் ஒவ்வொன்று வீதம் வகுப்பிலுள்ள எல்லா மாணவர்களும் எடுக்க வேண்டும். ஆசிரியர் கூறிய பின் மைதானத்தின் பல பகுதிகளிலாக நிற்க வேண்டும். மாணவர்களிடம் லாட்டைத் திறந்து பார்த்து ஒரே எண் கிடைத்தவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் கண்டுபிடிக்கவும் அறிவுறுத்துகிறார்.

- அவரவர் குழுவைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் அளிக்கப்பட்டுள்ள எண்ணுடன் சோக்கிங்கின் முதலுதவியின் சைகையைப் படத்தில் காட்டப்பட்டிருப்பது போல் செய்ய வேண்டும். ஒவ்வொருவரும் அவரவருக்குக் கிடைத்துள்ள சைகையினை மீண்டும் மீண்டும் செய்து கொண்டு ஒரே எண் கிடைத்த மாணவர்களை ஒன்றிணைத்து குழு உருவாக்க வேண்டும்.



- படத்தில் தரப்பட்டுள்ளது போல ஒவ்வொரு எண் கிடைத்தவர்கள் அவரவர் செய்ய வேண்டிய சைகையைச் செய்து கொண்டு மைதானத்தில் குறிப்பிட்ட இடத்தில் சென்று குழுவாக நிற்க வேண்டும். பேசாமல் சைகையை மட்டும் பயன்படுத்திக் கொண்டு குழுவாக வேண்டும்.
- மிகக் குறைவான நேரத்தில் குழுவினை உருவாக்கும் அணியை வெற்றிபெற்றவராக அறிவிப்பர்.

ஆக்ட் ஆன்ட் டீம் அப் உங்களுக்கு விருப்பப்படுமா? உங்கள் அனுபவங்களை எழுதுக.

....

....

....

மதிப்பீடு

1. உங்கள் சுற்றுப்புறத்திலோ சுற்றுவட்டாரப் பிரதேசங்களிலோ ட்ரெளனிங், சோக்கிங், இணையான விபத்துக்கள் போன்றவை குறித்து உங்களுக்கு கிடைத்த தகவல்களை ஒரு குறிப்பாக எழுதுக.

....

....

....

2. ஒரு விபத்து நடைபெற்றால் அழைக்க வேண்டிய அவசர எண் எது?

....

3. நீச்சலின் பயன்களை விளக்குக.

....

....

....

4. 112 ஹெல்ப் தி டிரெளனிங் என்ற விளையாட்டு வாயிலாக நீங்கள் பெற்றுக்கொண்ட பயன்களை அட்டவணைப்படுத்துக.

....

....

....

5. வகுப்பில் எத்தனை மாணவர்களுக்கு நீச்சல் தெரியும்? இது குறித்து விசாரணை செய்யவும். தகவல் திரட்டல் நடத்தி அட்டவணை தயார் செய்க.

....

....

....

அலகு 4

சுறுசுறுப்பான சமூகம்

விளையாட்டுக் கலாச்சாரம், விளையாட்டுகள் வாயிலாக

பிரபுவை நாம் அறிந்து கொள்வோம். அம்மாவின் கையை பிடித்துக் கொண்டு பிரபு எட்டாம் வகுப்பில் சேர்க்கை தேடி பள்ளிக்கு வருகை தந்துள்ளான். அதிகமாக எவரோடும் பேசாத பிரபுவுக்கு நண்பர்களும் குறைவாக உள்ளனர். உடற்கல்வி பிரிவுவேளையில் போது பிற மாணவர்கள் பல்வேறுவகை விளையாட்டுகளில் ஈடுபடும்போது பிரபு மட்டும் தனியாக விலகி நிற்பதுண்டு. இதைக் கவனித்த ஆசிரியை அவனிடம் உரையாடினார். தேவையற்ற தாழ்வுமனப்பான்மை பிரபுவை அல்லல்படுத்தியதென்று ஆசிரியைத் தெரிந்து கொண்டார். விளையாட்டுகளில் பங்குபெறும்படி ஆசிரியை அறிவுறுத்தினார். தொடர்ந்துள்ள நாட்களில் பிரபுவை விளையாட்டுகளில் பங்கெடுக்க வைப்பதில் ஆசிரியை கவனம் செலுத்தினார். சிறந்த உடற்தகுதி உடைய பிரபு பள்ளிக்கூட கால்பந்து அணிக்கு தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டான். ஒழுங்கான பயிற்சியுடன் சகவிளையாட்டு வீரர்களுடன் நட்புறவு கொள்ளவும் பிரபுவுக்கு முடிந்தது.

ஒரு வருடம் சென்ற போது பள்ளிக்கூட அணியில் சிறந்த விளையாட்டு வீரராக மாறியதுடன் ஒரு பெரிய நட்பு வளையத்திற்குச் சொந்தக்காரனாகவும் மாறினான். பத்தாம் வகுப்பை அடைந்த போது பள்ளி அணியின் அணித்தலைவர் ஆனதுடன் தனது சக விளையாட்டு வீரர்களை ஒருங்கிணைத்து மிகச்சிறந்த அணித்தலைவராகவும் மாறினான்.

ஏராளம் போட்டிகளில் வெற்றி பெறுவதற்கு அணியை வழிநடத்தியதுடன் அதன் வாயிலாகப் பள்ளிக்கு பெருமை சேர்க்கும் வாய்ப்புகளை உருவாக்கவும் செய்தான்.

- பிரபு கதையில் இருந்து நீங்கள் புரிந்து கொண்டது என்ன?

  ……………………………………………………………………………………

  ……………………………………………………………………………………

  ……………………………………………………………………………………

- இது போன்ற சூழ்நிலையில் வளர்ந்து வந்த சிறந்த விளையாட்டு வீரர்களைக் கண்டுபிடித்து தகவல்களைச் சேகரிக்கவும்.

  ……………………………………………………………………………………

  ……………………………………………………………………………………

  ……………………………………………………………………………………

பள்ளியில் பல்வேறு விளையாட்டுகள் மற்றும் பயிற்சி வகுப்புகளில் ஈடுபடுவதன் வாயிலாகப் பெற்றுக் கொள்ளும் மேன்மைகள்

- உடல்வளர்ச்சி அடைகின்றனர்.
- அறிவுசார்ந்த திறன்கள் அதிகரிக்கின்றன.
- நண்பர்களுடன் சேர்வதற்கும் ஒருங்கிணைந்து செயல்படுவதற்குமான சமூகத் திறன்களைப் பெற்றுக் கொள்கின்றனர்.
- கூட்டுறவு மனப்பான்மை வளர்கிறது.
- தலைமைப் பண்பை அடைகின்றனர்.
- ஒருவருக்கொருவர் அங்கீகரிக்கவும் மரியாதை செலுத்தவும் முடிகிறது.
- வெற்றி, தோல்விகளை சமமாகப் பார்க்கின்றனர்.

விளையாட்டுகள் வாயிலாகப் பெற்ற திறன்கள் எதிர்கால வாழ்வில் ஏற்படக்கூடிய பல நெருக்கடியான சூழல்களையும் எதிர்கொள்வதற்கு உதவுகிறது. சமூகம் முழுவதும் விளையாட்டுச் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது விளையாட்டுக் கலாச்சாரம் உருவாகிறது. இதன் வாயிலாக நமக்கு ஒரு சுறுசுறுப்பான சமூகத்தைப் படைக்க இயலுகிறது.

விளையாட்டுப் பண்பாடு

விளையாட்டுகளில் பரஸ்பர நம்பிக்கை, ஆதரவு மற்றும் பல்வேறு விளையாட்டுச் செயல்பாடுகளின் ஒருங்கிணைப்பு ஆகியவையே விளையாட்டுப் பண்பாடு என்பது. ஆதரவுடன் நடந்து கொள்ளவும் விளையாட்டுத்தர்மத்தைக் கையாளவும் பிற அணிகளுடையவும் விளையாட்டு வீரர்களுடையவும் கலாச்சாரங்களை மதித்தலும் போன்ற சமூக மதிப்புகளுக்கு ஏற்றவாறு நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதே விளையாட்டுப் பண்பாடு என்பதன் பொருளாகும்.

சிறப்பு அறிவுகள்

விளையாட்டுப் பண்பாடு

ஒரு சமூகத்தின் முன்னேற்றத்தில் ஆழமாகத் தாக்கம் செலுத்த இயலும் ஒன்றே விளையாட்டுப் பண்பாடு.

விளையாடலாம்

செயல்பாடு 1

தலைவனைக் கண்டுபிடிக்கலாம்

விதிமுறைகள்

- வகுப்பில் ஒரு மாணவனைத் தவிர மீதி எல்லா மாணவர்களையும் வட்ட வடிவத்தில் நிற்கச் செய்க.
- மாற்றி நிற்க வைத்த மாணவனை மைதானத்தின் வேறு ஒரு திசையை நோக்கித் திரும்ப நிற்க வைத்த பின்னர் வட்டமாக நிற்கும் மாணவர்களில் ஒருவரைத் தலைவராகத் தீர்மானிக்கவும்.
- தலைவர் செய்யும் இயக்கங்களை பிற மாணவர்களும் அது போன்று செய்கின்றனர். தலைவர் செய்ய வேண்டியது பல்வேறு உடற்பயிற்சிகளாக இருத்தல் வேண்டும். கொடுக்கப்பட்டுள்ள ஆறு படங்களைக் கவனிக்கவும்.
- மைதானத்தின் மறுபக்கத்தை நோக்கித் திரும்பி நிற்கும் மாணவனை அழைத்து இதில் தலைவர் யார் என்று கண்டுபிடிக்குமாறு கூறுக.

- வட்டத்துக்கு வெளியே நிற்கும் மாணவன் தன்னை பிரித்தறியாமலிருப்பதற்குத் தலைவர் தனிக்கவனம் செலுத்தி பிறரைப் பல்வேறு இயக்கங்கள் செய்விக்கிறார்.
- தலைவரைக் கண்டுபிடித்து விட்டால் அந்த மாணவன் குழுவில் உறுப்பினராகிறான்.
- தலைவராகிய மாணவர் வட்டத்துக்கு வெளியே சென்று, ஆசிரியர் புதிய தலைவரைத் தேர்ந்தெடுக்க விளையாட்டுத் தொடர்கிறது.

இந்த விளையாட்டை நீங்களும் விளையாடலாம், விளையாட்டு உங்களுக்குத் பிடித்ததா? உங்கள் அனுபவத்தை எழுதுக.

....

....

....

சமூகமயமாக்கலின் நன்மைகள்

- ஒன்றிணைவதால் சிறந்த மனவலிமை உருவாகிறது.
- பாதுகாப்பு அதிகரிக்கிறது.
- ஒருவருக்கொருவர் மீதான நம்பிக்கை அதிகரிக்கிறது.
- வாழ்க்கைத்தரம் மேம்படுகிறது.

மதிப்பீடு

- 'தலைவரைக் கண்டுபிடிக்கலாம்' என்ற விளையாட்டில் விளையாட்டுக் கலாச்சாரத்தின் வாய்ப்புகள் எவை?

....

....

....

- 'தலைவரைக் கண்டுபிடிக்கலாம்' என்ற விளையாட்டில் தலைமைப் பண்பை வெளிப்படுத்துவதற்கானவாய்ப்பு உள்ளதா? விளக்குக.

....

....

....

- உடற்பயிற்சிகளில் பங்கெடுப்பதால் உண்டாகும் நன்மைகள் தொடர்பான ஒரு விளக்க அட்டை உருவாக்குங்கள்.

சிறப்பு அறிவுகள்

தனிக்கவனத்துக்குத் தகுதி உள்ளவர்களுக்கான உதவி (Inclusive sports)

ஒரேவிதமான விளையாட்டு விதி முறைகளின் கீழ்த் தனிக்கவனத்துக்குத் தகுதி உள்ளவர்களுக்கும் தகுதி இல்லாதவர்களுக்கும் இடையேயான உடற்பயிற்சிப் பங்கீட்டை உறுதிப் படுத்துவதே inclusive sports ஆகும். சமத்துவமுள்ள நிலையான ஒரு சமூகத்தை உருவாக்குவதற்கு இது மிகவும் இன்றியமையாததாகும்.

செயல்பாடு 2

நட்பு வட்டம்

விதிமுறைகள்

- ஒரு மாணவரை பிடிப்பவராகத் தேர்ந்தெடுக்கின்றனர்.
- பிடிக்கும் மாணவர் பிற மாணவர்களைத் துரத்திச் சென்று தொடுவதற்கு முயற்சிக்கிறார்.
- முதலில் தொடும் மாணவரின் கையைப் பிடித்துக் கோர்த்து இரண்டு பேரும் சேர்ந்து பிற மாணவரைத் தொடுகின்றனர்.
- இச்செயல்முறையைத் தொடர்ச்சியாகச் செய்து அனைத்து மாணவர்களையும் சங்கிலித் தொடரின் பாகமாக மாற்றினால் விளையாட்டு நிறைவடைகிறது.
- பின்னர் வேறொரு நபரை பிடிப்பவராக நியமித்து விளையாட்டைத் தொடரலாம்.

விளையாட்டு வடிவமைக்கலாம்

மூன்று குழுக்களாகப் பிரித்து ஒவ்வொரு குழுவும் தலைமைப் பண்பிற்கும் சமூகமயமாக்கல் காரணிகளுக்கும் வாய்ப்புள்ள விளையாட்டை வடிவமைக்கவும். விளையாட்டின் சட்ட திட்டங்களை நீங்களே உருவாக்கியும் மற்றிரு குழுக்களைப் பயன்படுத்தி அந்த விளையாட்டைப் பள்ளியில் விளையாடுவதற்கான வாய்ப்பையும் ஏற்படுத்த வேண்டும்.

மதிப்பீடு

1. நட்பு வட்டம் என்ற விளையாட்டை ரசித்து விளையாடுவதற்குத் தேவையான காரணிகள் யாவை? ஒரு குறிப்பு தயார் செய்க.

....

....

....

2. இது போன்ற ஒரு விளையாட்டைக் கண்டுபிடித்து எழுதி விதிமுறைகளை உருவாக்கவும்.

....

....

....

3. நட்பு வட்டம் என்ற விளையாட்டில் தலைமைப் பண்பிற்கும் சமூகமயமாக்குதலுக்குமான வாய்ப்புகளை எழுதுக.

....

....

....

செயல்பாடு 3

காப்டன் பந்து

வகுப்பில் உள்ள மாணவர்களை இரண்டு அணி (A, B) என்றவாறு பிரிக்கவும்.

விதிமுறைகள்

- அணித் தலைவர்கள் எதிர்பக்கத்தில் உள்ள கடைசிக் கோட்டின் நடுப்பகுதியில் வரையப்பட்டுள்ள வட்டத்தில் நிற்கவும்.
- டாஸ் ஜெயிக்கும் அணி அவர்களது கடைசிக் கோட்டின் வெளியே நின்று பந்தை பாஸ் செய்து விளையாட்டைத் தொடங்கலாம்.
- தமக்குள் பாஸ் செய்து சொந்த அணித் தலைவரிடத்தில் பந்தை ஒப்படைக்கும் அணிக்கு ஒரு புள்ளி கிடைக்கிறது..
- ஒரு விளையாட்டு வீரர் பந்தை ஐந்து வினாடிகளுக்கு அதிகமாகக் கையில் வைத்தல் கூடாது.
- பந்து கைவசம் உள்ள வீரர் இரண்டு அடிக்குக் கூடுதலாக பந்துடன் ஒரு பக்கத்தை நோக்கி நகர்தல் கூடாது.
- அணித் தலைவர்கள் ஒரு போதும் வட்டத்தின் வெளியே செல்லுதல் கூடாது.
- பிற விளையாட்டு வீரர்கள் அணித் தலைவர் நிற்கும் வட்டத்தினுள் செல்லுதல் கூடாது.
- பந்து மைதானத்திற்கு வெளியே சென்றால் எதிரணியினர் பந்தையெடுத்து விளையாட்டைத் தொடங்கலாம்

இந்த விளையாட்டை நீங்களும் விளையாடலாம். இந்த விளையாட்டின் மூலம் பெற்றுக் கொள்ளும் மேன்மைகளை விளக்குங்கள்.

....

....

....

சமூக நன்மை – செயல்பாடுகள்

- சமூக நன்மை அடைவதற்கான குழுச் செயல்பாடுகளை மேற்கொள்வதற்கு நாம் எப்போதும் தயார் நிலையில் இருத்தல் வேண்டும், எந்தெந்த செயல்பாடுகள்?
  - விளையாடும் இடத்தைச் சுத்தப்படுத்தல்.
  - புதிய விளையாட்டு இடங்களை உருவாக்குதல்.

இத்தகைய செயல்பாடுகளை மேற்கொள்க. செயல்பாட்டின் விளக்கங்களைக் குறித்து குறிப்பு எழுதுக.

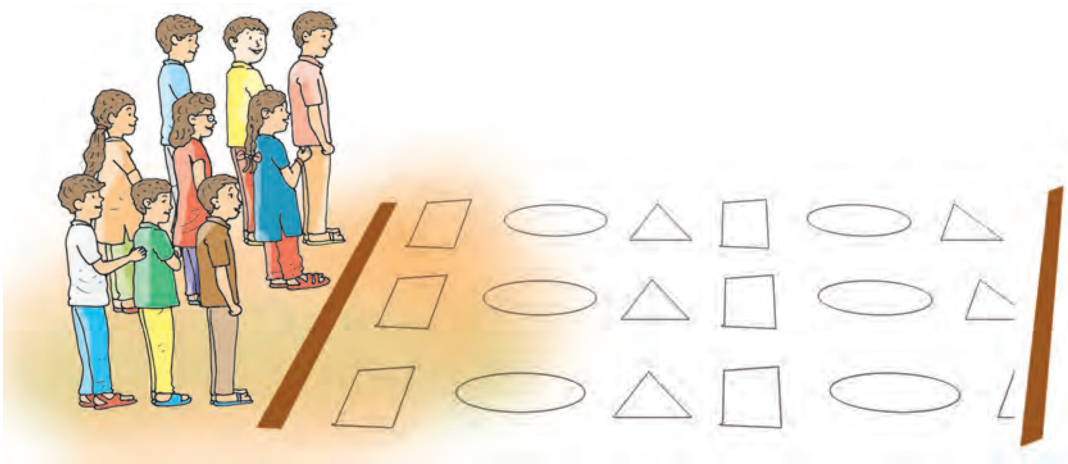
....

....

....

செயல்பாடு 4

ஒன்றாகத் தாண்டலாம்



விதிமுறைகள்

- படத்தில் காண்பது போன்று துவக்கக் கோட்டிற்கும் இறுதிக் கோட்டிற்கும் இடையில் கட்டங்கள் வரைய வேண்டும்.
- ஆசிரியர் விசில் ஊதும் போதும் முதலில் நிற்கும் மாணவன் தனது முன்னால் உள்ள கட்டத்தில் ஒரு கால் எடுத்து வைக்கிறார்.
- அதே கட்டத்தில் அடுத்த காலையும் ஒன்று சேர்த்து வைக்கும் போது தனது அணியில் உள்ள அடுத்த மாணவரின் கை சேர்த்து பிடிக்கவும். (படத்தில் காண்பது போல)
- இவ்வாறு கைகோர்த்து பிடித்து ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் கால் சேர்த்து வைத்து இறுதிக் கோட்டில் முதலில் செல்லுகின்ற அணி வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படுகிறது.

- விளையாட்டின் போது கீழே விழவோ மைதானத்திற்கு வெளியே செல்லவோ செய்தால் திரும்பி வந்து மீண்டும் விளையாட்டைத் தொடங்க வேண்டும்.
- ஒரு கட்டத்தில் ஒரே நேரம் இரண்டு கால்கள் மட்டுமே இருத்தல் வேண்டும். (படம் பார்க்கவும்)

ஒன்றாகத் தாண்டலாம் என்ற விளையாட்டை விளையாடிய போது உங்களது கூட்டுறவைப் பலப்படுத்த முடிந்ததா? அனுபவத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும்.

....

....

....

மதிப்பீடு

- 'விளையாட்டுகள் வாயிலாக சமூகமயமாக்கல்' என்ற கருத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு ஒரு குறிப்பு தயார் செய்க..

....

....

....

....

- உங்களது வகுப்பு மாணவர்களிடம் சமூகமயமாக்கல் வளர்ச்சி அடைவதற்கு ஒரு திட்டம் தயார் செய்க. இந்தத் திட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்தி அது வழியாக நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் சமூக மேன்மைகளை எழுதுக.

....

....

....

....

அலகு

5

இயற்கையை அறிந்துகொள்வோம் விளையாட்டுகள் வாயிலாக

கலென்ஜின்

'கலென்ஜின்' என்னும் பழங்குடி இன மக்களைப் பற்றி நீங்கள் கேட்டிருக்கிறீர்களா ? உலகில் சிறந்த நீண்டதூர ஓட்டப் பந்தய வீரர்களில் பெரும் பகுதியினரும் கெனியா நாட்டின் கலென்ஜின் பழங்குடி மக்கள் ஆவார். இதற்குக் காரணம் என்ன?

கடல் மட்டத்தில் இருந்து 7000 அடி உயரத்தில் இந்தப் பிரதேசம் அமைந்துள்ளது. கடல் மட்டத்தில் இருந்து உயரமான இடத்தில் ஆக்சிஜன் அளவு குறைவாக இருக்கும். இது அவர்களது எய்ரோபிக் திறனை அதிகரிக்கிறது. அத்துடன் இயற்கை வளங்களைப் பயன்படுத்தி உள்ள அவர்களது உணவுப் பழக்கங்களும் மிகுந்த ரசனையுடன் குன்றுகளின் மீது ஓடி நடந்து பள்ளிக்குச் செல்லும் பழக்கங்களும் அவர்களின் திறனுக்குக் காரணமாகின்றன. இயற்கை பல வேளைகளிலும் அதற்கேற்றவாறு விளையாட்டு வீரர்களை உருவாக்குவதுண்டு.

இவ்வாறு கேரளத்தில் சிறந்த செயல்பாடுகளை வெளிப்படுத்திய விளையாட்டு வீரர்களும் அவர்கள் பிறந்து வளர்ந்த இடங்களின் தாக்கமும் உங்களது கவனத்தில் பட்டுள்ளதா? பதிவு செய்யலாமா ?

....

....

....

இயற்கை நமது உடலை வடிவமைப்பதுண்டு என்று புரிந்ததல்லவா? அதைப் போன்று நாமும் இயற்கையைப் பயன்படுத்தி பல்வேறு விளையாட்டுகளைப் பொழுது போக்கிற்காக உருவாக்கி இருக்கிறோம். இது மனிதனுக்கும் இயற்கைக்கும் இடையே ஒரு பிரிக்க முடியாத தொடர்பை உருவாக்க உதவியுள்ளது. நீரிலும், தரையிலும், காற்றிலும் விளையாட்டுப் போட்டிகளும் பொழுதுபோக்கு நிகழ்வுகளும் நடைபெறுவதுண்டு. பல்வகைப் பரப்புகளில் நடைபெறும் விளையாட்டுகளைக் குறித்து தெரிந்து கொள்வோம்.

நீர் விளையாட்டுகள்

நீச்சல்

நீச்சலைப் பற்றி மூன்றாம் அத்தியாயத்தில் கற்றோம் அல்லவா? பொழுதுபோக்கு, உடற்பயிற்சி போட்டி என்பவற்றிற்கு உதவும் விளையாட்டுச் செயல்பாடே நீச்சல். இது வாழ்க்கைக்காகவும் பயன்படுத்தக் கூடிய ஒன்றாகும்.

- உங்களது வகுப்பில் எத்தனை சதவீதம் மாணவர்களுக்கு நீச்சல் தெரியும்? கண்டுபிடித்துப் பதிவுசெய்வீர்கள் அல்லவா?

  ....

- நம்மைச் சுற்றிலுமுள்ள நீர்நிலைகளுக்கும் நீச்சல் குளங்களுக்குமிடையேயுள்ள வேற்றுமைகளை எழுதுக.

  ....

  ....

- நீச்சல் எவ்வாறு ஒரு வாழ்க்கைக்கான வழிமுறையாக மாறுகிறது?

  ....

  ....

  ....

படகு விளையாட்டு

நீர் நிலைகள் ஏராளம் உள்ள கேரளத்திற்குச் சொந்தமான போட்டி, நீர் நிலைகளில் நடத்தப்படும் படகு விளையாட்டாகும்.

- கேரளத்தில் நடத்தப்படும் முக்கியமான படகுப் போட்டிகள் எவை?

  ....

  ....

- படகுப் போட்டியை சிறப்புற்றதாக்கும் பல்வேறு காரணிகள் எவை?

....

....

- படகுப் போட்டியில் பங்கேற்கும் படகுகள் எந்த வகையைச் சார்ந்தவை?

....

....

படகுப் போட்டி போன்று ஒலிம்பிக் விளையாட்டுகளில் நடைபெறும் போட்டி கயாக்கிங் ஆகும். ஒரு போட்டியினம் என்னும் நிலையில் கயாக்கிங் போட்டிக்கு, கேரளத்தில் பரவலான வாய்ப்புக்கள் உண்டு. இங்குள்ள பல நீர்நிலைகளும் இதற்கு உதவும் சூழ்நிலைகளை ஏற்படுத்தித் தருவதுண்டு.

கயாக்கிங்

கயாக் என்ற பெயரில் அறியப்படும் முன்பக்கமும் பின்பக்கமும் மேல்பகுதியும் மூடப்பட்ட சிறிய படகுகள் தண்ணீரின்மீது துடுப்புகளை துழாவிச் செல்லும் போட்டியே கயாக்கிங். இரு பக்கங்களிலும் பிளேடுகள் அமைந்த துடுப்பு துழாவிச் செல்ல பயன்படுத்தப்படுகிறது. மேலும் லைப் ஜாக்கட், ஹெல்மட், உறைகள் போன்ற பாதுகாப்புக் கருவிகளும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. கேரளத்தில் நீர் நிலைகள் உள்ள சில இடங்களில் இந்த விளையாட்டு நடைபெற்று வருகிறது.

கயாக்கிங் வசதி தற்போது கேரளத்தில் எந்தெந்த இடங்களில் உள்ளது என்று ஆசிரியரின் உதவியுடன் எழுதுக?

....

....

....

கயாக்கிங்யில் சிறந்து விளங்கிய கேரளத்திலுள்ள விளையாட்டு வீரர்களின் பெயர்களை எழுதுக.

....

....

....

ஆகாயம் மற்றும் மலைத்தொடர் உடல்பயிற்சிகள்

ஹாங் கிளைடிங்

இயந்திரங்களின் உதவி இன்றி கிளைடர் பறக்கச் செய்யும் ஒரு போட்டி விளையாட்டே ஹாங் கிளைடிங்.

- கேரளத்தில் ஹாங் கிளைடிங் நடைபெறும் இடங்கள் உங்களுக்குத் தெரியுமா? ஆசிரியரின் உதவியுடன் பதிவு செய்க.

....

....

சிறப்பு அறிவுகள்

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

உயரம் கூடிய மலையின் மேல் நின்று குதித்து இந்த விளையாட்டு தொடங்குகிறது.

- ஹாங் கிளைடிங் என்னும் விளையாட்டில் பயன்படுத்தப்படும் பாதுகாப்புக் கருவிகள் எவை?

....

....

இந்த விளையாட்டை உருவாக்கிய நாடு ஜெர்மனியாகும். திடமான அலுமினியச் சட்டத்தில் பாய்மரக் கப்பல்களில் பயன்படுத்தக் கூடிய ஸெயில் துணியால் கிளைடர் தயாரிக்கப்படுகிறது. பாதுகாப்பு முன்னேற்பாடுகளுடன் ரைடர் இந்த விளையாட்டில் ஈடுபடுகிறார்.

பாரா கிளைடிங்

பாராகிளைடர்களின் உதவியுடனும் வேடிக்கையுடனும் போட்டி அடிப்படையிலும் நடத்தப்படும் சவால் மிகுந்த ஒரு போட்டியே பாராகிளைடிங் ஆகும்.

- பாரா கிளைடிங் நேரடியாகவோ அல்லாமலோ காணவோ பங்கேற்கவோ முடிந்ததா? உண்டு என்றால் அதில் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ள கருவிகள் யாவை?

....

....

....

மலையேறுதல்

தனிப்பட்ட கருவிகளின் துணையுடனும் அல்லாமலும் உயர்ந்த மலைத்தொடர்களின் மீது ஏறும் சாகச விளையாட்டு மலை ஏறுதல் ஆகும். இயற்கையை நெருக்கமாக அறிந்து கொள்வதற்கு இந்த சாகச விளையாட்டு துணைபுரிகிறது.

- மலையேறுதல் போட்டியில் கையாள வேண்டிய முன்னேற்பாடுகள் யாவை?

....

....

....

சிறப்பு அறிவுகள்

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

1865 இல் சுவிச்சர்லாந்தில் உள்ள ஹோர்ண் என்னும் மலைத் தொடரில் இங்கிலாந்தின் உயர் நீதிமன்ற நீதிபதி சர். ஆர்பிரட் வில்ஸ் ஏறினார். இதையே மலையேற்றத்தில் தொடக்கமாகக் கருதப்படுகிறது.

மவுண்டன் பைக்கிங்/ சைக்கிளிங்

தனிப்பட்ட முறையில் வடிவமைக்கப்பட்ட சைக்கிள்களை கரடுமுரடான பாதை வழியாக ஓட்டும் விளையாட்டுப் போட்டியே மவுண்டன் சைக்கிளிங். மிக மோசமான நிலப் பரப்புக்களில் ஈடு கொடுப்பதற்கும் செயல்திறனை அதிகரிப்பதற்குமாகத் தேவையான முறையில் ஒவ்வொரு சைக்கிளும் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

- மவுண்ட் சைக்கிளிங் என்னும் விளையாட்டைக் காணவோ அல்லது பங்கு பெறவோ செய்ததுண்டா? உங்களது அனுபவத்தை எழுதலாமா?

....

....

....

- சாதாரண சைக்கிளுக்கும் மவுண்டன் சைக்கிளுக்கும் இடையே உள்ள வேறுபாடுகள் யாவை?

....

....

....

பனிக்கட்டிப் பரப்பின் மீது நடைபெறும் விளையாட்டுகள்

ஐஸ் ஸ்கேட்டிங்

அடிப்பக்கத்தில் நீளத்தில் பொருத்தப்பட்டிருக்கும் பிளேடு உள்ள ஸ்கேட்டிங் ஷூஸ் பயன்படுத்தி ஐஸ் பரப்பின்மீது நடத்தப்படும் விளையாட்டுப் போட்டியே ஐஸ் ஸ்கேட்டிங் ஆகும்.

சிறப்பு அறிவுகள்

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

நெதர்லாந்து நாட்டில் தான் முதல் முதலில் ஐஸ் ஸ்கேட்டிங் தொடங்கப்பட்டது. வாயுத் தடையை முடிந்த அளவில் மாற்றுவதற்காக இறுக்கமான சூட்டுகளைப் பயன்படுத்தி வீளையாட்டு வீரர்கள் இப்போட்டியில் பங்கெடுக்கிறார்கள்.

- ஐஸ் ஸ்கேட்டிங் என்ற விளையாட்டு வகையின் சிறப்பியல்புகள் எவை என்று கண்டுபிடிக்கவும்?

....

....

- எந்தெந்த நாடுகளில் இந்த விளையாட்டு கூடுதல் பிரபலமாக உள்ளது? ஆசிரியர் துணையுடன் கண்டுபிடிக்கவும்.

....

....

ஐஸ் ஹாக்கி

- ஐஸ் பரப்பின் மேல் ஹாக்கி என்னும் விளையாட்டில் உருமாற்றம் ஏற்படுத்தி நடைபெறும் விளையாட்டுப் போட்டி ஐஸ் ஹாக்கி ஆகும்.
- ஐஸ் ஹாக்கி என்ற விளையாட்டு வகையின் சிறப்பியல்பு என்னவென்று கண்டுபிடிக்கவும்.

....

....

சிறப்பு அறிவுகள்

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

உலகத்திலேயே மிகவும் வேகம் கூடிய குழு விளையாட்டு ஐஸ் ஹாக்கி ஆகும்.

கடற்கரைகளில் நடைபெறும் விளையாட்டுகள்

கடற்கரை மணல் பல்வேறு விளையாட்டுக்களின் தடைப் பயிற்சிக்காகப் பயன்படுத்தப்படுவதுண்டு. அத்துடன் விபத்து ஏற்படாமல் குதிப்பதற்கும் டைவ் அடிப்பதற்கும் சாதிப்பதால் இந்தப் பரப்பில் மாணவர்கள் கூடுதல் விளையாட்டு ஆர்வலர்களாக மாறுகின்றனர்.

கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள படங்களைப் பரிசோதித்து எந்தெந்த விளையாட்டுகள் என்று கண்டுபிடித்து நிரப்புக.

....

சமதளமான பிரதேசங்களில் அனேகம் விளையாட்டுப் போட்டிகள் நடத்தப்படுகின்றன. அவை கிரிக்கெட், கால்பந்து, வாலிபால், கூடைப்பந்து, தடகள விளையாட்டுகள் போன்றவையாகும்.

வெவ்வேறு நாடுகளில் பலவித விளையாட்டுகளில் பங்கெடுக்கும்போது பல்வேறு வகையிலான அனுபவங்கள் நமக்கு கிடைக்கின்றன. பல்வேறு நாடுகளை இதன்வாயிலாக நம்மால் கண்டுகளிக்க இயலும். நமது பிரதேசத்தில் பிரபலமாகவுள்ள விளையாட்டுகளில் தொடர்ச்சியாகப் பங்கு பெற்று உடல், மனம், உணர்ச்சி ரீதியிலானதும் சமூகமயமானதுமான பண்புகளை பெற்றுக்கொள்ள முயற்சிக்கவேண்டும்.

நம்மிடமிருந்து மறைந்து சென்ற மரம்தொடுதல் விளையாட்டை இயற்கையோடு ஒன்றிணைந்துகொண்டு மீண்டும் விளையாடலாம்.

செயல்பாடு 1

மரம் தொடுதல் விளையாட்டு

விதிமுறைகள்

- ஒன்று அல்லது அதற்கு மேலாகத் துரத்துபவர்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.
- பிற மாணவர்கள் பல்வேறு மரங்களைத் தொட்டுக் கொண்டு நிற்க வேண்டும். (மரங்கள் இல்லையென்றால் கோண்களை வைக்கலாம். வட்டம் அல்லது கட்டம் வரையலாம்).
- விசில் கொடுக்கும் போது மாணவர்கள் அவர்கள் தொட்டுக் கொண்டு நிற்கும் மரத்திலிருந்து ஓடி வேறொரு மரத்திற்கருகில் செல்ல வேண்டும்.
- அனைவரும் கண்டிப்பாக மாறிச் செல்ல வேண்டும். இந்த வேளையில் துரத்துபவர் மாறும் ஏதேனும் நபரின் மரத்திற்குஅருகில் ஓடிச் சென்று அந்த மரத்தைத் தொடுவதற்கு முயற்சிக்க வேண்டும். ஆசிரியர் தீர்மானிக்கும் இடத்திலிருந்து மட்டுமே துரத்துபவர் விளையாட்டைத் தொடங்க இயலும்.
- துரத்துபவருக்கு ஏதேனும் ஒரு மரத்தைத் தொடமுடிந்தால் அந்த மரத்திற்கு அருகில் நிற்பவர் துரத்துபவராக மாறவேண்டும்.
- எல்லோருக்கும் மரம்மாறித் தொட முடிந்தால் பழைய துரத்துபவரை வைத்து விளையாட்டைத் தொடரலாம்.

மதிப்பீடு

- மரம் தொடுதல் விளையாட்டின் மூலம் இயற்கையைத் தொட்டறிந்த அனுபவத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாமா?

....

....

- மரங்களைப் பயன்படுத்தி ஒரு புதிய விளையாட்டை உருவாக்கி விதிமுறைகளை எழுதுக.

....

....

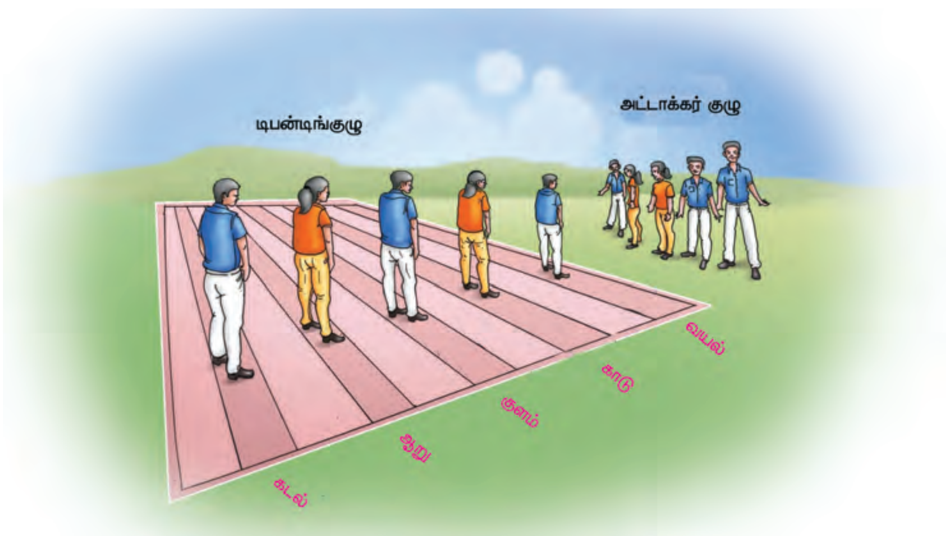
செயல்பாடு 2

இயற்கையிலுள்ள பல்வேறு இடங்களை ஒரு விளையாட்டின் வழியாகப் புரிந்து கொள்ளலாம்.

தட்டு விளையாட்டு

விதிமுறைகள்

- சம எண்ணிக்கையுள்ள இரண்டு அணிகளாக நாம் மாறலாம்.
-



- ஒரு அணி ஆரம்ப நிலையில் டிபண்டர்களாக படத்தில் காணும் வெவ்வேறு இயற்கைப் பகுதிகளைக் குறிப்பிடும் கட்டங்களில் நிற்கவும்.
- பிற அணிவீரர்கள் அட்டாக்கர்களாகக் கட்டங்களின் தொடக்கப் பகுதியில் நிற்கவும்.
- மிகவும் கடைசியில் நிற்கும் டிபண்டர் கைதட்டும் போது விளையாட்டைத் தொடங்கலாம்.

- அட்டாக்கர்கள் எல்லா தடைகளையும் கடந்து இறுதியிலுள்ள பகுதியையும் கடக்க வேண்டும் என்பதே நோக்கம்.
- ஸோண்களில் நிற்கும் டிபன்டர்களை ஏமாற்றி குறிக்கோளை அடைய வேண்டும்; அவர் ஸோணினுள் நின்றுகொண்டு அட்டாக்கர்களைத் தொட்டு வெளியேற்ற முயற்சிப்பார்கள்.
- குறிப்பிட்ட நேரத்தில் டிபன்டர்களை ஏமாற்றி எல்லாத் தடைகளையும் தாண்டி மறுபக்கம் சென்றடையும் உறுப்பினர் உட்படும் அணிக்கு ஒரு புள்ளி கிடைக்கும்.
- குறிப்பிட்ட நேரம் தாண்டினால் அட்டாக்கர்கள் டிபன்டர்களாக மாறியும் விளையாட்டைத் தொடரலாம்.
- இரண்டு அணிகளுக்கும் அட்டாக்கர்களாக வாய்ப்பு கிடைப்பதை ஓர் இன்னிங்ஸ் என்று அழைப்பர்.
- நேரம் கிடைப்பதற்கேற்ப ஒன்று அல்லது இரண்டு இன்னிங்ஸ்களாக விளையாடலாம். மிகக் கூடுதல் புள்ளிகளைப் பெறும் அணி வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

மதிப்பீடு

1. 'தட்டுவிளையாட்டை' உங்கள் பகுதியில், இயலும் ஒரு வித்தியாசமான இடத்தில் விளையாடிய பின்னர் ஓர் அனுபவக் குறிப்பு எழுதுங்கள்.

2. இயற்கையோடு நட்புறவான விளையாட்டுகளில் பங்குபெற்ற போது ஏற்பட்ட அனுபவத்தைப்பற்றி ஒரு குறிப்பு எழுதுங்கள்.

3. இயற்கையோடு நட்புறவான விளையாட்டுகளில் பங்குபெற்ற போது இயற்கையில் எந்தெந்த அம்சங்களை உற்றுப்பார்க்க முடிந்தது?

4. இயற்கையோடு நட்புறவான விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டபோது எந்தெந்த பாதுகாப்பு விதிமுறைகள் பின்பற்றப்பட்டன?

5. செயல்திட்டம்: உங்கள் பகுதியில் நடக்கும் ஒரு விளையாட்டைப்பற்றி ஒரு செயல்திட்டம் எழுதுங்கள். இதைக் குழுச்செயல்பாடாக, ஒரு பிரதேசத்திலிருந்து வருகின்றவர்கள் குழுவாகச் செய்யலாம். தோற்றம், வரலாறு, இன்றையநிலை, சமூகமயமாக்கல் முதலியவை பற்றிய விரிவான அம்சங்களை உருவாக்கவேண்டும்.

குறிப்புகள்

பிற்சேர்க்கை

- வாழ்க்கைமுறை உருவாக்கம்
- உங்களின் ஒருநாள்
- வாமிங் அப்
- கூலிங் டவுன்

வாழ்க்கை முறை உருவாக்கம்

உணவுப் பழக்கங்கள்

- குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் சேர்ந்து உணவைச் சாப்பிடுங்கள்
- உணவு உண்ணும் போது டிஜிட்டல் கருவிகளின் பயன்பாட்டை முடிந்தவரையில் தவிர்க்கவும்.
- உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு இரண்டு முதல் மூன்று மணி நேரத்திற்கு முன்னரும் உடற்பயிற்சியை முடித்து விட்டு ஒரு மணி நேரத்திற்குப் பின்னரும் உணவு உண்பது சாலச் சிறந்தது.
- ஒரு போதும் காலை உணவை தவிர்க்கக் கூடாது. உணவை மெதுவாக மென்று அரைத்துச் சாப்பிட வேண்டும்.
- தினமும் குறைந்தது இரண்டு முதல் மூன்று லிட்டர் கொதித்து ஆறிய தண்ணீரைக் குடிக்கவும்.
- பல்வேறு நிறங்களிலுள்ள காய்கறிகள், பழ வகைகள் ஆகியவற்றை உணவின் பகுதியாக்க வேண்டும். (வானவில் உணவு).
- கலப்படம் செய்த துரிதஉணவு, குளிர்பானங்கள், ஊட்டச்சத்து குறைந்த உணவுகள் ஆகியவற்றை முடிந்தவரையிலும் 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 – உலகச் சுகாதார அமைப்பு)

உங்களின் ஒரு நாள்

- பள்ளிக்கூடத்திற்குச் செல்வதற்கு முன்னால் இலகுவான உடற்பயிற்சிகள் செய்யவும். வீட்டுச் செயல்பாடுகளில் பெற்றோர்களுக்கு உதவிபுரியவும்.
- பள்ளிக்கூடத்திற்கான பாதையில், பள்ளிக்கூடத்திற்குச் செல்வதற்கு நடத்தல் அல்லது மிதிவண்டிப் 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 நடத்தைப் பழக்கத்தை ஊக்குவிக்கும்.

இடைவேளைகளில்

- நடப்பதற்கும் விளையாட்டு வேடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதற்குமான வாய்ப்புகளை அதிகமாகப் பயன்படுத்தவும்.
- பள்ளிக்கூடத்தில் படைப்புச்செயல்பாடுகளில் பங்கு பெறுவதற்கு முயற்சிக்கவும்.

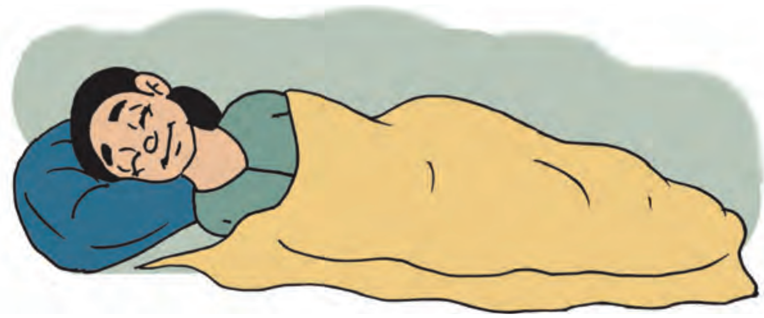
வீட்டிற்கு வந்த பின்

- குடும்பத்தினருடன் மற்றும் நண்பர்களுடன் பல்வேறு விளையாட்டு வேடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதுடன் செல்லப்பிராணிகளுடன் நடக்கச் செல்வதையும் வழக்கமாகக் கொள்ள வேண்டும்.
- பொழுதுபோக்கிற்கான கால அட்டவணை நேரத்தை முடிந்தவரையில் குறைக்க வேண்டும்.

கற்றல் நேரம்

- கற்றல் நேரத்தில் இடைவேளைகளில் இலகுவான உடற்பயிற்சிகளைச் செய்வதும் இசையை ரசிப்பதும் அதிக ஆற்றலுடன் இருப்பதற்கு உதவிபுரியும்.
- அழுத்தப் பந்து / ஸ்கியூஸ் பந்தை கையில் வைத்து அழுத்துவது அழுத்தத்தை எளிதாக்கும்.
- ஒவ்வொரு நாட்களுக்குமுரிய வீட்டுப் பாடங்களைக் காலம் தவறாமல் முழுமையாக்கவும்.

தூக்கம்



- முன்பே உறங்கி முன்பே எழுந்திருப்பதை வழக்கமாகக் கொள்ள வேண்டும்.
- உலகச் சுகாதார அமைப்பின் அறிவுரைப்படி ஆறு முதல் பன்னிரண்டு வயது வரையுள்ள ஒரு குழந்தை குறைந்தது 9 முதல் 12 மணி நேரம் வரையிலும், பதிமூன்று முதல் பதினெட்டு வயது உள்ள ஒரு குழந்தை குறைந்தது 8 முதல் 10 மணி நேரம் வரையிலும் தூங்கவேண்டும்,
- கழுத்து மற்றும் முதுகெலும்பின் இயல்பான வளைவை நிலை நிறுத்திக் கொண்டு நேராகவோ அல்லது சாய்ந்தோ படுக்கவும்.
- தூங்குவதற்கு 30 நிமிடத்திற்கு முன்னர் மின்னணுக் கருவிகளின் பயன்பாட்டை நிறுத்துவதுடன் படுக்கையிலிருந்து குறைந்தது 1 மீட்டர் தூரத்தில் அவற்றை வைக்கவும் வேண்டும்.

விடுமுறை நாட்களில் அன்றாடச் செயல்களில் சில வித்தியாசங்கள் உண்டாகலாம். ஆனால் உடற்பயிற்சி, உணவுமுறை, கற்றல், பொழுது போக்கு, உறக்கம் ஆகியவற்றைத் தக்க நேரங்களில் செய்ய நீங்கள் கவனிக்க வேண்டும்.

வாமிங் அப் (ஆயத்தமாதல்)

- ஓர் உடல் செயல்பாடோ போட்டியோ தொடங்குவதற்கு முன்னாலுள்ள ஆயத்தமாதல் நிலையே வாமிங் அப்பாகும். இது விளையாட்டுத் திறனை மேம்படுத்துவதுடன் காயங்கள் ஏற்படாதவாறு தடுக்கவும் செய்கிறது.
- எல்லாவிதமான ஸ்ட்ரெச்சிங் உடற்பயிற்சிகளையும் சுமார் 10 வினாடிகள் நிலைநிறுத்துவதுடன் மறுபுறம் தொடரவும் செய்க.
- வேறு அனைத்து உடற்பயிற்சிகளையும் சுமார் 10 முறை செய்வதுடன் மறுபுறம் தொடரவும் செய்க.

1. **நெக் ஸ்ட்ரெச்** (NECK STRETCH)

(A)

(B)

(C)

(D)

2. **ஓவர் ஹெட் ஷோல்டர் ஸ்ட்ரெச்** (OVERHEAD SHOULDER STRETCH)

3. **ரிஸ்ட் பிளெக்ஷன் ஸ்ட்ரெச்** (WRIST FLEXION STRETCH)

4. **ரிஸ்ட் எக்ஸ்டன்ஷன் ஸ்ட்ரெச்** (WRIST EXTENSION STRETCH)

5. **ஷோல்டர் ஸ்ட்ரெச்** (SHOULDER STRETCH)

6. **கிராஸ் ஆம் ஷோல்டர் ஸ்ட்ரெச்** (CROSS ARM SHOULDER STRETCH)

7. **பாக்சைடு ஷோல்டர் ஸ்ட்ரெச்** (BACKSIDE SHOULDER STRETCH)

(A)

(B)

8. **பின்பக்கமாக வளையும் ஸ்ட்ரெச்** (STANDING BACK BENDING STRETCH)

9. **சைடு பென்ட் ஸ்ட்ரெச்** (SIDE BEND STRETCH)

10. **ஹாம்ஸ்டிரிங் ஸ்ட்ரெச்** (HAMSTRING STRETCH)

11. குவாட்ரிஸெப்ஸ் ஸ்ட்ரெச் (QUADRICEPS STRETCH)

12. காப் ஸ்ட்ரெச் (CALF STRETCH)

13. மூட்டு குத்தி ஹிப் ப்ளக்ஸர் (KNEELING HIP FLEXOR)

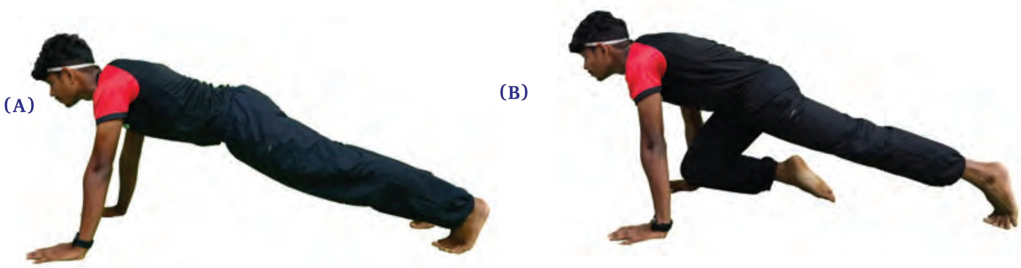
(A)

(B)

14. கிராஸ் பாடி டோ டச் (CROSS BODY TOE TOUCH)

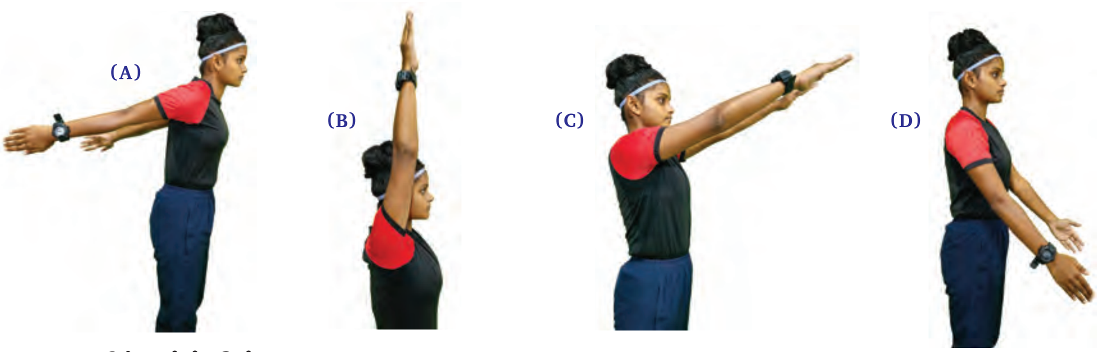
15. மவுண்டன் கிளைம்பேழ்ஸ் (MOUNTAIN CLIMBERS)

மலை ஏறுவது போன்று இரு கைகளையும் நேராகப் பிடித்து இரண்டு கால்களையும் மாறி மாறி முன்னோக்கிக் கொண்டு வருக.



16. ஆம் ஸ்விங்ஸ் (ARM SWINGS)

17. ஆம் ரொட்டேஷன் (ARM ROTATION)



18. ஹிப் சர்க்கிள் (HIP CIRCLE)

19. **கணுக்கால் இன்வர்ஷனும் எவேர்ஷனும்** (ANKLE INVERSION AND EVERSION)

(A)

(B)

(C)

20. **ஜம்பிங் ஜாக்ஸ்** (JUMPING JACKS)

(A)

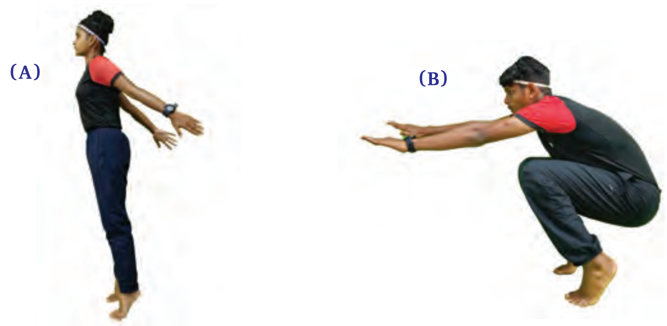
(B)

21. **லெக் ஸ்விங்ஸ்: முன்னோக்கியும் பின்னோக்கியும்** (LEG SWINGS: FORWARD AND BACKWARD)

(A)

(B)

22. டக் ஜம்பிங் ஜம்ஸ் (TUCK JUMPS)



23. லேட்டரல் ஸ்டெப் புள் (LATERAL STEP PULL)

Stage 1 : இடது காலும் இரு கைகளும் உடலின் பின் பக்கமாகக் கொண்டு வரவும்

Stage 2 : ஜம்பிங் ஜாக்ஸ் பயிற்சி செய்யவும்.

Stage 3 : வலது காலும் இருகைகளும் உடலின் பின்பக்கமாகக் கொண்டு வருக.

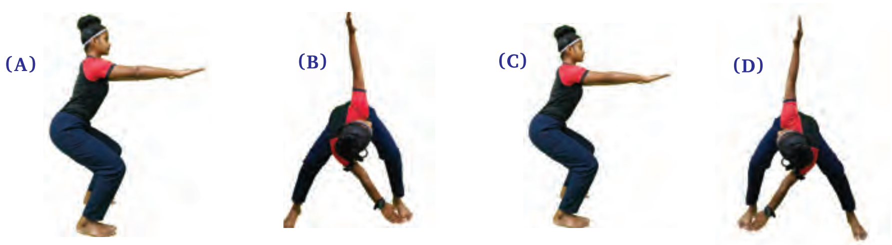
24. கணுக்கால் டேப் ஸ்கோட்ஸ் (ANKLE TAP SQUATS)

Stage 1 : ஸ்கோட் செய்யவும்.

Stage 2 : வலது கைவிரல்களால் இடது கணுக்காலில் தொடவும்.

Stage 3 : ஸ்கோட் செய்யவும்.

Stage 4 : இடது கைவிரல்களால் வலது கணுக்கால் தொடவும்.



25. பிளாங்க் புஷ் அப் (FOREARM PLANK EXERCISE)

(A)

(B)

(C)

26. முக்கியமான செயல்பாடுகள் (கீழ்வரும் செயல்பாடுகளில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்து 10 நிமிட நேரம் செய்க)

- சைக்கிளிங், நீச்சல் போன்றவை
- படிகளில் ஏறவும் இறங்கவும் செய்க.
- ஜோகிங் (குறைந்த வேகத்தில் தொடங்கி சிறிதுசிறிதாக வேகம் அதிகரிக்கவும்)
- ஸ்கிப்பிங் றோப் பயன்படுத்திச் செய்யும் பல்வேறு பயிற்சிகள் செய்க.
- நீங்கள் வகுப்பில் பயின்ற ஏதேனும் பொழுதுபோக்கு விளையாட்டுகள் விளையாடவும்.

கூளிங் டவுன்

- ஓர் உடற் செயற்பாடோ போட்டியோ முடிந்த பின்னர் உடல் தொடக்க நிலைக்கு திரும்பி வருவதற்காகச் செய்யும் உடற்பயிற்சி முறையாகும். இது விளையாட்டுத் திறனை மேம்படுத்துவதற்கும் காயங்களைக் குறைப்பதற்கும் உடல் வேகத்தில் மீட்பு பெறுவதற்கும் உதவுகிறது.
- எல்லா ஸ்ட்ரெச்சிங் உடற்பயிற்சியும் சுமார் 10 வினாடிகள் நிலை நிறுத்துவதுடன் மறுபக்கம் தொடரவும் செய்க.

1. மெதுவாக நடக்கவும்

2: மெதுவாக ஓடவும் (ஜோகிங்)

3: கைகளை இரு பக்கங்களிலும் தளர்வாகவிட்டு மெதுவாக ஓடவும்.

4. உடலை முன் பக்கமாக வளைத்து இரு கைகளையும் தளர்வாக இட்டு மெதுவாக நடக்கவும் ஓடவும் செய்க.

5: நெக் ஸ்ட்ரெச் (NECK STRETCH)

(A)

(B)

(C)

(D)

6: ஓவர் ஹெட் ஷோல்டர் ஸ்ட்ரெச் (OVERHEAD SHOULDER STRETCH)

7: ரிஸ்ட் ப்ளெக்ஷன் ஸ்ட்ரெச் (WRIST FLEXION STRETCH)

8: ரிஸ்ட் எக்ஸ்டென்ஷன் ஸ்ட்ரெச் (WRIST EXTENSION STRETCH)

9: ஷோல்டர் ஸ்ட்ரெச் (SHOULDER STRETCH)

10: கிராஸ் ஆம் ஷோல்டர் ஸ்ட்ரெச் (CROSS ARM SHOULDER STRETCH)

11: பின்பக்கமாக வளையும் ஸ்ட்ரெச் (STANDING BACK BENDING STRETCH)

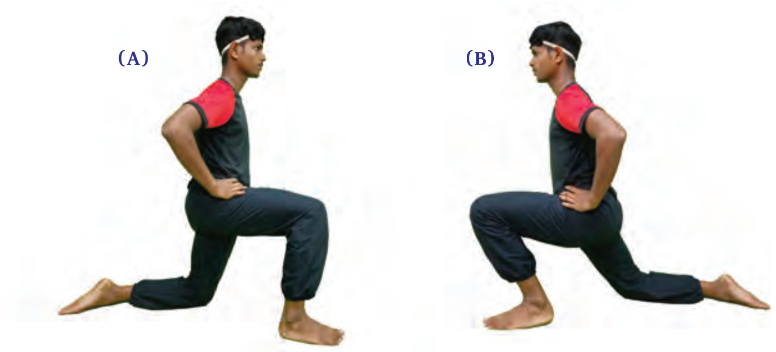
12: சைடு பெண்ட் ஸ்ட்ரெச் (SIDE BEND STRETCH)

13: ஹாம்ஸ்டிரிங் ஸ்ட்ரெச் (HAMSTRING STRETCH)

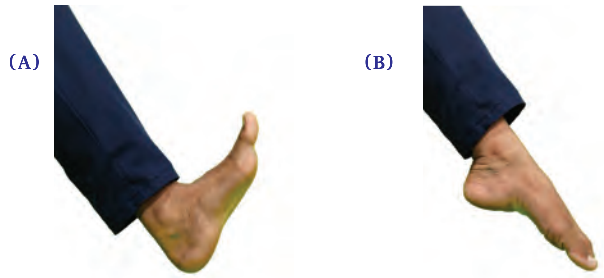
14: குவாட்டரி ஸெப்ஸ் ஸ்ட்ரெச் (QUADRICEPS STRETCH)

15: காப் ஸ்ட்ரெச் (CALF STRETCH)

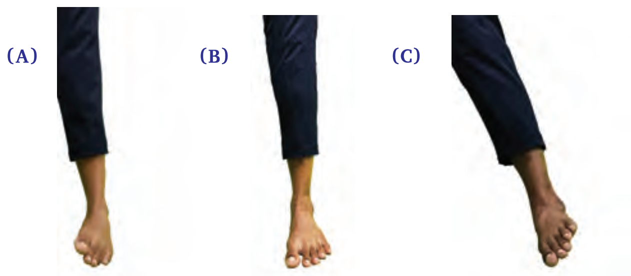
16: நீலிங் ஹிப் ப்ளெக்ஸர் (KNEELING HIP FLEXOR)



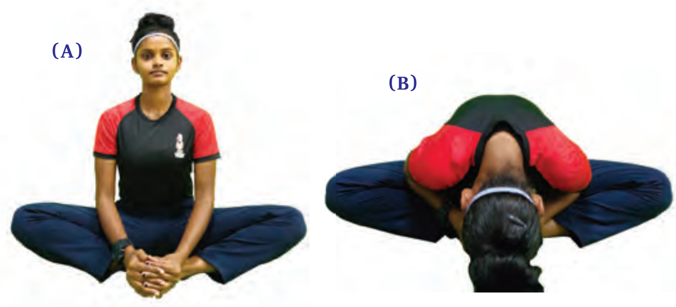
17: டோர்ஸி பிளக்ஸனும் பிளான்ட்ரா பிளக்ஸனும் (DORSIFLEXION & PLANTARFLEXION)



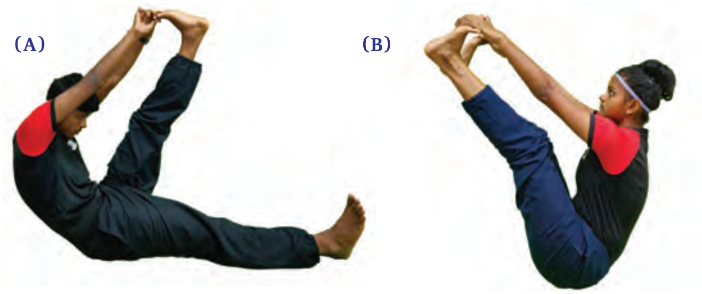
18: கணுக்காலில் இன்வர்ஷனும் எவேர்ஷனும் (ANKLE INVERSION AND EVERSION)



19: பட்டர்பிளை ஸ்ட்ரெச் (BUTTERFLY STRETCH)



20: படுத்துக் கொண்டுள்ள ஹாம்ஸ்டிரிங் ஸ்ட்ரெச் (LYING HARMSTRING STRETCH)



(A) (B)

21: ஓய்வுநிலையில் படுக்கவும்.

குறிப்புகள்

குறிப்புகள்

இந்திய அரசியலமைப்புச் சட்டம்

பாகம் 4 அ

இந்தியக் குடிமக்களின் அடிப்படைக் கடமைகள்

51 அ பிரிவுக்கூறு

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

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

(இ) இந்தியாவின் இறையாண்மையையும் ஒற்றுமையையும் நேர்மையையும் நிலைநிறுத்திக் காப்பாற்றுதல்;

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

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

(ஊ) நமது கலவைப் பண்பாட்டின் உயர்ந்த மரபை மதித்துப் பேணுதல்;

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

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

(ஐ) பொது உடைமைகளைப் பாதுகாத்தலும் வன்முறையை விட்டொழித்தலும்;

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

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

ஆகிய இவையனைத்தும் ஒவ்வொரு இந்தியக் குடிமகனின் அடிப்படைக் கடமைகளாகும்.

குழந்தைகளின் உரிமைகள்

அன்பார்ந்த குழந்தைகளே,

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

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

சில கடமைகள்

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

தொடர்புகொள்ள வேண்டிய முகவரி:

கேரளமாநிலக் குழந்தைகள் உரிமைப் பாதுகாப்பு மையம்
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*