சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

முதலாம் தவணை

மொடியுல் இலக்கம் 01-02

தரம் 6

சுகாதாரமும் உடற்கல்விக்குமான பிரிவு

விஞ்ஞான தொழினுட்ப பீடம்

தேசிய கல்வி நிறுவகம்

இலங்கை

www.nie.ac.lk

அச்சிடுதலும் விநியோகமும் - கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் (த) தரம் 6
සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය (දෙ) 6 ශ්‍රේණිය

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் (த) தரம் 6

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය (දෙ) 6 ශ්‍රේණිය

குறியீடு எண்

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

முதலாம் தவணை

மொடியூல் 01 - 02

தரம் 06

சுகாதாரமும் உடற்கல்விக்குமான பிரிவு
விஞ்ஞான தொழினுட்ப பீடம்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்
இலங்கை
இணையத்தளம் : www.nie.ac.lk

அச்சிடுதலும் விநியோகமும் - கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்.

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - தரம் 06
முதலாம் தவணை

மொடியூல் : 01 - 02
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

முதலாம் பதிப்பு : 2025

© தேசிய கல்வி நிறுவகம்

முழுப்பதிப்புரிமையுடையது

ISBN : 978-624-6792-44-2

சுகாதாரமும் உடற்கல்விக்குமான பிரிவு
விஞ்ஞான தொழினுட்ப பீடம்,
தேசிய கல்வி நிறுவகம்,
இலங்கை.
இணையத்தளம் : www.nie.ac.lk

கல்வி அமைச்சினால்
இல. 35/3, கேரகல வீதி, கந்துபொட, தெல்கொடையில்
அமைந்துள்ள சென்வின் தனியார் நிறுவனத்தில்
அச்சிடப்பட்டு, விநியோகிக்கப்பட்டது.

Published by : National Institute of Education
Printed by : Sanvin (Pvt) Ltd.
No. 35/3, Keragala Road, Kanduboda, Delgoda.

பணிப்பாளர் நாயகத்தின் செய்தி

இலங்கைப் பொதுக் கல்வியின் காத்திரமான மறுசீரமைப்பு முயற்சியானது கற்போர் ஒவ்வொருவரினதும் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்காக தீர்க்கமான ஒரு பாதையை இலக்காகக் கொண்டுள்ளது.

தேர்ச்சிகள் சார்ந்த கற்றல் பகுத்தறிவுச் சிந்தனை, ஆக்கத்திறன், 21 ஆம் நூற்றாண்டுத் திறன்கள், தொழினுட்ப முனைப்பு, விழுமிய பிரசைத்துவம் போன்ற பல துறைகளை வலியுறுத்தத்தக்க வகையில் கலைத்திட்டம் கற்றல் - கற்பித்தல் முறைகள், கணிப்பீட்டு நடைமுறைகள் போன்றவற்றின் நவீனமயமாக்கம், இந்த கல்வி மறுசீரமைப்புச் செயன்முறையின் அடிப்படையாக அமைந்துள்ளது.

கல்வியியலாளர்கள், பாடத்துறைச் சிறப்பறிஞர்கள், ஆசிரியர்கள் உட்பட பல்வேறு தரப்பினர்களுடன் உடனுழைப்பு சார்ந்த உரையாடல்களின் ஊடாக, தேசிய கல்வி நிறுவகத்தின் மூலம் 2026 ஆம் ஆண்டில் தரம் 1 இலும் தரம் 6 இலும் நடைமுறைப்படுத்த எதிர்பார்க்கப்படும் கலைத்திட்டங்களினதும் உரிய கற்கைச் சாதனங்களினதும் தரத்தை உறுதிப்படுத்துவதற்காக, விசேட கரிசனையுடன் செயற்பட்ட பிரதமர், கல்விச் செயலாளர், கல்வி அமைச்சின் மேலதிகச் செயலாளர்கள், பாடப் பொறுப்பதிகாரிகள், பரீட்சை ஆணையாளர் நாயகமும் அவரது பணியணியினரும், கல்வி வெளியீட்டு ஆணையாளர் நாயகமும் அவரது பணியணியினரும் இணைந்து வழங்கிய பங்களிப்பு அளப்பரியது. மேலும், இப்பணிகளின்போது விசேட கரிசனையுடன் செயற்பட்ட, தேசிய கல்வி நிறுவக தாபனப் பேரவை, கல்விசார் அலுவல்கள் சபை ஆகியவற்றின் அர்ப்பணிப்பை நன்றியுடனும் கௌரவத்துடனும் நினைவு கூர்கின்றேன்.

இப்பணிகளின்போது வெற்றிக்காக அர்ப்பணிப்புடன் செயற்பட்ட தேசிய கல்வி நிறுவகப் பணியணியினர் அனைவருக்கும் தேசத்தின் கௌரவம் உரித்தாகும் என்பதை ஈண்டு குறிப்பிட விரும்புகிறேன்.

பேராசிரியர் மஞ்சுளா வித்தானபத்திரண
பணிப்பாளர் நாயகம்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்

முன்னுரை

ஒரு நாட்டில் மற்றும் உலகில் நிலையான விருத்தியின்பால் ஏற்படக்கூடிய சவால்களை வெற்றி கொள்ளும் பொருட்டு நாட்டு மக்களிடையே விருத்தி செய்ய வேண்டிய ஆற்றல்களை வெளிக்கொண்டு வருவதற்கு பாடசாலைக் கல்விக் கலைத்திட்டத்தில் பரந்த கற்றல் துறைகள் தொடர்ந்து இனங்காணப்பட வேண்டும். அத்தோடு, காலத்திற்குக் காலம் இடம்பெறும் மாற்றத்திற்கு ஏற்பவும் எதிர்பார்ப்புக்களுக்குப் பொருத்தமானவாறும் பரந்த கற்றல் துறைகளை இனங்காண வேண்டியுள்ளது. இதன் காரணமாக நடைமுறையிலுள்ள பாடசாலைக் கலைத்திட்டங்களில் காணப்படும் பாடப்பரப்புக்கள் புத்தாக்கம் செய்யப்படுவதோடு, புதிய பாடங்களும் பாடசாலைக் கலைத்திட்டத்தில் அறிமுகம் செய்யப்படுகின்றன. இவ்வாறு, மேற்கொள்ளப்படும் மாற்றங்களுக்கு ஏற்ப கற்றல் - கற்பித்தல் செயன்முறைகளிலும் காலத்திற்கேற்ப மாற்றம் செய்யப்பட வேண்டியது அவசியமானதொன்றாகும். இதன் முதற் கட்டமாக தரம் 6 தொடக்கம் அதற்கு மேலுள்ள வகுப்புக்களில் 2026 ஆம் ஆண்டு முதல் அமுலுக்கு வரும் வகையில் புதிய கலைத்திட்டத்தில் எல்லாப் பாடங்களிலும் மாணவர்களின் கற்றலை அடிப்படையாகக் கொண்டதான மொடியூல்கள் அறிமுகம் செய்யப்படவுள்ளன. 2026 ஆம் ஆண்டில் தரம் 1, தரம் 6 வகுப்புக்களுக்கும், 2027 இல் தரம் 2, தரம் 7 வகுப்புக்களுக்கும், 2028 தரம் 3, தரம் 8 வகுப்புக்களுக்கும், 2029 இல் தரம் 4, தரம் 9 வகுப்புக்களுக்கும், 2030 இல் தரம் 5 வகுப்பிற்கும் என்றவாறு ஆரம்பக்கல்வி வகுப்புக்களுக்கும் கனிஷ்ட இடைநிலை வகுப்புக்களுக்கும் புதிய கலைத்திட்டம் அறிமுகம் செய்யப்படவுள்ளது. கனிஷ்ட இடைநிலைக் கல்விப் பருவத்திலிருந்து புதிய கற்றல் முறையியல்களை உள்ளடக்கிய மொடியூல்கள் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளதோடு, கற்றற் பயனாளிகளுக்குத் தேவையான வழிகாட்டல்கள் ஆசிரியரிடமிருந்து எதிர்பார்க்கப்படுவதோடு, சுய கற்றலுக்கான சூழல்கள் மொடியூல்களில் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளன. மாணவர்களுக்குத் தேவையான எண்ணக்கருக்கள் சார்ந்த அறிவு மட்டுமல்லாது, பெற்றுக்கொண்ட அறிவைப் பயன்படுத்துவதற்கான கற்றல் சந்தர்ப்பங்களில் மாணவர்களை ஈடுபடுத்தி, மாணவர்களின் ஆற்றல்களும் அவர்களது ஆர்வங்களும் விருத்தி செய்யப்படுவதோடு வலுவான அபிவிருத்திக்கும் இம்மொடியூல்கள் வெகுவாக உதவும் என்பதே எமது நம்பிக்கையாகும். 21 ஆம் நூற்றாண்டிற்குத் தேவையான விளங்கறிவு, தனியாள் ஆற்றல்கள் மற்றும் விழுமியங்கள் போன்றவற்றை நன்கு வலுப்படுத்துவதற்கு இம் மொடியூல்களின் மூலம் கிடைக்கப்பெறும் கற்றலானது பெரிதும் உதவும்.

புதிய தொழினுட்பத்தைப் பயன்படுத்துவதற்குத் தேவையான வழிகாட்டல்கள் எல்லா மொடியூல்களிலும் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன. மேலும், மாணவர்கள் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டிய அடைவுமட்டம், கல்விக் குறிக்கோள்கள் பற்றிய வெளிப்படைத் தன்மையான மதிப்பீட்டுக்குத் தேவையான கணிப்பீட்டு உபகரணங்கள் மாணவர்களுக்கு வழங்கப்படவுள்ளது. எப்போதும், புதிய ஆற்றல்களை மற்றும் அறிவைப் பயன்படுத்தக்கூடிய சந்தர்ப்பங்களில் மாணவர்களை ஈடுபடுத்தி, மெய்யுறுதியான கற்றலுக்குத் தேவையான வழிகாட்டல்களுக்காக எல்லா மொடியூல்களும் முக்கியமானவை. விசேடமாக மொடியூலை அடிப்படையாகக் கொண்ட கற்றல் முறையியல்களைத் தயாரிப்பதற்கு முன்னோடியாக கல்வி இராஜாங்க அமைச்சின் முன்னாள் செயலாளர் கலாநிதி உபாலிசேதர, தேசிய கல்வி நிறுவக முன்னாள் பணிப்பாளர் நாயகங்களான கலாநிதி சுனில் ஜயந்த நவரத்ன, பேராசிரியர் பிரசாத் சேதுங்க ஆகியோரின் பணிகளை பெருமையுடன் மதிக்கின்றேன். மேலும், மொடியூல்களைத் தயாரிக்கும் போது ஆசிரியர்கள், ஆசிரிய ஆலோசகர்கள், பணிப்பாளர்கள் ஆகியோரின் பங்களிப்புக்களும் அரச, தனியார் நிறுவனங்களின் உரிய துறைகளின் ஊடாக வழங்கப்பட்ட பங்களிப்புக்களும் மொடியூலின் தரத்தை மேம்படுத்துவதற்கு உதவியமையை மகிழ்ச்சியுடன் நினைவு கூர்கின்றேன். மேலும் இம்மொடியூலைப் பயன்படுத்தும்போது பெறப்படும் நடைமுறை அனுபவங்கள் மூலம் எமக்கு முன்வைக்கப்படும் ஆலோசனைகள் மிக முக்கியமானவை என்பதைக் குறிப்பிடுவதோடு, அவற்றை கௌரவத்துடன் வரவேற்கின்றேன்.

கே. ரஞ்சித் பத்மஸ்ரீ
பிரதிப் பணிப்பாளர் நாயகம்,
விஞ்ஞான, தொழினுட்பபீடம். தேசிய கல்வி நிறுவகம்.

ஆலோசகர்கள், எழுத்தாளர்கள் மற்றும் பதிப்பாசிரியர்கள் குழு

வழிகாட்டல் : பேராசிரியர் மஞ்சுளா வித்தானபதிரன
பணிப்பாளர் நாயகம், தேசிய கல்வி நிறுவகம்.

திரு கே. ரஞ்சித் பத்மசிறி
பிரதிப் பணிப்பாளர் நாயகம் (விஞ்ஞான தொழினுட்பபீடம்)
தேசிய கல்வி நிறுவகம்.

மேற்பார்வை மற்றும் இணைப்பாக்கம் : திரு. தம்மிக்க கொடித்துவக்கு
பிரிவுத் தலைவர்
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பணிப்பாளர்
(ஆசிரியர் கல்வித்துறை) தேசிய கல்வி நிறுவகம்.

எழுத்தாளர் குழு

உள்வாரி : கே.சீ. குணசேகர
உதவி விரிவுரையாளர், தே.க.நி.

நளின் புபுது குனரத்ன
உதவி விரிவுரையாளர், தே.க.நி.

ஐ.கே.ஏ.ஆர். குமார
உதவி விரிவுரையாளர், தே.க.நி.

கே.எல்.எம். ஸப்ரி
உதவி விரிவுரையாளர், தே.க.நி.

டி.பீ.ஏ.டப்ளயு.எஸ்.சி. வீரக்கோன்
உதவி விரிவுரையாளர், தே.க.நி.

வெளிவாரி

: மங்கலிகா வீரசிங்ஹ
பிரதான செயற்றிட்ட அதிகாரி (ஓய்வு) தே.க.நி.

: ரேணுகா பீரிஸ்
கல்விப் பணிப்பாளர் (ஓய்வு), கல்வி அமைச்சு.

: வைத்தியர் அயேசா லொகுபாலசூரிய
பொது விசேட வைத்தியர், குடும்ப சுகாதாரப் பிரிவு

: வைத்தியர் புத்தினி ஹேறத் தேநுவர
சிரேஷ்ட பதிவாளர், போசணைப் பிரிவு, கல்வி அமைச்சு

: கே.டீ.யு. தனவர்தன
உப பீடாதிபதி (ஓய்வு) பஸ்துன்ரட தே.க.கல்லூரி.

: ஏ.ஜீ. லக்ஷ்மன் ஜயரத்ன
சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர் நில்வளா தே.க.கல்லூரி.

: ஜே.என். பிரபாத் இன்திக்க
உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர், கல்வி அமைச்சு.

: பீ.எல்.எஸ். செம்ஸன்
ஆசிரிய ஆலோசகர் சபரகமுவ மாகாணக் க. தி.

: ஏ.எம். சபீக்
ஆசிரிய ஆலோசகர், வலயக் கல்விக் காரியாலயம், காலி.

: கே. மகேஷ் சந்தன வீரகோன்
ஆசிரிய ஆலோசகர், வலயக் கல்விக் காரியாலயம்,
கொழும்பு தெற்கு

: சுனாரி நாரனாபிடிய
ஆசிரியர் சேவை யசோதரா தேவி ம.வி. கம்பஹா.

: யமுனா தஹநாயக
ஆசிரியர் சேவை விசாகா வித்தியாலயம், கொழும்பு.

: அமாலி மதுகா விதான
ஆசிரியர் சேவை ஹோமாகம ம.வி.

: சம்பத் பண்டார
ஆசிரியர் சேவை மீகஹகிவுள ம.வி. பதுளை.

: சித்திரால் மஹிபால
ஆசிரியர் சேவை றோயல் கல்லூரி, கொழும்பு.

: டீ.பீ.எம்.கே. நிஷ்ஷங்க
ஆசிரியர் சேவை கிரிந்திவெல வித்தியாலயம்.

: பீ.டீ.ல.எஸ். தாரக
ஆசிரியர் சேவை மக்ஹுமுவ மாதிரிப் பாடசாலை.

பதிப்பாசிரியர்கள்

பேராசிரியர் பூஜித விக்ரமசிங்ஹ : வைத்திய பீடம், கொழும்புப் பல்கலைக்கழகம்

தம்மிக்க கொடித்துவக்கு : பிரிவுத் தலைவர் (சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்)
பணிப்பாளர் (ஆசிரியர் கல்வித்துறை) தேசிய கல்வி நிறுவகம்.

யூ.எல். உவைஸ் : பிரதி ஆணையாளர், கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்.

ரேணுகா பீரிஸ் : கல்விப் பணிப்பாளர்(ஓய்வு), கல்வி அமைச்சு.

மங்கலிகா வீரசிங்ஹ : பிரதான செயற்திட்ட அதிகாரி (ஓய்வு) தே.க.நி.

பீ.எல்.எஸ். செம்ஸன் : ஆசிரிய ஆலோசகர், சபரகமுவ மாகாணக் க.தி.

ஏ.எம். சபீக் : ஆசிரிய ஆலோசகர், வலயக் கல்விக் காரியாலயம், காலி.

பதிப்பாசிரியர் (மொழி)

பீ. பாலச்சந்தின் : ஸ்ரீபாத தேசிய கல்வியற் கல்லூரி, பத்தனை

இதர உதவிகள்

டீ.நிரோஷனி தோமஸ் : கணினி உதவியாளர், கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்.

டி.கே.ஜே.பீ. தஹநாயக்க : முகாமைத்துவ உதவியாளர், தே.க.நி.

எம்.எம்.வை.என். குமாரி : முகாமைத்துவ உதவியாளர், தே.க.நி.

எஸ். செயினம் : கணினி தட்டச்சு உதவியாளர்

அட்டைப் படம்

எம்.எம்.வை.என். குமாரி : முகாமைத்துவ உதவியாளர், தே.க.நி.

அறிமுகம்

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்தினூடாக எதிர்பார்க்கப்படுவது, பிள்ளைகளிடத்தில் வாழ்க்கைக்குத் தேவையான சிறந்த நற்பழக்கவழக்கங்களை ஏற்படுத்துவதனூடாக உடல், உள மற்றும் சமூக ரீதியாக, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்குத் தேவையான அனுபவங்களைப் பெற்றுக்கொடுப்பதாகும். விரிவாக நோக்குமிடத்து செயற்றிறன்மிக்க நோயற்ற ஆரோக்கியமான சந்ததியினரை உருவாக்குவதாகும்.

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்திற்கான இந்த மொடியுலினூடாக, கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள பத்து பிரதான எண்ணக்கருக்களின்கீழ், இருபது செயற்பாடுகள் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன.

- சுகாதாரமும் சுகாதார மேம்பாடும்
- மகோன்னதமான உடல்
- ஆரோக்கியமான உணவுகள்
- உடல், உள மற்றும் சமூகத் தகைமைகள்
- தொற்று நோய்கள் மற்றும் தொற்றாத நோய்கள்
- அடிப்படை இயக்கத்திறன் ஆற்றல்கள்
- சவால்கள்
- மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுத் திறன்கள்
- ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட மற்றும் ஒழுங்கமைக்கப்படாத விளையாட்டுக்கள்
- விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்கவிழுமியங்கள்

மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள எண்ணக்கருக்களின் அடிப்படையில் சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்தின் பின்வரும் நோக்கங்கள் அடைந்துகொள்வதற்கு எதிர்பார்க்கப்படுகின்றன.

- உடலின் மகோன்னதத்தைப் பேணுவதற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளல்
- ஆரோக்கியமான சமூகத்தைக் கட்டியெழுப்புவதற்குரிய பங்களிப்புக்களை வழங்குதல்
- ஆரோக்கியமான உணவு முறைகளுக்குப் பழக்கப்படுதல்
- தொற்று நோய்கள் மற்றும் தொற்றாத நோய்களைத் தடுத்துக்கொள்ளல்
- உடல், உளத் தகைமைகளை சரியான முறையில் பேணுதல்
- ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்காக இயக்கத்திறன் அசைவுகள் மற்றும் சரியான கொண்ணிலைகளைப் பயன்படுத்தல்

- அன்றாடம் எதிர்நோக்கும் சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுத்தல்
- மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுத் திறன்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்தல்
- ஓய்வினைப் பயனுள்ள முறையில் அனுபவிப்பதற்காக விளையாட்டிலும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடுதல்
- விதிமுறைகளுக்கு அமைவாகச் செயற்பட்டு, விளையாட்டுக்கள் மற்றும் செயற்பாடுகளை முகாமைத்துவம் செய்தல்

இந்தச் செயற்பாடுகளில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ள படிமுறைகளில் ஈடுபடுவதன்மூலம் உடல், உள மற்றும் சமூகத் தகைமைகளை விருத்தி செய்துகொள்ள முடியும். பூரண சுகாதாரத்துடன் இணைந்த மேற்குறிப்பிட்ட துறைகளுடன் தொடர்புடைய திறன்களான ஆக்கத்திறன், பகுப்பாய்வுச் சிந்தனை, சகவாழ்வு, தகவல் தொடர்பாடல் திறன், ஊடகப் பயன்பாடு, தொழினுட்பம், நெகிழ்வுத்தன்மை, தலைமைத்துவம், தொடக்க ஆற்றல் போன்ற பயனுள்ள தேர்ச்சிகளுடன், 21 ஆம் நூற்றாண்டில் எதிர்கொள்ளும் சவால்களுக்கு வெற்றிகரமான முறையில் முகங்கொடுப்பதற்குத் தேவையான ஆற்றல்களை விருத்திசெய்யும் வகையிலான செயற்பாடுகள் திட்டமிடப்பட்டுள்ளன. நீங்கள் இந்தச் செயற்பாடுகளில் ஆர்வத்துடன் ஈடுபட்டு, ஆரோக்கியமானதும் செயற்றிறன்மிக்கதுமான வாழ்க்கையை அமைத்துக்கொள்வதோடு எதிர்காலச் சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுப்பதற்குத் தேவையான மேலே குறிப்பிடப்பட்ட திறன்களையும் உங்களால் விருத்தி செய்துகொள்ள முடியும்.

தம்மிக்க கொடித்துவக்கு
பிரிவுத் தலைவர், சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
பணிப்பாளர் (ஆசிரியர் கல்வித்துறை),
தேசிய கல்வி நிறுவகம்.

மொடியூலைப் பயன்படுத்துவதற்கான ஆலோசனைகள்

இந்த மொடியூலில் அடங்கியுள்ள செயற்பாடுகளில் நீங்கள் ஈடுபடும்போது கீழே குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் விடயங்கள் தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்த வேண்டியது அவசியமாகும்.

01. **முன்னாயத்தத்தில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ள செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்.**

இந்த மொடியூலில் ஒவ்வொரு செயற்பாடுகளின் ஆரம்பத்திலும் முன்னாயத்தப் படிமுறைகள் வழங்கப்பட்டுள்ளன. ஆசிரியரின் ஆலோசனைகளுக்கு மேலதிகமாக, மொடியூலில் வழங்கப்பட்டுள்ள ஆலோசனைகளைப் பின்பற்றி முன்னாயத்தச் செயற்பாடுகளில் நீங்கள் ஈடுபடவேண்டும். சுயகற்றலின் ஒரு பகுதியாக இடம்பெறும் இந்தப் படிமுறைக்காக, உங்களால் பயன்படுத்தக்கூடிய பொருத்தமான கற்றல் மூலாதாரங்களைப் பயன்படுத்துங்கள். அதேபோல் தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் மொடியூலில் காணப்படும் வினாக்களுக்கு விடைகளை எழுதுவதற்காக உங்களது பயிற்சிப் புத்தகத்தைப் பயன்படுத்துங்கள்.

02. **தேவையான சந்தர்ப்பங்களின்போது உபகரணங்களைப் பெற்றுக்கொள்ளல்**

செயன்முறைச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்குத் தேவையான, பொருத்தமான உபகரணங்கள் உங்களது பாடசாலைகளில் காணப்படாத சந்தர்ப்பங்களில் ஆசிரியரின் ஆலோசனைக்கமைய மாற்று உபகரணங்களைத் தயார் படுத்துவதில் ஈடுபடுங்கள்.

03. **வகுப்பறைச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்**

வகுப்பறைச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும்போது ஏனைய பாடங்களில் பெற்றுக் கொண்ட அறிவினையும் பயன்படுத்துங்கள். முடியுமான அனைத்துச் சந்தர்ப்பங் களிலும் குழுச்செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டுப் பெற்றுக்கொள்ளும் அறிவு, திறன் மற்றும் மனப்பாங்குகளை ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கான அன்றாடச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவதுடன் ஏனையோர்களுக்கும் தெளிவுபடுத்துங்கள்.

04. **கணிப்பீடும் மதிப்பீடும்**

இந்த மொடியூலில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ள செயற்பாடுகளைச் செயற்படுத்தும் போது உங்களது ஆற்றல்களை அடிக்கடி கணிப்பிடுவதற்காக, மூன்று மதிப்பீட்டுக் கருவிகளை மூன்று சந்தர்ப்பங்களில் செயற்படுத்துவதற்காக ஆசிரியர்களுக்கு ஆலோசனைகள் வழங்கப்பட்டுள்ளன. இதற்கான புள்ளி வழங்கல் திட்டமும் அதனுள் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன. நீங்கள் இந்த கணிப்பீட்டு

உபகரணங்களின் நியதிகளிற்கு அமைவாகச் செயற்பட்டு 70% புள்ளிகளைப் பெற்றுக்கொள்ள முடிவதோடு, மீதமுள்ள 30% புள்ளிகளையும் தவணையின் இறுதியில் நடாத்தப்படும் இறுதி மதிப்பீட்டின்மூலம் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

ஏனைய செயற்பாடுகளின் இறுதியில் தரப்பட்டுள்ள நியதிகளின் அடிப்படையில் சுய மதிப்பீட்டில் ஈடுபடுவதன்மூலம் அதனை மேலும் விருத்தி செய்து கொள்வதற்குரிய நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். இதற்கு மேலதிகமாக ஒவ்வொரு பாடவேளைகளிலும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள ஆலோசனை களையும், ஆசிரியரினால் வழங்கப்படும் ஆலோசனைகளையும் பின்பற்றுவது உங்களது பொறுப்பாகும்.

செயற்பாட்டுத் தொடர் வரிசை - மொடியூல் - 01 பக்கம்

செயற்பாடு 01	வெளியக கிராமிய விளையாட்டுக்களில் (Outdoor Folk Games) ஈடுபடுவோம்	01 - 04
செயற்பாடு 02	உடல் நலன்களைக் (Physical Wellbeing) கட்டியெழுப்புவதற்கு நடவடிக்கைகள் எடுப்போம்	05 - 13
செயற்பாடு 03	உள்ளக கிராமிய விளையாட்டுக்களில் (Indoor Folk Games) ஈடுபடுவோம்	14 - 16
செயற்பாடு 04	உள நலன்களை (Mental Wellbeing) விருத்தி செய்துகொள்வோம்	17 - 24
செயற்பாடு 05	சுழற்றுதல் மற்றும் புரளுதல் செயற்பாடுகளை (Rotating and Rolling Activities) சரியாக மேற்கொள்வோம்	25 - 28
செயற்பாடு 06	சமூக நலன்களைக் (Social wellbeing) கட்டியெழுப்புவதற்கு நடவடிக்கைகள் எடுப்போம்	29 - 35
செயற்பாடு 07	நெகிழும்தன்மையை (Flexibility) மேலும் விருத்தி செய்துகொள்வோம்	36 - 38
செயற்பாடு 08	பூரண சுகாதாரத்தைப் (Total Health) பேணுவதற்குள்ள தடைகளைக் குறைத்துக்கொள்ள நடவடிக்கைகள் எடுப்போம்	39 - 42
செயற்பாடு 09	தசைகளின் சக்தியை (Muscular Strength) மேலும் விருத்தி செய்துகொள்வோம்	43 - 46
செயற்பாடு 10	தொற்று நோய்கள் (Communicable Diseases) பரவுவதற்குரிய காரணிகளைக் கட்டுப்படுத்துவோம்	47 - 51

மொடியூல் - 02

செயற்பாடு 01	தசைகளின் தாங்குதிறன் ஆற்றலை (Muscular Endurance) மேலும் விருத்தி செய்துகொள்வோம்	53 - 56
செயற்பாடு 02	தொற்று நோய்களின் பாதகமான விளைவுகளைக் கட்டுப்படுத்துவோம்	57 - 60
செயற்பாடு 03	இதயம் மற்றும் குருதிக்கலன்களின் தாங்குதிறன் ஆற்றலை (Cardio Vascular Endurance) மேலும் விருத்தி செய்துகொள்வோம்	61 - 64
செயற்பாடு 04	தொற்று நோய்களைத் (Communicable Diseases) தடுப்பதற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வோம்	65 - 71
செயற்பாடு 05	அன்றாட வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் நிலையான கொண்ணிலைகளைச் (Static Postures) சரியாகப் பேணுவோம்	72 - 77
செயற்பாடு 06	கண்களின் (Eye) மகோன்னதத்தைப் பேணுவோம்	78 - 85
செயற்பாடு 07	கட்டளைகளுக்கேற்ப அடிப்படை அணிவகுப்பு தொடர்பான பயிற்சிகளை (Squad Drills) சரியாக மேற்கொள்வோம்	86 - 88
செயற்பாடு 08	காதுகளினதும் மூக்கினதும் (Ear & Nose) மகோன்னதத்தைப் பேணுவோம்	89 - 93
செயற்பாடு 09	கட்டளைகளுக்கேற்ப திரும்புதல் செயற்பாடுகளைச் (Turning Activities) சரியாக மேற்கொள்வோம்	94 - 96
செயற்பாடு 10	உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதியின் (Digestive System) மகோன்னதத்தைப் பேணுவோம்	97 - 101

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

முதலாம் தவணை

மொடியூல் 01

தரம் 06

செயற்பாடு 01

வெளியக கிராமிய விளையாட்டுக்களில் (Outdoor Folk Games) ஈடுபடுவோம்

50 நிமிடம்

முதலாவது செயற்பாட்டில் ஈடுபடவிருக்கும் உங்களுக்கு,

- வெளியக கிராமிய விளையாட்டுக்களை உதாரணங்களுடன் எடுத்துக் கூறுவதற்கும்,
- வெளியக கிராமிய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதால், பெற்றுக் கொள்ளும் நன்மைகளை முன்வைப்பதற்கும்,
- சடுகுடு (கூடுபாய்தல்) விளையாட்டில் வெற்றிகரமாக ஈடுபடுவதற்கும்,
- ஒத்துழைப்புடன் குழுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்கும்,
- பழமைகளுக்கு மதிப்பளித்து கருத்துக்களை வெளியிடுவதற்கும்,

தேவையான ஆற்றல்களைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

அறிமுகம்

ஆதிகாலத்திலிருந்து கிராமிய மக்கள் தங்களது ஓய்வு நேரங்களை மகிழ்ச்சியாகக் கழிப்பதற்கும் பொழுதுபோக்கிற்காகவும் மற்றும் காலத்தின் தேவைக்கேற்பவும் உருவாக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களே கிராமிய விளையாட்டுக்கள் என அழைக்கப்படுகின்றன. கிராமிய விளையாட்டுக்கள் உருவாகுவதற்கு பல்வேறு சமூக, கலாசாரப் பாரம்பரியங்கள், சமயம் மற்றும் மனிதனின் வாழ்க்கை முறைகள் என்பன காரணங்களாக அமைந்தன. இந்த விளையாட்டுக்கள் பெரும்பாலும் நடனம், பாடல், இசை போன்றவைகளின் சேர்க்கைகளால் உருவானவையாகும். கிராமிய விளையாட்டுக்களானது, வெளியக, உள்ளக என்ற அடிப்படையில் உபகரணங்களுடனும் உபகரணங்களின்றியும் மற்றும்

கூட்டாகவும் சோடியாகவும் விளையாடப்படுகின்றன. வெளியக மற்றும் உள்ளக கிராமிய விளையாட்டுக்களை சமய அடிப்படை மற்றும் நகைச்சுவை என வகைப்படுத்த முடியும். ஒவ்வொரு பிரதேசத்திற்கும் உரித்தான பல்வேறு கிராமிய விளையாட்டுக்கள் காணப்படுவதோடு சில கிராமிய விளையாட்டுக்கள் பிரதேசத்திற்கேற்ப வேறுபாடுகளைக் கொண்டுள்ளன.

முன்னாயத்தம்

- பின்வரும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.
    - உங்கள் பிரதேசத்திற்குரிய வெளியக கிராமிய விளையாட்டுக்கள் தொடர்பாகப் பெரியவர்களிடம் கேட்டறியுங்கள்.
    - இலங்கையில் கலாசாரப் பாரம்பரிய விழாக்காலங்களில் ஈடுபடக்கூடிய வெளியக கிராமிய விளையாட்டுக்களைக் கண்டறியுங்கள்.
    - சடுகுடு (கூடுபாய்தல்) விளையாட்டில் ஈடுபடும் முறைகள் தொடர்பான தகவல்களைச் சேகரியுங்கள்.
    - நீங்கள் கண்டறிந்த தகவல்களை முன்வைப்பதற்கும் சடுகுடு (கூடு பாய்தல்) விளையாட்டில் ஈடுபடுவதற்கான ஆயத்தங்களுடன் வகுப்பிற்குச் சமுகமளியுங்கள்.

படிமுறை 01

- முன்னாயத்தத்தின்போது நீங்கள் கண்டறிந்த வெளியக கிராமிய விளையாட்டுக்கள் தொடர்பான தகவல்களை ஆசிரியர்களுடன் கலந்துரையாடி வகுப்பில் முன்வையுங்கள்.
- சகநண்பர்களின் கருத்துக்கள் மற்றும் ஆசிரியரின் ஆலோசனை களுக்கமைய உங்களது விடைகளை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

படிமுறை 02

- ஆசிரியரின் ஆலோசனைக்கமைய பொருத்தமான முறையில் குழுக்களாகுங்கள்.
- ஆசிரியரின் வழிகாட்டுதலுடன் சடுகுடு (கூடுபாய்தல்) விளையாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.

படிமுறை 03

- வெளியக கிராமிய விளையாட்டுக்கள் தொடர்பாக ஆசிரியர் முன்வைக்கும் தகவல்களைக் கவனத்திற் கொள்ளுங்கள்.
- கிராமிய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன்மூலம் பெற்றுக்கொள்ளும் நன்மைகள் தொடர்பாக ஆசிரியருடன் கலந்துரையாடுங்கள்.

கணிப்பீடும் மதிப்பீடும்

செயற்பாடுகளின் ஆரம்பத்தில் முன்வைக்கப்பட்ட ஐந்து ஆற்றல் களிலும் தற்போது எந்த மட்டத்தை அடைந்துள்ளீர்கள் என்பதை, பின்வரும் நியதிகளினூடாக அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

நியதிகள்	😊	🙂	😟
• வெளியக கிராமிய விளையாட்டுக்களை உதாரணங்களுடன் எடுத்துக் கூறுதல்			
• வெளியக கிராமிய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதால், பெற்றுக்கொள்ளும் நன்மைகளை முன்வைத்தல்			
• சடுகுடு (கூடுபாய்தல்) விளையாட்டில் வெற்றிகரமாக ஈடுபடுதல்			
• குழுவினருடன் ஒத்துழைப்புடன் செயற்படுதல்			
• பழமைகளுக்கு மதிப்பளித்து கருத்துக்களை வெளியிடுதல்			

செயற்பாடு 02

உடல் நலன்களைக் (Physical Wellbeing) கட்டியெழுப்புவதற்கு நடவடிக்கைகள் எடுப்போம்

50 நிமிடம்

இரண்டாவது செயற்பாட்டில் ஈடுபடவிருக்கும் உங்களுக்கு,

- உடல் நலம் என்றால் யாது என்பதை விளக்குவதற்கும்,
- உடல் நலன்களைப் பேணுவதற்காகப் பின்பற்ற வேண்டிய சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களின் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துக் கூறுவதற்கும்,
- உடல் நலமுள்ள நபரின் பண்புகளை எடுத்துக் காட்டுவதற்கும்,
- ஒத்துழைப்புடன் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்கும்,
- ஏனையோருடன் உணர்வுபூர்வமாகச் செயற்படுவதற்கும்,

தேவையான ஆற்றல்களைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

அறிமுகம்

நாங்கள் அனைவரும் சுகதேகிகளாக வாழ விரும்புகின்றோம். ஆயினும் நோய்களின்றி வாழ்வதை மட்டும் கொண்டு ஒருவர் ஆரோக்கிய மானவர் என்ற முடிவுக்கு வந்துவிட முடியாது. ஒருவர் பூரண சுகாதாரம் கொண்டவராக இருப்பதற்கு உடல், உள, சமூக ரீதியான துறைகளில் பூரணத்துவம் பெற்றிருத்தல் வேண்டும்.

எங்களது அன்றாட வாழ்வில் பல்வேறு பிரச்சினைகளும் சவால்களும் ஏற்படும். அவ்வாறான சவால்களுக்கு முகங்கொடுப்பதற்கு எங்களி டமுள்ள திறன்களை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். உடல், உள, சமூக நலன்களைக் கொண்ட நபர்களில் பல சிறப்பம்சங்களும் ஆற்றல்களும் காணப்படும். அத்துடன் நாங்கள் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டு உடல், உள, சமூகத் திறன்களைக் கட்டியெழுப்புவதன்மூலம் சிறப்பான வாழ்க்கை வழிமுறைகளை அறிந்துகொள்ள முடியும்.

எங்களது சுகாதார நலன்களைக் கட்டியெழுப்புவதனூடாக நோயற்ற வாழ்க்கையை வாழ்வதற்குரிய ஆற்றல்களைப் பெற்றுக்கொள்வதோடு தொடர்ச்சியாக உடல், உள, சமூக நலன்களைக் கட்டியெழுப் புவதற்குரிய நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்தல் வேண்டும். தற் காலத்தில் காணப்படும் அதிக வேலைப்பளு காரணமாக ஏற்படும் ஓய்வின்மை, தமது ஆரோக்கியத்தைக் கண்டறிவதற்குரிய நேரத்தை ஒதுக்காமை, பொருளாதாரப் பிரச்சினைகள், அறியாமை போன்ற காரணங்களால் எமது உடல் நலன்கள் படிப்படியாக வீழ்ச்சியடைந்து கொண்டு செல்வதைக் காணமுடிகின்றது. எனவே தமது ஆரோக்கிய நிலைமைகள் தொடர்பாகக் கூடிய கவனம் செலுத்துவது முக்கியமான கடமை என்பதை நினைவிற்கொள்ள வேண்டும்.

முன்னாயத்தம்

- கீழே காட்டப்பட்டுள்ள அட்டவணையை உங்களது பயிற்சிப் புத்தகத்தில் பிரதி செய்யுங்கள்.

வயது	உடற்றிணிவுச் சுட்டி		உயரம்	
	நீங்கள் உள்ளடங்கும் வலயத்திற்குரிய நிறம்	நிலைமை	நீங்கள் உள்ளடங்கும் வலயத்திற்குரிய நிறம்	நிலைமை
01 ஆம் தரத்தில்				
04 ஆம் தரத்தில்				

- சிறுவர் ஆரோக்கிய மற்றும் விருத்திப் பதிவேட்டினை உங்களது பெற்றோரிடம் அல்லது பாதுகாவலரிடமிருந்து பெற்று, அதிலுள்ள விடயங்களை நன்கு கற்றறிந்து, மேலேகுறிப்பிட்ட தகவல்களை உரிய அட்டவணையில் பூரணப்படுத்துங்கள்.
- ஆசிரியர் ஆலோசனைக்கமைய படிமுறைகளில் உள்ள அட்டவணைகளை பயிற்சிப் புத்தகத்தில் குறித்துக்கொண்டு வாருங்கள்.

படிமுறை 01

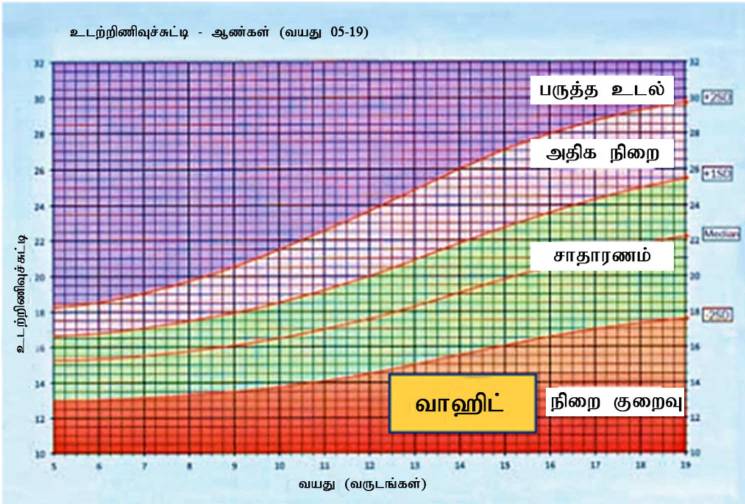
- முன்னாயத்தத்தின்போது கண்டறிந்த தகவல்களை உள்ளடக்கியதாக அட்டவணையைப் பூரணப்படுத்திய பின்னர், உங்களுக்குரிய சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் ஒழுங்கு முறைக்கேற்ப வகுப்பில் முன்வையுங்கள்.
- சகநண்பர்களின் பொருத்தமான கருத்துக்கள் மற்றும் ஆசிரியரின் வழிகாட்டுதல்களுக்கமைய உங்களது தகவல்களை உறுதிப் படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

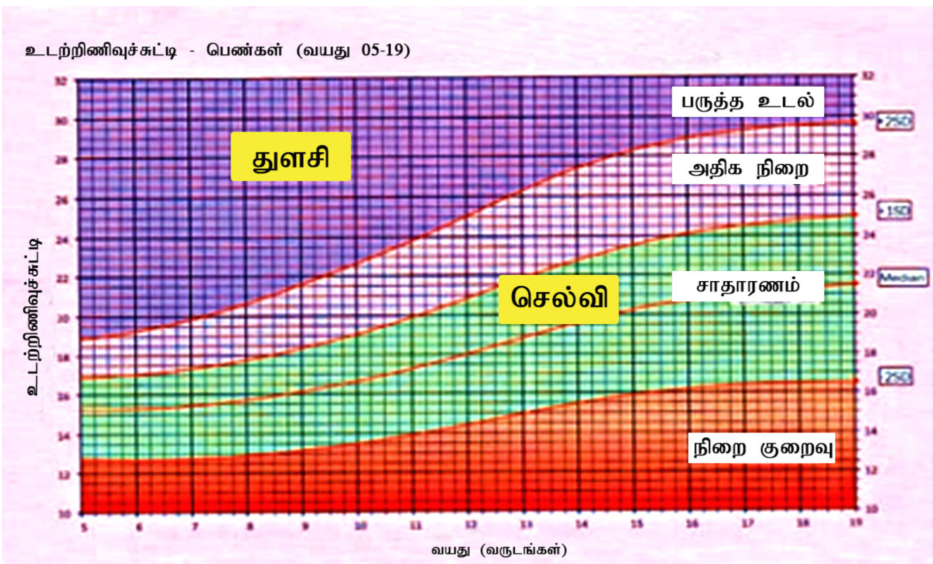
படிமுறை 02

- ஆசிரியர் ஆலோசனைக்கமைய குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- கீழே காட்டப்பட்டுள்ள அட்டவணையை உங்களது பயிற்சிப் புத்தகத்தில் பிரதி செய்யுங்கள்.

பெயர்	வலயம்	காரணங்களாக அமையும் காரணிகள்
செல்வி		
துளசி		
வாஹிட்		

- குழுவாகக் கலந்துரையாடி இந்த வரைபில் மூன்று மாணவர்களும் உள்ளடங்கும் வலயங்களை இனங்காணுங்கள்.





- மாணவர்கள் மூவரும் உரிய வலயத்தில் உள்ளடக்கப் பட்டிருப்பதற்கான காரணங்களை குழுவாகக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- உங்கள் குழு திரட்டிய தகவல்களின் சரியான தன்மையினை ஆசிரியரின் வழிகாட்டலின்கீழ் உறுதி செய்துகொள்ளுங்கள்.

படிமுறை 03

- முன்னர் குழுக்களாகச் செயற்பட்டது போன்று செயற்படுங்கள்.
- சரியான உடல் நலன்களைப் பேணுவதற்கு சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களைக் கடைப்பிடிப்பது முக்கியமாகும். கீழே காட்டப் பட்டுள்ள உருக்களிடையே உங்களதும், உங்கள் குடும்பத்தினரதும் உடல் நலன்களைப் பேணுவதற்காகப் பின்பற்றவேண்டிய நற்பழக்கங்களைக் காட்டும் உருக்களைத் தெரிவுசெய்து, அதனைத் தெரிவு செய்வதற்கான காரணங்களை உங்களது பயிற்சிப் புத்தகத்தில் எழுதுங்கள்.

A

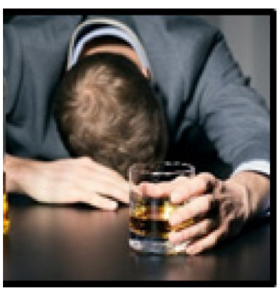
B

C

D

E

F


G

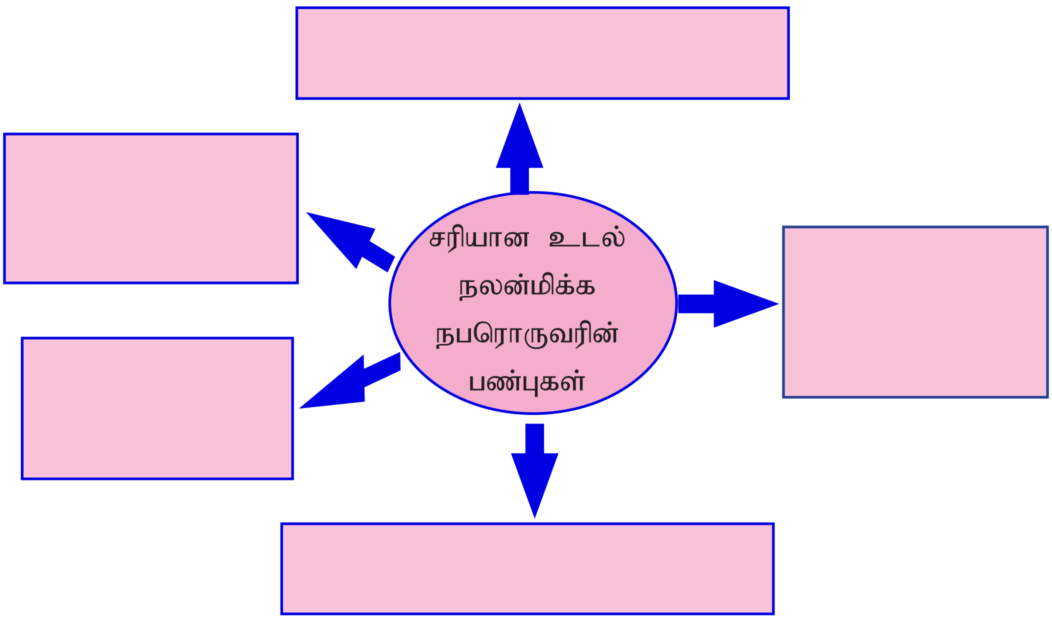
H

I

- ஆசிரியரின் வழிகாட்டுதல்களுக்கமைய குழுவின் கண்டறிதல்களை வகுப்பில் முன்வையுங்கள்.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- சந்தர்ப்பம் கிடைப்பதற்கு ஏற்ப ஆசிரியருடன் கலந்துரையாடி உங்களது விடைகளின் சரியான தன்மையினை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

படிமுறை 04

- கீழே காட்டப்பட்டுள்ள அட்டவணையை உங்களது பயிற்சிப் புத்தகத்தில் பிரதிசெய்யுங்கள்.
- நீங்கள் இதுவரைக் கற்ற விடயங்களைக்கொண்டு பின்வரும் அட்டவணையைப் பூரணப்படுத்துங்கள்.



- ஆசிரியரின் ஆலோசனைக்கமைய வகுப்பில் முன்வைத்த விடயங்களை சரியாக உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

உடல் நலன் பேணல் என்பது, நோய்களிலிருந்து தவிர்ந்திருத்தல், நோய்களுக்குக் காரணமான நடத்தைகளைக் குறைத்தல் மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவுகள், உடற் செயற்பாடுகளோடு போதியளவு உறக்கத்தையும் பேணிக் கொள்ளல்.

கணிப்பீடும் மதிப்பீடும்

செயற்பாடுகளின் ஆரம்பத்தில் முன்வைக்கப்பட்ட ஐந்து ஆற்றல்களிலும் தற்போது எந்த மட்டத்தை அடைந்துள்ளீர்கள் என்பதை, பின்வரும் நியதிகளினூடாக அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

நியதிகள்	😊	🙂	😟
• உடல் நலம் என்றால் யாது என்பதை விளக்குதல்			
• உடல் நலன்களைப் பேணுவதற்காகப் பின்பற்ற வேண்டிய சுகாதார பழக்க வழக்கங்களின் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துக் கூறுதல்			
• உடல் நலமுள்ள நபரின் பண்புகளை எடுத்துக் காட்டுதல்			
• ஒத்தழைப்புடன் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்			
• ஏனையோருடன் உணர்வுபூர்வமாகச் செயற்படுதல்			

பின்தொடர் வேலை

- பின்வரும் சம்பவங்களை நன்கு கற்றறியுங்கள்.
- பாடசாலை ஒன்றில் கல்வி பயிலும் சில மாணவர்கள் தொடர்பான தகவல்கள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

குமார் அன்றாட நடவடிக்கைகளை சுறுசுறுப்புடன் மேற்கொள்ளும் உடல் நலமுள்ள சுகதேகியான பிள்ளையாவான். ஆயினும் அவனுக்கு வகுப்பறைச் செயற்பாடுகளில் போதிய இடவசதியின்மை, முறையான காற்றோட்டமின்மை காரணமாக வியர்வை ஏற்படுதல் மற்றும் விரைவாகக் களைப்படைதலுக்கு உட்படுவான். அத்துடன் வாசிப்பதற்குப் போதியளவு வெளிச்சம் இல்லையென்பதும் ஒரு பிரச்சினையாகும்.

றிஹானா தொடர்ச்சியாக நோய்களுக்கு உள்ளாகுவதன் காரணமாக, பாடசாலை வரவு குறைந்த மாணவியாவாள். இதனால் அவளுக்கு கல்வி நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள முடியாமல் இருப்பதுடன், பெற்றோரின் பொருளாதாரப் பிரச்சினைகள் காரணமாக மகிழ்ச்சியின்மை போன்ற பிரச்சினைகளுக்கும் முகங் கொடுக்கின்றார்.

லஹிறு மற்றும் முர்சித் எனும் இரு மாணவர்களும் விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ள மிகவும் ஆர்வமுள்ளவர்களாக இருப்பதுடன் லஹிறு விரைவாகக் களைப்படைவதுடன், முர்சித் அவ்வாறு களைப்படைவதில்லை. லஹிறுவின் உடற்றிணிவுச்சுட்டி ஊதா நிற வலயத்தில் காணப்படுவதோடு முர்சித்தின் உடற்றிணிவுச்சுட்டி பச்சை நிற வலையத்தில் காணப் படுகின்றது.

- கீழே காட்டப்பட்டுள்ள அட்டவணையை உங்களது பயிற்சிப் புத்தகத்தில் பிரதி செய்யுங்கள்.

உடல் நலன்களைப் பேணுவதற்குள்ள தடைகள்	தடைகளைக் குறைப்பதற்கு மேற்கொள்ளக் கூடிய நடவடிக்கைகள்

- மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள தகவல்களை நன்கு கற்றறிந்து அட்டவணையைப் பூரணப்படுத்துங்கள்.

- நீங்கள் திரட்டிய தகவல்களின் சரியான தன்மையினை ஆசிரியரின் வழிகாட்டலின்கீழ் உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள்.

செயற்பாடு 03
உள்ளக கிராமிய விளையாட்டுக்களில் (Indoor Folk Games) ஈடுபடுவோம்

50 நிமிடம்

மூன்றாவது செயற்பாட்டில் ஈடுபடவிருக்கும் உங்களுக்கு,

- உள்ளக கிராமிய விளையாட்டுக்களை உதாரணங்களுடன் முன்வைப்பதற்கும்,
- உள்ளக கிராமிய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன்மூலம் பெற்றுக்கொள்ளும் நன்மைகளை வெளிப்படுத்துவதற்கும்,
- சோகி விளையாட்டில் ஆர்வத்துடன் ஈடுபடுவதற்கும்,
- குழு உணர்வோடு செயற்படுவதற்கும்,
- அவதானத்துடன் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்கும்,

தேவையான ஆற்றல்களைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

முன்னாயத்தம்

- பின்வரும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.
    - உங்கள் பிரதேசத்திற்கு உரித்தான உள்ளக கிராமிய விளையாட்டுக்கள் தொடர்பாக பெரியோர்களிடம் கேட்டறியுங்கள்.
    - இலங்கையின் கலாசாரப் பாரம்பரிய விழாக்காலங்களில், ஈடுபடக்கூடிய உள்ளக கிராமிய விளையாட்டுக்களை இனங்காணுங்கள்.
    - சோகி விளையாட்டில் ஈடுபடும் முறை தொடர்பான தகவல்களைச் சேகரியுங்கள்.
- நீங்கள் கண்டறிந்த தகவல்களை முன்வைப்பதற்கும் மற்றும் சோகி விளையாட்டில் ஈடுபடுவதற்குமான ஆயத்தங்களுடன் வகுப்பிற்குச் சமுகமளியுங்கள்.

படிமுறை 01

- முன்னாயத்தத்தின்போது நீங்கள் கண்டறிந்த உள்ளக கிராமிய விளையாட்டுக்களுடன் தொடர்பான தகவல்களை ஆசிரியருடன் கலந்துரையாடி வகுப்பில் முன்வையுங்கள்.

- சகநண்பர்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்கள் மற்றும் ஆசிரியரின் ஆலோசனைகளுக்கேற்ப கண்டறிந்த தகவல்களின் சரியான தன்மையை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

படிமுறை 02

- ஆசிரியரின் வழிகாட்டுதல்களுக்கேற்ப பொருத்தமான முறையில் குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.

- சோகி விளையாட்டில் பயன்படுத்தும் பின்வரும் பெயர்களை இனங்காணுங்கள்.

இந்த விளையாட்டில் பயன்படுத்தும் பெயர்கள்

- ஒன்று : 01
- மல்லாந்து : சோகிகள் யாவும் மல்லாந்து இருத்தல்
- குப்புற : சோகிகள் யாவும் குப்புற விழுதல்
- லாவு (ஈட்டு) : சோகிகளின் பெறுமதி எனப்படுவது மல்லாந்து விழும் சோகிகளின் எண்ணிக்கையாகும்
- காய் : அட்டையில் கணிக்கும் காய்கள்
- தயார்(தொடக்கம்) : விளையாட்டை ஆரம்பிப்பதற்குரிய தகுதியைப் பெறல். ஒன்று, ஐந்து மல்லாந்து விழுதல்.
- மேலதிகம் (ஹுங்கி) : மேலதிக வீரர்கள்
- கரை : காய்கள் வெற்றி பெற்றதன் பின்னர் நிலைகொள்ளும் இடங்கள்.

- ஆசிரியரின் வழிகாட்டுதலின்கீழ் சோகி விளையாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.

- விளையாட்டில் ஈடுபட்டுக்கொண்டிருக்கும்போது, கிராமிய விளையாட்டுக்கள் தொடர்பாக ஆசிரியர் வழங்கும் தகவல்களைக் கவனத்திற் கொள்ளுங்கள்.

படிமுறை 03

- உள்ளக கிராமிய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன்மூலம் பெற்றுக்கொள்ளும் நன்மைகள் தொடர்பாக ஆசிரியருடன் கலந்துரையாடுங்கள்.
- இதில் கண்டறியும் தகவல்களை உங்களது பயிற்சிப் புத்தகத்தில் குறித்துக்கொள்ளுங்கள்.

கணிப்பீடும் மதிப்பீடும்

- நீங்கள் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டுக்கொண்டிருக்கும்போது, ஆசிரியர் கணிப்பீட்டினையும் மதிப்பீட்டினையும் மேற்கொள்வார்.

செயற்பாடு 04

உள நலன்களை (Mental Wellbeing) விருத்தி செய்துகொள்வோம்

50 நிமிடம்

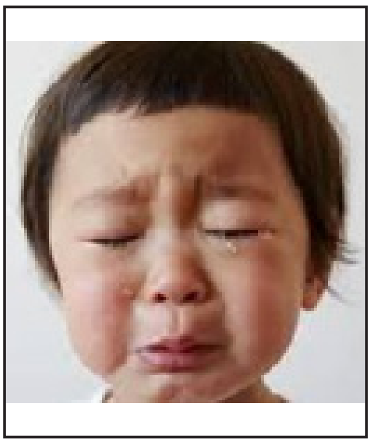
நான்காவது செயற்பாட்டில் ஈடுபடவிருக்கும் உங்களுக்கு,

- உள நலன்களின் முக்கியத்துவத்தை விளக்குவதற்கும்,
- உள நலன்மிக்க ஒருவரினுள் காணப்பட வேண்டிய பண்புகளை முன்வைப்பதற்கும்,
- உள நலன்களைப் பேணுவதற்காக நற்பழக்கவழக்கங்களைப் பின்பற்றுவதற்கும்,
- அன்றாட நடவடிக்கைகளை உள விழிப்புணர்வுடன் நிறைவேற்றுவதற்கும்,
- குழுச் செயற்பாடுகளில் மகிழ்ச்சியுடன் ஈடுபடுவதற்கும்,

தேவையான ஆற்றல்களைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

முன்னாயத்தம்

A



B

- கீழே காட்டப்பட்டுள்ள அட்டவணையை உங்கள் பயிற்சிப் புத்தகத்தில் பிரதி செய்துகொள்ளுங்கள்.

- மேலே கொடுக்கப்பட்டுள்ள உருக்களைக் கொண்டு அட்டவணையில் உள்ள தகவல்களைப் பூர்த்தி செய்யுங்கள்.

உரு : A உணர்வு -		உரு : B உணர்வு -	
மேற்குறித்த உணர்வை உணர்ந்த சந்தர்ப்பங்கள்	**துலங்கல் (வெளிப்பாடு)**	**மேற்குறிப்பிட்ட உணர்வை உணர்ந்த சந்தர்ப்பங்கள்**	**துலங்கல் (வெளிப்பாடு)**
உதாரணம் : பரிசு கிடைத்தல்.	சிரிப்பு		

மகிழ்ச்சியைத் தரும் உணர்வுகள் உள்ளத்திற்கு இனிமையைத் தருவதோடு, கவலை, பயம், போட்டிகள் போன்ற உணர்வுகளானது உள அமைதியை இழப்பதற்குக் காரணங்களாக அமையும் என்பதை விளங்கியிருப்பீர்கள்.

- மேலே குறிப்பிடப்பட்ட தகவல்களை நன்கு கற்றறிந்து வகுப்பறையில் கலந்துரையாடலை மேற்கொள்வதற்குரிய ஆயத்தங்களுடன் சமுகமளியுங்கள்.

படிமுறை 01

- முன்னாயத்தத்தின்போது கண்டறிந்த தகவல்களை உள்ளடக்கிய பூரணப்படுத்தப்பட்ட அட்டவணையை, சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் ஒழுங்கு முறைக்கமைய வகுப்பில் முன்வையுங்கள்.
- சகநண்பர்கள் மற்றும் ஆசிரியரின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களுக் கேற்ப, உங்களது கண்டறிதல்களை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

படிமுறை 02

- ஆசிரியர் ஆலோசனைக்கமைய குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள சம்பவத்தை நன்கு கற்றறியுங்கள்.

சம்பவம் 01

பாடசாலையினுள் டெங்கு ஒழிப்பு வேலைத் திட்டத்தினைத் தொடர்ச்சியாக மேற்கொண்ட போதிலும், அருகிலுள்ள மோட்டார் வாகன பழுது பார்க்கும் வேலைத்தளத்தில் இருந்து பாவனைக்குதவாது என்று கழித்துவிடப்படும் டயர்களில் நீர் தேங்கி நின்று, நுளம்புகள் பெருகுவதால் பாடசாலை மாணவர்களிடையே தொற்று நோய்களை ஏற்படுத்துவதற்குக் காரணமாக அமைகின்றன. இதனைக் கருத்திற் கொண்டு, பாடசாலை அதிபர் பாடசாலை சுற்றுப்புறச் சூழலை அழகுபடுத்துவதற்காக அந்த டயர்களை, உரிமையாளரிடமிருந்து பெற்றுக் கொண்டார். இதற்கமைய தரம் 06 ஐச் சேர்ந்த மாணவர்கள் அவற்றுக்குப் பலவிதமான வர்ணங்களைப் பூசி களிமண்ணினால் நிரப்பி மலர்ச்செடிகளை நாட்டினர். இந்தச் செயற்பாட்டினை அதிபர், ஆசிரியர்கள் உட்பட அனைவரும் பாராட்டினர். இதனால் சுற்றாடல் மிகவும் அழகாகக் காட்சியளித்தது.

ஏதேனுமொன்றை ஆக்கபூர்வமாகச் சிந்தித்து அதை நவீன முறையில் முன்வைக்கும் ஆற்றல், புத்தாக்கம் என அழைக்கப்படும்.

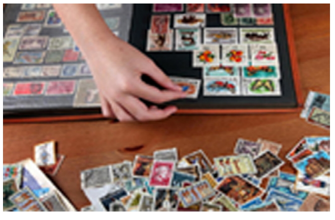
- மேலே குறிப்பிடப்பட்ட சம்பவத்தினூடாக வெளிப்படுத்தப்படும் தனிநபர் ஆற்றல் யாது என்பதைக் குறிப்பிடுங்கள்.
- அந்த ஆற்றல்கள்மூலம் பெற்றுக்கொள்ளும் நன்மைகளைக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- சூழலை அழகு படுத்துவதன்மூலம் பெற்றுக் கொள்ளும் நன்மைகளைக் குறிப்பிடுங்கள்.

சம்பவம் 02

மயூமி விளையாட்டில் திறமையுள்ள ஆரோக்கியமான செயற்றிறன்மிக்க மாணவி. அவள் பாடசாலையின் வலைப்பந்தாட்ட அணியினைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தும் ஒரு வீராங்கனை. இந்த வருடம், பாடசாலை இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியில் அவள் போட்டியிட்ட வலைப்பந்தாட்ட அணியானது இன்னுமொரு இல்லத்துடன் போட்டியிட்டு தோல்வி அடைந்தது. போட்டி முடிவடைந்தவுடன், மயூமி தமது அணியின் சகவீரர்களுடன் மிகுந்த கோபத்துடன் முரண்பட்டுக்கொண்டதோடு முறையற்ற வார்த்தைப் பிரயோகத்தையும் மேற்கொண்டாள். மேலும் அவள் தோல்வியைத் தாங்க முடியாமல் சத்தமிட்டுத் தனது கோபத்தை வெளிப்படுத்தினாள்.

- இந்தச் சம்பவத்துடன் தொடர்புபடுத்தி பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடை தருக.
  - உங்களது குழு கண்டறிந்த மயூமியின் பலவீனம் யாது?
  - மயூமி மேலும் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டிய உளநலப் பண்புகள் யாவை?
  - உங்களது உள நலன்களை மேம்படுத்திக் கொள்வதற்காக மேற்கொள்ளவேண்டிய விடயங்கள் யாவை என்பதை, கீழே கொடுக்கப்பட்ட உருக்களைத் தொடர்புபடுத்தி குழுக்களாகக் கலந்துரையாடிக் குறித்துக்கொள்ளுங்கள்.

A


B

C

D

E

F

- இதற்கு மேலதிகமாக உள நலன்களை மேம்படுத்திக் கொள்வதற்காக மேற்கொள்ளக் கூடிய செயற்பாடுகளைப் பெயரிடுங்கள்.
- குழுக்களின் கண்டறிதல்களை வகுப்பிலுள்ள முழு மாணவர் களுக்கும் முன்வையுங்கள்.
- ஆசிரியரின் வழிகாட்டுதலுக்கமைய குழுக்களின் முன்வைத்தலை மேலும் விருத்தி செய்துகொள்ளுங்கள்.

படிமுறை 03

- பின்வரும் செயற்பாடுகளை ஆசிரியர் ஆலோசனைக்கமைய செயற் படுத்துங்கள்.
- கண்களை மூடிக்கொண்டு ஆழமாகக் காற்றைச் சுவாசித்து பின்னர் வெளியிடுங்கள். இலக்கம் 1, 2, 3, 4 என்றவாறு கூறப்படும் இலக்கத்திற்கேற்ப பின்வரும் செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.
    - இலக்கம் 1 எனக்கூறியதும் அனைவரும் கண்களை மூடி ஒரு முறை கைகளைத் தட்டுங்கள்.
    - இலக்கம் 2 எனக்கூறியதும் அனைவரும் கண்களை மூடி இரு முறை கைகளைத் தட்டுங்கள்.
    - இலக்கம் 3 எனக்கூறியதும் அனைவரும் கண்களை மூடி மூன்று முறை கைகளைத் தட்டுங்கள்.
    - இலக்கம் 4 எனக்கூறியதும் அனைவரும் கண்களை மூடி நான்கு முறை கைகளைத் தட்டுங்கள்.
- இப்போது இலக்க ஒழுங்கு முறையை மாற்றிக் கூறும்போது சரியாகக் கைகளைத் தட்டுங்கள்.
- மேலே குறிப்பிடப்பட்ட செயற்பாடுகளைச் சரியாக மேற்கொள்ளும் போது, நீங்கள் மிகமுக்கியமாகக் கவனிக்கப்பட வேண்டிய விடயங்கள் யாதென்பதைப் பயிற்சிப் புத்தகத்தில் குறித்துக்கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் எப்பொழுதும் அனைத்து செயற்பாடுகளையும் உள விழிப்புணர்வுடன் மேற்கொள்வதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள்.

"எங்களிடம் பல்வேறு ஆற்றல்கள் காணப்படுகின்றன. எங்களுக்கு ஆடவும் பாடவும் விளையாடவும் முடியும். இந்த ஆற்றல்களினால் நாம் எம்மைப்பற்றி பெருமையும் மகிழ்ச்சியும் அடைகின்றோம். அதன்மூலம் எமது சுயகௌரவத்தைக் கட்டியெழுப்புகின்றோம். எதையும் எங்களால் செய்யமுடியும் என்ற உணர்வும் நம்பிக்கையும் ஏற்படுகின்றது. இதன்மூலம் எங்களுக்குள் தன்னம்பிக்கை கட்டியெழுப்பப்படுகின்றது."

உள நலன்பேணல் என்பது, தமது ஆற்றல்களை இனங்கண்டு, சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுத்து, மகிழ்ச்சியானதும் பயனுள்ளதுமான வாழ்வை மேற்கொள்வதாகும்.

கணிப்பீடும் மதிப்பீடும்

செயற்பாடுகளின் ஆரம்பத்தில் முன்வைக்கப்பட்ட ஐந்து ஆற்றல்களிலும் தற்போது எந்த மட்டத்தை அடைந்துள்ளீர்கள் என்பதை, பின்வரும் நியதிகளினூடாக அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

நியதிகள்	😊	🙂	😟
• உள நலன்களின் முக்கியத்துவத்தை வெளிப்படுத்துதல்			
• உள நலன்மிக்க ஒருவரினுள் காணப்பட வேண்டிய பண்புகளை முன்வைத்தல்			
• உள நலன்களைப் பேணுவதற்கான நற்பழக்கவழக்கங்களைப் பின்பற்றுதல்			
• அன்றாட நடவடிக்கைகளை உள விழிப்புணர்வுடன் நிறைவேற்றுதல்			
• குழுச் செயற்பாடுகளில் மகிழ்ச்சியுடன் ஈடுபடுதல்			

பின்தொடர் வேலை

- உங்களது உள நலன்களைப் பேணுதல் தொடர்பாக கீழே குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் வினாக்களுக்குரிய விடைகளை உங்களது பயிற்சிப் புத்தகத்தில் குறிப்பிட்டு, சுய கற்றலில் ஈடுபடுங்கள்.

1. அன்றாட வாழ்வின்போது, கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள உள நிலைமைகள் தொடர்பான அனுபவம் உள்ளதா?

உள நிலைமைகள்	ஆம்	இல்லை
• பயம்		
• மகிழ்ச்சி		
• கோபம்		
• கவலை		

2. பல்வேறு உள நிலைமைகளின்போது நபரொருவர் காட்டும் விரும்பத் தக்க மற்றும் விரும்பத்தகாத துலங்கல்களை இனங்கண்டு குறிப்பிடுங்கள்.

விரும்பத்தக்க துலங்கல்கள்	விரும்பத்தகாத துலங்கல்கள்

3. கீழே குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் உள நிலைமைகளின்போது, நீங்கள் வெளிப்படுத்தும் உணர்வுகளையும் (துலங்கள்) மற்றும் அதனை மேலும் சிறந்த முறையில் எவ்வாறு வெளிப்படுத்த முடியும் என்பதையும் குறிப்பிடுங்கள்.

உள நிலைமைகள்	**தற்போது காட்டும் துலங்கல்**	**சிறந்த முறையில் துலங்கலை வெளிப்படுத்தும் முறைகள்**
• **பயம்**		
• **மகிழ்ச்சி**		
• **கோபம்**		
• **கவலை**		

- உங்களது செயற்பாட்டிற்குரிய விடைகளை ஆசிரியரிடம் முன்வைத்து, உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- உள நலன்களைப் பேணுவதற்குத் தடையாக உள்ள காரணிகளை இனங்காணுங்கள்.

செயற்பாடு 05

சுழற்றுதல் மற்றும் புரளுதல் செயற்பாடுகளை (Rotating and Rolling Activities) சரியாக மேற்கொள்வோம்

50 நிமிடம்

ஐந்தாவது செயற்பாட்டில் ஈடுபடவிருக்கும் உங்களுக்கு,

- மேலே பாய்தலுடன் சுழற்றுதல் முறையைச் செய்து காட்டுவதற்கும்,
- முன்னால் புரளுதல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்கும்,
- பின்னால் புரளுதல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்கும்,
- வெற்றிகரமாகச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்காக ஏனையவர்களுக்கு உதவுவதற்கும்,
- செயற்பாடுகளில் செயற்றிறனுடன் செயற்படுவதற்கும்,

தேவையான ஆற்றல்களைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

அறிமுகம்

பல்வேறு விளையாட்டுக்களிலும் மற்றும் அன்றாட வாழ்வின் சில சந்தர்ப்பங்களின்போதும், சுழற்றுதல் மற்றும் புரளுதல் செயற்பாடுகளைப் பயன்படுத்த நேரிடும். சுழற்றுதல், புரளுதல் என்பன ஜிம்னாஸ்டிக் விளையாட்டின் இரண்டு அடிப்படைத் திறன்களாகும். இந்தச் செயற் பாடுகளை மேற்கொள்வதற்காக நெகிழும்தன்மை, ஒத்திசைவு மற்றும் சந்தத்திற்கேற்ப செயற்படுதல் போன்ற உடற்றகைமைப் பண்புகள் அவசியமாகும்.

அன்றாட வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளை பயனுள்ளதாகவும் கவர்ச்சியானதாகவும் மேற்கொள்வதற்கு சுழற்றுதல், புரளுதல் எனும் ஆற்றல்கள் முக்கியமானவைகளாகும்.

முன்னாயத்தம்

- அன்றாட வாழ்விலும் விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளிலும் சுழற்றுதல் மற்றும் புரளுதல் செயற்பாடுகளைப் பயன்படுத்தும் சந்தர்ப்பங்களைக் கற்றறியுங்கள்.
- நீங்கள் கண்டறிந்த சுழற்றுதல் மற்றும் புரளுதல் செயற்பாடுகளை வகுப்பில் காட்சிப்படுத்துவதற்கான ஆயத்தங்களுடன் சமுகமளியுங்கள்.
- ஆசிரியரின் ஆலோசனைக்கமைய செயற்பாடுகளுக்குப் பொருத்தமான மாற்று உடைகளை எடுத்துக்கொண்டு வாருங்கள்.

படிமுறை 01

- முன்னாயத்தத்தின்போது நீங்கள் கண்டறிந்த சுழற்றுதல் மற்றும் புரளுதல் செயற்பாடுகளை, உங்களுக்குரிய சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் முறைக்கமைய வகுப்பில் முன்வையுங்கள்.
- ஆசிரியரின் வழிகாட்டுதல்களின்கீழ் உங்களது கண்டறிதல்களின் சரியான தன்மையை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

படிமுறை 02

- ஆசிரியரின் ஆலோசனைக்கமைய குழுக்களாகுங்கள்.
- ஆசிரியரின் ஆலோசனைக்கமைய, மேலே பாய்ந்து அரைவட்டச் சுழற்றுதல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.
- சில தடவைகள் இந்தச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.
- ஆசிரியரின் ஆலோசனைக்கமைய, செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டிருக்கும் போது குறைபாடுகளை நிவர்த்தி செய்து கொள்ளுங்கள்.

படிமுறை 03

- ஆசிரியரின் வழிகாட்டுதலின்கீழ் கட்டளைகளுக்கமைய, மேலே பாய்ந்து முழுமையான வட்டமொன்றைச் சுழற்றுதல் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.

- ஆசிரியரின் வழிகாட்டுதல்களுக்கமைய செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டிருக்கும்போது குறைபாடுகளை நிவர்த்தி செய்யுங்கள்.

படிமுறை 04

- ஆசிரியரின் வழிகாட்டுதலின்கீழ், படிமுறைகளுக்கமைய முன்னால் புரளுதல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.
- ஆசிரியரின் வழிகாட்டுதல்களுக்கமைய செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டிருக்கும்போது குறைபாடுகளை நிவர்த்தி செய்யுங்கள்.
- முழுமையான நுட்ப முறைகளைப் பின்பற்றி, முன்னால் புரளுதல் (Forward Roll) செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.

படிமுறை 05

- ஆசிரியரின் வழிகாட்டுதலின்கீழ், படிமுறைகளுக்கமைய பின்னால் புரளுதல் (Backward Roll) செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.
- ஆசிரியரின் ஆலோசனைக்கமைய செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டிருக்கும்போது குறைபாடுகளை நிவர்த்தி செய்யுங்கள்.
- முழுமையான நுட்ப முறைகளைப் பின்பற்றி, பின்னால் புரளுதல் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.
- இந்தச் செயற்பாட்டில் சில தடவைகள் ஈடுபடுங்கள்.

கணிப்பீடும் மதிப்பீடும்

செயற்பாடுகளின் ஆரம்பத்தில் முன்வைக்கப்பட்ட ஐந்து ஆற்றல்களிலும் இதுவரை எந்த மட்டத்தை நீங்கள் அடைந்து கொண்டீர்கள் என்பதை பின்வரும் நியதிகளின் ஊடாக அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

நியதிகள்	😊	🙂	😟
• மேலே பாய்தலுடன் சுழற்றுதல் முறையையைச் செய்து காட்டுதல்			
• முன்னால் புரளுதல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்			
• பின்னால் புரளுதல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்			
• வெற்றிகரமாகச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்காக ஏனையவர்க ளுக்கு உதவுதல்			
• செயற்பாடுகளில் சுறுசுறுப்புடன் ஈடுபடல்			

செயற்பாடு 06
சமூக நலன்களைக் (Social well-being) கட்டியெழுப்புவதற்கு நடவடிக்கைகள் எடுப்போம்

50 நிமிடம்

ஆறாவது செயற்பாட்டில் ஈடுபடவிருக்கும் உங்களுக்கு,

- சமூக நலன்களைப் பேணுவதன் முக்கியத்துவத்தை விளக்குவதற்கும்,
- சமூக நலன்மிக்க ஒருவரை இனங்காணும் ஆற்றலைக் காட்சிப்படுத்துவதற்கும்,
- சமூக நலன்களைப் பேணுவதற்கான நற்பழக்கவழக்கங்களைப் பின்பற்றுவதற்கும்,
- சமூக அந்தஸ்த்தைப் பொருட்படுத்தாமல் தனிநபரின் சுய கௌரவத்தைப் பேணுவதற்கும்,
- பொது நோக்கங்களை அடைந்து கொள்வதற்காக நல்லிணக்கத்துடன் செயற்படுவதற்கும்,

தேவையான ஆற்றல்களைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

முன்னாயத்தம்

- அன்றாட வாழ்வின்போது உங்களுக்கு உதவி உபகாரம் மற்றும் சேவைகளை வழங்கும் நபர்கள் மற்றும் நிறுவனங்களைப் பயிற்சிப் புத்தகத்தில் குறிப்பிடுங்கள்.
- உங்களின் இலகுபடுத்தலுக்காக இரண்டு உதாரணங்கள் வீதம் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

நபர்கள்	நிறுவனங்கள்
அயலவர்கள்	வைத்தியசாலை
கிராம சேவை உத்தியோகத்தர்	அஞ்சல் அலுவலகம்

- கீழே காட்டப்பட்டுள்ள பந்தியினை வாசித்து கலந்துரையாடலுக்கு ஆயத்தமாக வகுப்பிற்குச் சமுகமளியுங்கள்.

நாங்கள் அனைவரும் சமூகத்தில் தனியாக வாழ முடியாது என்பதுடன், ஏனையோர்களின் ஒத்துழைப்பு அவசியம் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். நீங்கள் ஏனையோர்களுடன் தொடர்புகளைப் பேணும்போது தனிநபர்களின் சமூக, பொருளாதார மற்றும் பதவிநிலை அந்தஸ்த்தைப் பொருட்படுத்தாமல் ஒருவரின் நற்பண்புகளுக்கே முக்கியத்துவம் கொடுக்கவேண்டும். அவ்வாறே நீங்களும் அனைவராலும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட வேண்டுமாயின் எப்பொழுதும் நற்பண்புகளை விருத்திசெய்து கொள்ளவேண்டும் என்பதை நினைவிற்கொண்டு செயற்படுங்கள்.

- கீழே காட்டப்பட்டுள்ள உரையாடலை நன்கு வாசித்து ஆசிரியரின் வழிகாட்டுதல்களுக்கமைய உங்களுக்கு வழங்கப்படும் பாத்திரத்தை நடித்துக் காட்டுவதற்குரிய ஆயத்தங்களுடன் வகுப்பிற்குச் சமுகமளியுங்கள்.

பாடசாலையில் மாதாந்தம் நடைபெறும் சிரமதான வேலைத்திட்டத்தின் கீழ் இந்தமுறை, மூலிகைத் தோட்டத்தைத் தயார்செய்யும் பொறுப்பு தரம் 6 மாணவர்களிடம் ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ளது. அத்துடன் ஒவ்வொரு வகுப்பு மாணவர்களும் தங்களது வகுப்பறையைச் சுத்தம் செய்யும் நடவடிக்கைகளிலும் ஈடுபட வேண்டும்.

ஜனனி: நாளை நடைபெற இருக்கும் சிரமதானத்திற்கு அனைவரும் ஆயத்தம் தானே?

மஸாறா: ஆம், நாங்கள் காலையில் ஆரம்பிப்போம். முதலில் வகுப்பறைகளைச் சுத்தம் செய்வோம்.

ஹாதியா : இல்லை, நாங்கள் முதலில் மூலிகைத் தோட்டத்தை அமைப்போம். காலையில் வெயில் குறைவு. வெளிப்புற வேலைகளை முடித்துவிட்டு பின்னர் வகுப்பறைகளைச் சுத்தம் செய்வோம்.

ஜனனி : ஹாதியாவின் அந்தக் கருத்து நல்லது. நாங்களும் அதற்கு உடன்படுகின்றோம்.

மஸாறா : சரி எனக்கும் விருப்பம். அப்படியென்றால் சிரமதானம்பற்றி இடைவேளையின்போது ஏனையோர்களுக்கு அறிவித்தலை வழங்குவோம். அது நல்லதுதானே? ஹயனி உங்களுக்கு அதை செய்யஇயலும் தானே?

ஹயனி : நல்லது நான் அதைச் செய்கிறேன். நான் அறிவித்தலைத் தயார் செய்திருக்கின்றேன். ஆசிரியையும் அதைப் பார்த்துவிட்டு நல்லது என்றார்.

ஹிகான் : ஹயனி உங்களுக்கு அறிவித்தல் வழங்க முடியுமா? சிரமதானம்பற்றி பிள்ளைகளுக்கு மறந்து விட்டது. எனக்கு அறிவித்தல் வழங்க முடியாது.

மஸாறா : ஹயனி சென்றமுறை நடைபெற்ற அறிவிப்பாளர் போட்டியில் முதலிடம் பெற்றவர். நாங்கள் ஒன்றுபட்டால் முடியும். ஹிகான் நீங்கள்தான் நாளை சமுகமளிப்பவர்களின் பெயர் விபரங்களைச் சேகரிக்க வேண்டும். அந்த வேலைக்கு உதவியாக உங்களுக்கு நாதன் இருப்பார். நாதனுக்கு இளைப்பு உள்ளதால் கடினமாக வேலைகள் செய்ய முடியாது. அவர் எங்களுக்கு உதவி செய்வதற்காக நாளை நேரகாலத்தோடு வருவதாகக் கூறினார்.

ஜனனி : எப்படி நாங்கள் வேலைகளைப் பகிர்ந்து கொள்வது?

செல்வன் : எங்களது வகுப்பிலுள்ள அனைவரும் வேலைத் திட்டத்தைப்பற்றி அறிந்துகொள்ள வேறொரு பாடவேளையில் சந்திப்போம். ஜனனி நீங்கள் வேலைத் திட்டத்தையும் அதற்கான சில குழுக்களையும் தயாரித்து இருக்கிறீர்கள் தானே?

ஹயனி : நாங்கள் குழுக்களாகப் பிரித்து, வகுப்பைச் சுத்தம் செய்தல், மூலிகைத் தோட்டம் அமைத்தல் மற்றும் உபசரிப்பு செயற்பாடுகளுடன் தொடர்பான விடயங்களை ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் ஒப்படைப்போம். நாளை வரும்போது அனைவரும் கத்தி, மண்வெட்டி, குப்பைவாரி, விளக்குமாறு போன்ற சுத்தம் செய்யும் உபகரணங்களை எடுத்து வருமாறு சொல்லுவோம். அப்போதுதான் வேலை இலகுவாக இருக்கும்.

ஜனனி : நாங்கள் பாடசாலை மூலிகைத் தோட்டத்தை அழகுபடுத்தி ஒழுங்கமைக்கும் முறையைத் தயாரிப்போம்.

ஹிகான்: ஐயோ! ஐயோ! எங்களுக்கு மூலிகைத் தோட்டம் அமைப்பதற்கு போதிய அனுபவமுள்ள ஒருவரின் உதவி தேவை.

ஹயனி : இதை எங்களுக்கு செய்ய முடியாது என்று ஹிகான் கூறுகின்றார்.

ஜனனி : சரி நாங்கள் முயற்சித்துப் பார்ப்போம். எங்களது நண்பர்களிடையே தோட்டம் அமைப்பதில் தேர்ச்சியுள்ள யாராவது பெற்றோர்கள் இருப்பார்கள்.

ஹிகான் : நல்லது ஜனனி நாம் ஒன்றிணைந்து வேலைகளில் ஈடுபடுவோம்.

மஸாறா : தரம் 6 வகுப்பறைகளுக்குத் தேவையான பெயிண்டை இலவசமாகத் தருவதாக, பாடசாலைக்கு முன்னாலுள்ள கடை முதலாளி மாமா ஒப்புக்கொண்டுள்ளார். அந்த மாமா எனது தந்தையின் நண்பர்.

செல்வன் : மஸாறாவின் தந்தைக்கு அதிக நண்பர்கள் உள்ளனர் அல்லவா? எனது அம்மா மரவள்ளிக்கிழங்கு அவித்துக் கொண்டு வருவார். ஜனனி நீங்கள் எங்களது இந்த வேலைத் திட்டத்தைப்பற்றி ஏனையோரிடமும் கூறுங்கள்.

படிமுறை 01

- முன்னாயத்தத்தின்போது குறித்துக்கொண்ட விடயங்களை, ஆசிரியரின் ஆலோசனைக்கமைய உங்களது நண்பர்களின் விடயங்களுடன் ஒப்பிட்டுச் சரிபாருங்கள்.
- ஆசிரியரின் வழிகாட்டலுக்கமைவாக உங்களது கண்டறிதலின் சரியான தன்மையினை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

படிமுறை 02

- ஆசிரியரின் ஆலோசனைக்கமைய மாணவர்கள் குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- முன்னாயத்தத்தில் உள்ளடக்கப்பட்ட உரையாடலைப் பாத்திரமேற்று நடிப்பதன்மூலம் முன்வையுங்கள்.

சமூக நலன்கள் என்பது, சிறந்த சமூகத் தொடர்புகளைப் பேணி சமூகத்தில் நீங்களும் நன்மதிப்புக்குரியவராகச் செயற்படுதல்.

படிமுறை 03

- மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள உரையாடலைத் தொடர்புபடுத்தி சமூகநலன்கள் கொண்ட நபரொருவர் கொண்டிருக்கவேண்டிய பண்புகள் தொடர்பாக ஆசிரியருடன் கலந்துரையாடுங்கள்.
- மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள உரையாடலைத் தொடர்புபடுத்தி, சமூகநலன்கள் கொண்ட நபரொருவர் கொண்டிருக்க வேண்டிய பண்புகளை உங்களது பயிற்சிப் புத்தகத்தில் குறித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- குழுவாகச் செயற்படும்போது, ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகளைக் குறைத்துக் கொள்வதற்காக எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகளைக் குறிப்பிடுங்கள்.
- ஆசிரியருடன் கலந்துரையாடி நீங்கள் குறிப்பிட்ட விடயங்களின் சரியான தன்மையினை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

கணிப்பீடும் மதிப்பீடும்

செயற்பாடுகளின் ஆரம்பத்தில் முன்வைக்கப்பட்ட ஐந்து ஆற்றல்களிலும் தற்போது எந்த மட்டத்தை அடைந்துள்ளீர்கள் என்பதை, பின்வரும் நியதிகளினூடாக அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

நியதிகள்	😊	🙂	🙁
• சமூக நலன்களைப் பேணுவதன் முக்கியத்துவத்தை விளக்குதல்			
• சமூக நலன்மிக்க ஒருவரை இனங்காணும் ஆற்றலைக் காட்சிப்படுத்தல்			
• சமூக நலன்களைப் பேணுவதற்கான நற்பழக்கங்களைப் பின்பற்றுதல்			
• சமூக அந்தஸ்த்தைப் பொருட்படுத்தாமல் தனிநபர் கௌரவத்தைப் பேணுதல்			
• பொது நோக்கங்களை அடைந்து கொள்வதற்காக ஒத்துழைப்புடன் செயற்படுதல்			

பின்தொடர் வேலை

வீட்டுத் தோட்டத்தை அழகுபடுத்துவதற்கு அல்லது வீட்டின் உட்புறத்தை அலங்கரிப்பதற்குப் பொருத்தமான திட்டமொன்றினைத் தயாரிக்கும் பொறுப்பு உங்களிடம் ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ளது.

1. இந்தச் செயற்பாட்டிற்குத் தேவையான ஒத்துழைப்புக்களை நீங்கள் யாரிடம் பெற்றுக்கொள்வீர்கள்.
2. அவர்களுடன் செயற்பாட்டினை மேற்கொள்ளும்போது பொறுப்புகளை யாரிடம் ஒப்படைத்தீர்கள் அது ஏன் ?

3. உங்களிடமும் உங்கள் குடும்ப அங்கத்தவர்களிடமும் காணப்படும் ஆற்றல்கள் யாவை? அவற்றினைப் பல்வேறு செயற்பாட்டிற்காக எவ்வாறு பயன்படுத்தலாம்?
4. வீட்டுத் தோட்டத்தை அழகுபடுத்துவதனால் உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கும் கிடைக்கும் நன்மைகள் யாவை?
5. மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள திட்டத்திற்கமைய வீட்டுத் தோட்டத்தைத் தயார்படுத்துங்கள். நீங்கள் தயாரித்த வீட்டுத் தோட்டத்தின் வரைபடம் மற்றும் நிழற்பிரதிகளை உள்ளடக்கியதாக "எங்களது வீட்டுத் தோட்டம்" எனும் தலைப்பில் சிறு கையேட்டினை இரு மாதகாலத்தினுள் தயார்செய்து, ஆசிரியரிடம் காட்டுங்கள்.

செயற்பாடு 07

நெகிழும்தன்மையை (Flexibility) மேலும் விருத்தி செய்துகொள்வோம்

50 நிமிடம்

ஏழாவது செயற்பாட்டில் ஈடுபடவிருக்கும் உங்களுக்கு,

- நெகிழும்தன்மை என்பதை விளக்குவதற்கும்,
- நெகிழும்தன்மையைக் கண்டறியும் சோதனையில் பங்கு பற்றுவதற்கும்,
- நெகிழும்தன்மையை விருத்தி செய்வதற்கான பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதற்கும்,
- ஏனையோர்களுடன் நல்லிணக்கத்துடனும் மகிழ்ச்சியாகவும் செயற்படுவதற்கும்,
- தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் ஏனையோருக்கு உதவுவதற்கும்,

தேவையான ஆற்றல்களைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

முன்னாயத்தம்

- படிமுறை 04 இல் குறிப்பிட்ட நெகிழும்தன்மை சோதனை முடிவு அறிக்கை அட்டவணையை, உங்களது பயிற்சிப் புத்தகத்தில் பிரதி செய்யுங்கள்.
- உடற்கல்வி மற்றும் விளையாட்டுக்கள் தொடர்பான புத்தகங்கள் மற்றும் இணையத்தளங்கள் ஊடாக நெகிழும்தன்மை தொடர்பான விடயங்களைத் தேடியறியுங்கள்.

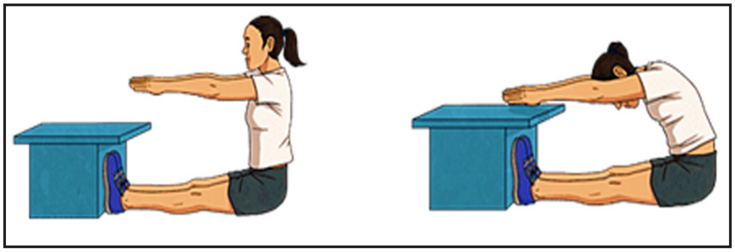
படிமுறை 01

- அன்றாட வாழ்க்கையின்போதும் விளையாட்டின்போதும் உடலை அல்லது உடல் உறுப்புக்களை வளைத்தல் மற்றும் நீட்டுதல் செயற்பாடுகள் நடைபெறும் சந்தர்ப்பங்களுக்குரிய உதாரணங் களை, உங்களது ஆசிரியருடன் கலந்துரையாடுங்கள்.

படிமுறை 02

நெகிழும்தன்மை சோதனை - Flexiblity Test

- ஆசிரியர் ஆலோசனைக்கமைய நெகிழும்தன்மையை அளக்கும் சோதனையில் ஈடுபடுங்கள்.
- சோதனையில் பங்குபற்றும் ஏனைய மாணவர்களுக்கு உங்களது ஒத்துழைப்புக்களை வழங்குங்கள்.



படிமுறை 03

நெகிழும்தன்மையை விருத்தி செய்தல்

- ஆசிரியரின் ஆலோசனைக்கமைய நெகிழும்தன்மையை விருத்தி செய்யும் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுங்கள்.
- சகநண்பர்களுடன் கலந்துரையாடி நெகிழும்தன்மையை விருத்தி செய்யும் சில செயற்பாடுகளை உருவாக்குங்கள்.
- ஆசிரியரின் ஆலோசனைக்கமைய செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டு குறைபாடுகளை நிவர்த்தி செய்யுங்கள்.
- உங்களுக்குரிய சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் முறைக்கமைய செயற்பாடுகளை வகுப்பில் முன்வையுங்கள்.

படிமுறை 04

நெகிழும்தன்மை சோதனை முடிவுகள்.

முன்னாயத்தின்போது, நீங்கள் பயிற்சிப் புத்தகத்தில் பிரதிசெய்த பின்வரும் சோதனை முடிவு அறிக்கை அட்டவணை தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்துங்கள்.

சோதனை	உட்கார்ந்து முன்னால் வளைதல் சோதனை			
திகதி				
உங்களது திறமை				
திறமை மதிப்பீடு	மிகநன்று	நன்று	சாதாரணம்	விருத்தியடைய வேண்டும்

- ஆசிரியர் வழங்கும் நெகிழும்தன்மை மதிப்பீட்டு அட்டவணையைக் கற்றறியுங்கள்.
- உட்கார்ந்து முன்னால் வளையும் சோதனையில் பங்குபற்றி நீங்கள் கண்டறிந்த உங்களது நெகிழும்தன்மை மட்டத்தினை, சோதனை முடிவு அறிக்கை அட்டவணையில் உரிய கட்டத்தினுள் "√ "அடையாளமிட்டுக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்களது சோதனை முடிவு அறிக்கையை அடிப்படையாகக் கொண்டு உங்களது ஆற்றல் தொடர்பாக சுயமதிப்பீட்டில் ஈடுபடுங்கள்.
- 02 ஆவது மொடியூலில், செயற்பாடு 03 இன் இறுதியில் காட்டப்பட்டிருக்கும் மதிப்பீட்டு அறிக்கையில் உங்களது திறமை குறிக்கப்படவேண்டியிருப்பதால் அதனைப் பாதுகாப்பாகப் பேணுங்கள்.

கணிப்பீடும் மதிப்பீடும்

- நீங்கள் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டுக்கொண்டிருக்கும்போது, ஆசிரியர் கணிப்பீட்டினையும் மதிப்பீட்டினையும் மேற்கொள்வார்.

பின்தொடர் வேலை

- ஒருவரின் நெகிழும்தன்மை ஆற்றல் என்றால் யாது என்பதை எடுத்துக் காட்டுவதற்கு, உதாரணங்களுடன் சில எளிய வாக்கியங்களை உருவாக்கி உங்கள் பயிற்சிப் புத்தகத்தில் குறிப்பிடுங்கள்.
- ஆசிரியருடன் கலந்துரையாடி உங்களது தகவல்களை உறுதிப் படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

செயற்பாடு 08

பூரண சுகாதாரத்தைப் (Total Health) பேணுவதற்குள்ள தடைகளைக் குறைத்துக்கொள்ள நடவடிக்கைகள் எடுப்போம்

50 நிமிடம்

எட்டாவது செயற்பாட்டில் ஈடுபடவிருக்கும் உங்களுக்கு,

- பூரண சுகாதாரத்தில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ள மூன்று துறைகளையும் வெளிப்படுத்துவதற்கும்,
- பூரண சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்குள்ள தடைகளை முன்வைப்பதற்கும்,
- தடைகளை வெற்றி கொள்வதற்காக தான் செயற்படும் முறைகளை எடுத்துக் கூறுவதற்கும்,
- ஒத்துழைப்புடன் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்கும்,
- தமது கருத்துக்களை ஏனையோருடன் பரிமாறிக் கொள்வதற்கும்,

தேவையான ஆற்றல்களைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

முன்னாயத்தம்

- பூரண சுகாதாரத்துடன் தொடர்புடைய பின்வரும் வரைவிலக்கணம் தொடர்பாகக் கவனம்செலுத்தி மூன்று பிரதான துறைகளையும் இனங்காணுங்கள்.
- செயற்பாடு 02 இல் உள்ள அறிமுகத்தினை மீண்டும் வாசியுங்கள். முன்னைய செயற்பாடுகளின்போது கற்றுக்கொண்ட உடல் நலன், உள நலன் மற்றும் சமூக நலன்களுடன் பூரண சுகாதாரத்திற்குள்ள தொடர்பை இனங்காணுங்கள்.

பூரண சுகாதாரம் என்பது நோய்களற்று இருப்பது மாத்திரமன்றி உடல், உள, சமூக நலன்களில் பரிபூரணத்துவம் பெற்றிருப்பதாகும்.

- நீங்கள் முன்னர் கற்றுக்கொண்ட செயற்பாடுகளின்போது கண்டறிந்த விடயங்களைத் தொடர்புபடுத்தி, பின்வரும் வாக்கியங்களைப் பூரணப்படுத்தி, பயிற்சிப் புத்தகத்தில் எழுதுங்கள்.
    - உடல் நலம் என்பது, ...
    - உள நலம் என்பது, ...
    - சமூக நலம் என்பது, ...

படிமுறை 01

- முன்னாயத்தத்தின்போது உங்களால் பூரணப்படுத்தப்பட்ட வாக்கியங்களை, உங்களுக்குரிய சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் முறைக்கமைய வகுப்பில் முன்வையுங்கள்.
- உங்களது சகநண்பர்களுடன் கலந்துரையாடி, ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைக் கேட்டறியுங்கள்.
- ஆசிரியரின் வழிகாட்டுதல்களுக்கமைய உங்களால் பூரணப் படுத்தப்பட்ட வாக்கியங்களின் சரியான தன்மையை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். “✓”

படிமுறை 02

- ஆசிரியர் ஆலோசனைக்கமைய குழுக்களாகுங்கள்.
- கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள சம்பவத்தை நன்கு கற்றறிந்து கொள்ளுங்கள்.

மெடா பாடசாலை முடிவுற்றவுடன் வீட்டுக்குச் சென்று மேலதிக வகுப்புக்குச் செல்வதற்கு ஆயத்தமாவாள். விசேடமாக ஐந்து பாடங்களுக்காக மேலதிக வகுப்புகளுக்குச் செல்வதோடு இரவு பகல் என்று பாராது பாடங்களைப் படிப்பதிலேயே கவனம் செலுத்துமாறு அவளின் தாய் தொடர்ச்சியாகக் கூறிக்கொண்டிருப்பார். அவளுக்கு பகல் உணவை உண்பதற்குக்கூட போதியளவு நேரமின்மையால், அருகிலுள்ள உணவகத்துக்குச் சென்று, ஒவ்வொரு நாளும் றோல்ஸ், கட்லட் போன்ற உடனடி உணவுகள் உட்கொள்வதை வழக்கமாக்கிக் கொண்டுள்ளாள். இரவு 11 மணிவரையும் கல்வி நடவடிக்கைகளில் தனியாக ஈடுபடுவதன் காரணத்தால் பொழுது போக்குச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபவதற்குக்கூட நேரமில்லை. கடந்த இரண்டு மூன்று மாதங்களுக்குள் அவளின் நிறை ஏழு கிலோ கிராமினால் அதிகரித்ததன் காரணமாக உடல் அமைப்பு மாற்றமடைந்தது.

- மேலே குறிப்பிடப்பட்ட சம்பவத்தின் அடிப்படையில் உங்களது குழு அங்கத்தவர்களுடன் கலந்துரையாடி, பின்வரும் வினாக்களுக்கான விடைகளைப் பயிற்சிப் புத்தகத்தில் எழுதுங்கள்.
    - மெடாவின் உடல் நலன்களைப் பேணுவதற்குள்ள தடைகள் யாவை?
    - மெடாவின் உள நலன்களைப் பேணுவதற்குள்ள தடைகள் யாவை?
    - மெடாவின் சமூக நலன்களைப் பேணுவதற்குள்ள தடைகள் யாவை?
    - மெடாவிற்கு அந்தத் தடைகளைக் குறைத்து, பூரண சுகாதாரமுள்ள ஒருவராக வாழ்வதற்கு நீர் அவளுக்கு வழங்கும் ஐந்து ஆலோசனைகளை எழுதுங்கள்.
- ஆசிரியர் ஆலோசனைக்கமைய குழுவின் கண்டறிதல்களை வகுப்பில் முன்வையுங்கள்.
- சகநண்பர்களின் கருத்துக்கள் மற்றும் ஆசிரியர் வழிகாட்டுதலின்கீழ் உங்களது கண்டறிதல்களின் சரியான தன்மையை உறுதிப்படுத்திக் கொண்ட பின்னர் பயிற்சிப் புத்தகத்தில் குறித்துக் கொள்ளுங்கள்.

கணிப்பீடும் மதிப்பீடும்

- நீங்கள் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டுக்கொண்டிருக்கும்போது, ஆசிரியர் கணிப்பீட்டினையும் மதிப்பீட்டினையும் மேற்கொள்வார்.

பின்தொடர் வேலை

- பின்வரும் வினாக்களுக்கான விடைகளை உங்கள் பயிற்சிப் புத்தகத்தில் எழுதுங்கள்.
    - பூரண சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கு, உங்களுக்கும் உங்களது குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கும் எவையேனும் தடைகள் காணப்படுமாயின் அந்தத் தடைகள் யாவை?
    - நீங்கள் குறிப்பிட்ட தடைகளைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்வதற்காகப் பின்பற்றவேண்டிய வழிமுறைகள் யாவை?
- வகுப்பில் உங்களுக்குரிய சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் முறைக்கமைய உங்களது கண்டறிதல்களை ஆசிரியரிடம் முன்வைத்து, சரியான தன்மையை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

செயற்பாடு 09

தசைகளின் சக்தியை (Muscular Strength) மேலும் விருத்தி செய்துகொள்வோம்

50 நிமிடம்

ஒன்பதாவது செயற்பாட்டில் ஈடுபடவிருக்கும் உங்களுக்கு,

- தசைகளின் சக்தி என்பதை விளக்குவதற்கும்,
- தசைகளின் சக்தியைக் கண்டறியும் சோதனையில் பங்குபற்றுவதற்கும்,
- உடலின் நிறையைப் பயன்படுத்தி, தசைகளின் சக்தியை விருத்திசெய்யும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்கும்,
- குழுவாக ஒன்றிணைந்து செயற்படுவதற்கும்,
- பாதுகாப்பாகச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்கும்,

தேவையான ஆற்றல்களைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

முன்னாயத்தம்

- படிமுறை 04 இல் குறிப்பிட்ட சோதனை முடிவு அறிக்கை அட்டவணையை, உங்களது பயிற்சிப் புத்தகத்தில் பிரதி செய்யுங்கள்.
- உடற்கல்வி மற்றும் விளையாட்டுக்கள் தொடர்பான புத்தகங்கள் மற்றும் இணையத்தளங்கள் ஊடாக தசைகளின் சக்தி தொடர்பான விடயங்களைத் தேடியறியுங்கள்.

படிமுறை 01

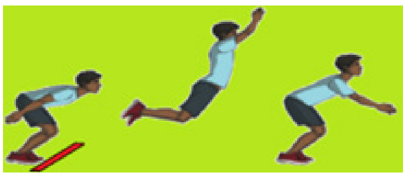
- அன்றாட வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளின்போதும் விளையாட்டுக்களிலும் தசைகளின் சக்தியைப் பயன்படுத்தும் சந்தர்ப்பங்களுக்குரிய உதாரணங்களை, வகுப்பில் உங்களுக்குரிய சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் முறைக்கமைய முன்வையுங்கள்.

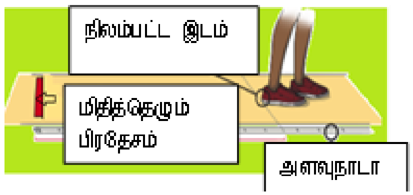
- ஆசிரியருடன் கலந்துரையாடி உங்களது முன்வைத்தலின் சரியான தன்மையை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

படிமுறை 02

தசைகளின் சக்தியை அளவிடும் சோதனை - Muscular Strength Test

- ஆசிரியரின் ஆலோசனைக்கமைய குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- தசைகளின் சக்தியை அளவிடும் சோதனையில் பங்குபற்றுங்கள்.
- சோதனையில் பங்குபற்றும் ஏனைய மாணவர்களுக்கு உங்களது ஒத்துழைப்புக்களை வழங்குங்கள்.
- செயற்பாட்டில் ஈடுபடும்போது, பாதுகாப்புத் தொடர்பில் கவனம் செலுத்துங்கள்.





படிமுறை 03

தசைகளின் சக்தியை விருத்தி செய்தல்

- ஆசிரியரின் ஆலோசனைக்கமைவாக தசைகளின் சக்தி விருத்திப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுங்கள்.
- ஆசிரியரின் ஆலோசனைக்கேற்ப செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டு குறைபாடுகளை நிவர்த்திசெய்து கொள்ளுங்கள்.
- சகநண்பர்களுடன் கலந்துரையாடி தசைகளின் சக்தி விருத்திச் செயற்பாடுகள் சிலவற்றை உருவாக்குங்கள்.
- வகுப்பில் உங்களுக்குரிய சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் முறைக்கமைய செயற்பாடுகளை முன்வையுங்கள்.

படிமுறை 04

தசைகளின் சக்தியை அளவிடுவதற்கான சோதனை முடிவுகள்.

- முன்னாயத்தின்போது, நீங்கள் பயிற்சிப் புத்தகத்தில் பிரதிசெய்த பின்வரும் சோதனை முடிவு அறிக்கை அட்டவணை தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்துங்கள்.

சோதனை	நின்று நீளம் பாய்தல் சோதனை			
திகதி				
உங்களது திறமை				
திறமை மதிப்பீடு	மிகநன்று	நன்று	சாதாரணம்	விருத்தியடைய வேண்டும்

- ஆசிரியர் வழங்கும் தசைகளின் சக்தி மதிப்பீட்டு அட்டவணையைக் கற்றறியுங்கள்.
- தசைகளின் சக்தியை அளவிடும் சோதனையில் பங்குபற்றி நீங்கள் கண்டறிந்த உங்களது தசைகளின் சக்தி மட்டத்தினை, சோதனை முடிவு அறிக்கை அட்டவணையில் உரிய கட்டத்தினுள் "✓"அடையாளமிட்டுக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்களது மதிப்பீட்டு அட்டவணையை அடிப்படையாகக் கொண்டு உங்களது நின்று நீளம் பாய்தல் திறமை மட்டம் தொடர்பாக சுய மதிப்பீட்டில் ஈடுபடுங்கள்.
- 02 ஆவது மொடியூலில், செயற்பாடு 03 இன் இறுதியில் காட்டப் பட்டிருக்கும் மதிப்பீட்டு அறிக்கையில் உங்களது திறமை குறிக்கப் படவேண்டியிருப்பதால் அதனைப் பாதுகாப்பாகப் பேணுங்கள்.

கணிப்பீடும் மதிப்பீடும்

- நீங்கள் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டுக்கொண்டிருக்கும்போது, ஆசிரியர் கணிப்பீட்டினையும் மதிப்பீட்டினையும் மேற்கொள்வார்.

பின்தொடர் வேலை

- ஒருவரின் தசைகளின் சக்தி என்றால் யாது, என்பதை எடுத்துக் காட்டுவதற்கு சில எளிய வாக்கியங்களை உருவாக்கி, பயிற்சிப் புத்தகத்தில் எழுதுங்கள்.
- ஆசிரியரிடம் கலந்துரையாடி, நீங்கள் உருவாக்கிய வாக்கியங்களின் சரியான தன்மையை மேலும் விருத்தி செய்துகொள்ளுங்கள்.

செயற்பாடு 10

தொற்று நோய்கள் (Communicable Diseases) பரவுவதற்குரிய காரணிகளைக் கட்டுப்படுத்துவோம்

50 நிமிடம்

பத்தாவது செயற்பாட்டில் ஈடுபடவிருக்கும் உங்களுக்கு,

- நோய்களை வகைப்படுத்திக் காட்டுவதற்கும்,
- தொற்று நோய்கள் என்பதை விளக்குவதற்கும்,
- தொற்று நோய்கள் பரவுவதற்குரிய காரணங்களை முன்வைப்பதற்கும்,
- குழுவாக நல்லிணக்கத்துடன் செயற்படுவதற்கும்,
- தெளிவான தொடர்பாடல்கள்மூலம் தமது கருத்துக்களை முன்வைப்பதற்கும்,

தேவையான ஆற்றல்களைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

அறிமுகம்

எமது அன்றாட வாழ்வில் நாம் பல்வேறு நோய்களுக்கு முகங்கொடுக்க நேரிடுகின்றது. சில நோய்கள் இலகுவாகக் குணமடைந்து விடுவதோடு மற்றும் சில நோய்களுக்கு குறிப்பிட்ட சில நாட்கள் சிகிச்சைகளைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். மேலும் சில நோய்களுக்கு நீண்ட நாட்கள் சிகிச்சைகளைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டியிருக்கும்.

நோய்கள் ஏற்படுவதற்குப் பெரும்பாலும் எமது அன்றாட நடத்தைக் கோலங்களும் காரணமாக அமைகின்றன. நோய்கள் ஏற்படுவதால், எமது அன்றாட வாழ்வில் பல்வேறு பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுக்க நேரிடுகின்றது. ஆகையால் நோய்கள் ஏற்படும் முறைகள் தொடர்பாக விழிப்பாக இருப்பதோடு நோய்கள் ஏற்படாத முறையில், எமது அன்றாட நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

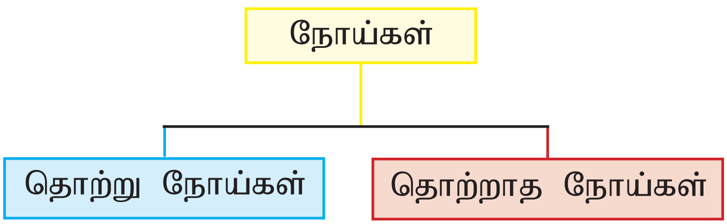
முன்னாயத்தம்

- கீழே காட்டப்பட்டுள்ள அட்டவணையை உங்களது பயிற்சிப் புத்தகத்தில் பிரதிசெய்து, நீங்கள் அறிந்த பல்வேறு நோய்கள் மற்றும் அவற்றின் அறிகுறிகள் தொடர்பான தகவல்களைத் தேடியறிந்து அட்டவணையில் குறிப்பிடுங்கள்.

நோய்கள்	நோய் அறிகுறிகள்

- நோய்கள் தொடர்பாக கீழே தரப்பட்டுள்ள தகவல்களைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

எங்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய நோய்களை, பிரதானமாக தொற்று நோய்கள், தொற்றாத நோய்கள் என இரண்டு பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம்.



தொற்று நோய்கள்

நோய்த்தொற்றுள்ள ஒருவரில் இருந்து இன்னுமொரு நபருக்கு நோய்க்குரிய காரணிகளானது கொண்டு செல்லப்பட்டுப் பரப்பப்படும் நோயானது தொற்றுநோய் எனப்படும்.

- குடும்ப அங்கத்தவர்களுடன் நோய்கள் தொடர்பாக மேலும் கலந்துரையாடி தகவல்களைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- படிமுறை 01 இல் உள்ள அட்டவணையை பயிற்சிப் புத்தகத்தில் பிரதிசெய்து, வகுப்பிற்குச் சமுகமளியுங்கள்.

படிமுறை 01

- முன்னாயத்தின்போது, நீங்கள் பயிற்சிப் புத்தகத்தில் பிரதிசெய்த பின்வரும் சோதனை முடிவு அறிக்கை அட்டவணை தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்துங்கள்.

தொற்று நோய்கள்	தொற்றாத நோய்கள்

- ஆசிரியரின் உதவியோடு முன்னாயத்தத்தின்போது கண்டறியப் பட்ட நோய்களை தொற்று நோய்கள், தொற்றாத நோய்கள் என வகைப்படுத்தி அட்டவணையில் குறிப்பிடுங்கள்.
- ஆசிரியருடன் கலந்துரையாடி, கண்டறிந்த தகவல்களின் சரியான தன்மையை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

படிமுறை 02

- ஆசிரியரின் ஆலோசனைக்கமைய குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள சம்பவத்தை நன்கு கற்றறியுங்கள்.

கடந்த வாரம் குமாரி பாடசாலைக்கு வரும்போது தடிமன் நோயினால் பீடிக்கப்பட்டிருந்தாள். இதனால் அவள் வகுப்பு வேலைகளைச் செய்வதற்குச் சிரமப்பட்டாள். அவள் தொடர்ச்சியாக தும்மிக் கொண்டிருந்தாள். மேலும் கண்களிலிருந்து கண்ணீர் வடிந்தது. சில நாட்களுக்கு பின்னர் குமாரியின் நண்பியான செல்விக்கும் தடிமன் நோய் ஏற்பட்டது.

- இதன் அடிப்படையில் கீழே தரப்பட்ட வினாக்களுக்குரிய விடைகளை உங்களது பயிற்சிப் புத்தகத்தில் குறித்துக் கொள்ளுங்கள்.

    1. செல்விக்கு தடிமன் எவ்வாறு ஏற்பட்டது?
    2. செல்விக்கு தடிமன் தொற்றுவதற்குக் காரணமாக அமைந்த காரணி யாது?

- உங்களது அனுபவத்தின்படி தொற்று நோய்கள் பரவும் முறைகளைக் குறிப்பிடுங்கள்.

படிமுறை 03

- ஆசிரியர் ஆலோசனைக்கமைய குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- பின்வரும் அட்டவணையை ஒரு தாளில் பிரதி செய்து கொள்ளுங்கள்.

சந்தர்ப்பம் / நிலைமை	நோய்கள்	நோய்கள் தொற்றுவதற்கான காரணங்கள்.
மழைக் காலங்கள்		
வெள்ளப் பெருக்கு நிலைமை		
விவசாயப் பிரதேசங்கள்		
நகரப் பிரதேசங்கள்		
தொற்று நோய் நிலைமைகள்		

- குழுவாகக் கலந்துரையாடி அட்டவணையைப் பூரணப்படுத்துங்கள்.
- குழுவின் கண்டறிதலை வகுப்பில் முன்வையுங்கள்.
- ஆசிரியருடன் கலந்துரையாடி கண்டறிந்த தகவல்களின் சரியான தன்மையை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

கணிப்பீடும் மதிப்பீடும்

செயற்பாடுகளின் ஆரம்பத்தில் முன்வைக்கப்பட்ட ஐந்து ஆற்றல்களிலும் தற்போது எந்த மட்டத்தை அடைந்துள்ளீர்கள் என்பதை பின்வரும் நியதிகளினூடாக அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

நியதிகள்	😊	🙂	😟
• நோய்களை வகைப்படுத்திக் காட்டுதல்			
• தொற்று நோய்கள் என்பதை விளக்குதல்			
• தொற்று நோய்கள் ஏற்படுவதற்குரிய காரணங்களை முன்வைத்தல்			
• குழுவாக ஒத்துழைப்புடன் செயற்படுதல்			
• தெளிவான தொடர்பாடல்கள்மூலம் தமது கருத்துக்களை முன்வைத்தல்			

பின்தொடர் வேலை

- பாடசாலைச் சூழலில் தொற்று நோய்கள் பரவுவதற்குக் காரணமாக உள்ள காரணிகளை இனங்கண்டு பயிற்சிப் புத்தகத்தில் எழுதுங்கள்.
- உங்களது விடைகளின் சரியான தன்மையை, சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் முறைக்கமைய ஆசிரியரிடம் முன்வைத்து உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

முதலாம் தவணை

மொடியூல் 02

தரம் 06

செயற்பாடு 01

தசைகளின் தாங்குதிறன் ஆற்றலை (Muscular Endurance) மேலும் விருத்தி செய்துகொள்வோம்

50 நிமிடம்

முதலாவது செயற்பாட்டில் ஈடுபடவிருக்கும் உங்களுக்கு,

- தசைகளின் தாங்குதிறன் ஆற்றல் என்பதை விளக்குவதற்கும்,
- தசைகளின் தாங்குதிறன் ஆற்றலினைக் கண்டறியும் சோதனையில் பங்குபற்றுவதற்கும்,
- பாய்தல், தள்ளுதல் மற்றும் இழுத்தல் போன்ற செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்கும்,
- இருவராக மேற்கொள்ளும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டு மகிழ்ச்சியடைவதற்கும்,
- சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைமைகளுக்கேற்ப செயற்படும் ஆற்றல்களைக் காட்சிப்படுத்துவதற்கும்,

தேவையான ஆற்றல்களைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

முன்னாயத்தம்

- உங்களது பயிற்சிப் புத்தகத்தில் பின்வரும் வினாக்களுக்குரிய விடைகளை எழுதுங்கள்.
- சில செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ளும்போது தசைகளின் தாங்குதிறன் ஆற்றலை நீண்ட நேரத்திற்குப் பயன்படுத்த நேரிடும். உதாரணம் : வயலில் வேலை செய்தல்.
- மேலும் இவ்வாறான சில செயற்பாடுகளைக் குறிப்பிடுங்கள்.
- மேலும் சில விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும்போது எங்களது தசைகளின் தாங்குதிறன் ஆற்றலை நீண்ட நேரத்திற்குப்

பயன்படுத்த வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்படலாம். அவ்வாறான சில விளையாட்டுக்களைக் குறிப்பிடுங்கள்.

- படிமுறை 04 இல் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள அட்டவணையை உங்களது பயிற்சிப் புத்தகத்தில் பிரதி செய்து கொள்ளுங்கள்.

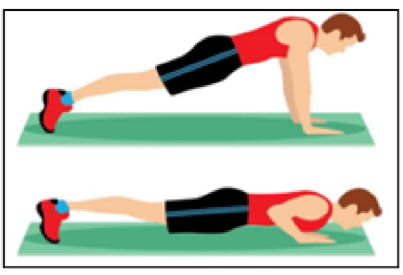
படிமுறை 01

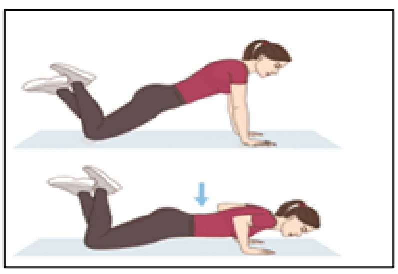
- முன்னாயத்தத்தின்போது கண்டறிந்த தகவல்களை, உங்களுக்குரிய சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் ஒழுங்கு முறைக்கேற்ப வகுப்பில் முன்வையுங்கள்.
- சகநண்பர்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைக் கேட்டறியுங்கள்.
- சகநண்பர்கள் மற்றும் ஆசிரியரின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களுக்கேற்ப உங்களது கண்டறிதல்களை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

படிமுறை 02

தசைகளின் தாங்குதிறன் ஆற்றலை அளவிடும் சோதனை.

- ஆசிரியரின் ஆலோசனைக்கமைய தசைகளின் தாங்குதிறன் ஆற்றலை அளவிடுவதற்கான சோதனையில் ஈடுபடுங்கள்.
- உதவியாளரின் பங்களிப்புடன், 30 செக்கன்களுக்குள் மேற்கொண்ட தடவைகளின் எண்ணிக்கையைக் கணக்கிடுங்கள்.
- சோதனையில் ஈடுபடும் ஏனைய மாணவர்களுக்கு உங்களது உதவிகளை வழங்குங்கள்.


ஆண்கள்


பெண்கள்

படிமுறை 03

தசைகளின் தாங்குதிறன் ஆற்றல்களை விருத்தி செய்தல்.

- ஆசிரியரின் வழிகாட்டுதல்களுக்கமைய செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டு குறைபாடுகளை நிவர்த்திசெய்து கொள்ளுங்கள்.
- சகநண்பர்களுடன் கலந்துரையாடி தசைகளின் தாங்குதிறன்களை விருத்திசெய்யும் செயற்பாடுகள் சிலவற்றை உருவாக்குங்கள்.
- வகுப்பில் உங்களுக்குரிய சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் முறைக்கமைய செயற்பாடுகளை முன்வையுங்கள்.

படிமுறை 04

தசைகளின் தாங்குதிறன் ஆற்றல் அளவிடும் சோதனை முடிவுகள்.

- முன்னாயத்தின்போது, நீங்கள் பயிற்சிப் புத்தகத்தில் பிரதிசெய்த பின்வரும் சோதனை முடிவு அறிக்கை அட்டவணை தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்துங்கள்.

சோதனை	அமுக்கி எழும்புதல் சோதனை (Push Up Test)			
திகதி				
உங்களது திறமை				
திறமை மதிப்பீடு	மிகநன்று	நன்று	சாதாரணம்	விருத்தியடைய வேண்டும்

- ஆசிரியர் வழங்கும் தசைகளின் தாங்குதிறன் ஆற்றல், மதிப்பீட்டு அட்டவணையைக் கற்றறியுங்கள்.
- அமுக்கி எழும்புதல் சோதனையில் (Push Up Test) பங்குபற்றி, நீங்கள் கண்டறிந்த உங்களது திறமை மட்டத்தினை, சோதனை முடிவு அறிக்கை அட்டவணையில், உரிய கட்டத்தினுள் "√" அடையாளமிட்டுக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள்.

- உங்களது சோதனை முடிவு அறிக்கை அட்டவணையை அடிப்படையாகக்கொண்டு உங்களது திறமை தொடர்பாக சுய மதிப்பீட்டில் ஈடுபடுங்கள்.
- 02 ஆவது மொடியூலில், செயற்பாடு 03 இன் இறுதியில் காட்டப்பட்டிருக்கும் மதிப்பீட்டு அறிக்கையில் உங்களது திறமை குறிக்கப்படவேண்டியிருப்பதால் அதனைப் பாதுகாப்பாகப் பேணுங்கள்.

கணிப்பீடும் மதிப்பீடும்

- படிமுறை 03 இல் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ள தசைகளின் தாங்குதிறன் ஆற்றல் விருத்திச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் முறைக்கேற்ப, ஆசிரியர் கணிப்பீட்டினையும் மதிப்பீட்டினையும் மேற்கொள்வார்.

பின்தொடர் வேலை

- ஒருவரின் தசைகளின் தாங்குதிறன் ஆற்றல் என்றால் யாது என்பதை எடுத்துக்காட்டுவதற்கு, உதாரணங்களுடன் சில எளிய வாக்கியங்களை உருவாக்கி கீழே குறிப்பிடுங்கள்.
- ஆசிரியருடன் கலந்துரையாடிய விடயங்களை சரியாக உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

செயற்பாடு 02

தொற்று நோய்களின் பாதகமான விளைவுகளைக் கட்டுப்படுத்துவோம்

50 நிமிடம்

இரண்டாவது செயற்பாட்டில் ஈடுபடவிருக்கும் உங்களுக்கு,

- காலம், பிரதேசம் மற்றும் நடத்தைகளுக்கேற்ப தொற்று நோய்களை வகைப்படுத்திக் காட்டுவதற்கும்,
- தொற்று நோய்கள் ஏற்படுவதால் தனக்கு ஏற்படும் பாதகமான விளைவுகளை எடுத்துக் கூறுவதற்கும்,
- தொற்று நோய்கள் ஏற்படுவதால் ஏனையோர்களுக்கு ஏற்படும் பாதகமான விளைவுகளை எடுத்துக் கூறுவதற்கும்,
- குழுவினருடன் நல்லிணக்கத்துடன் செயற்படுவதற்கும்,
- வெளிப்புறச் சவால்களிலிருந்து பாதுகாப்புப்பெறும் முறைகளை எடுத்துக் கூறுவதற்கும்,

தேவையான ஆற்றல்களைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

முன்னாயத்தம்

- பின்வரும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டுச் சேகரித்த தகவல்களை வகுப்பில் முன்வைப்பதற்குரிய ஆயத்தங்களுடன் சமுகமளியுங்கள்.
- கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள நோய்கள் தொடர்பான விடயங்களைச் சேகரியுங்கள்.
    - டெங்கு, வயிற்றோட்டம், எலிக்காய்ச்சல், தோல் நோய்கள், சிக்கன்குன்யா, COVID 19.
    - நோய்கள் ஏற்படுவதால் தனக்கும் ஏனையோர்களுக்கும் ஏற்படும் பாதகமான விளைவுகளைக் குறித்துக்கொள்ளல்.

- கீழே படிமுறைகளில் காட்டப்பட்டுள்ள அட்டவணைகளை உங்களது பயிற்சிப் புத்தகத்தில் பிரதிசெய்து கொள்ளுங்கள்.
- மேலே குறிப்பிடப்பட்ட தகவல்களைக் கண்டறிவதற்காக, கீழே காட்டப்பட்டுள்ள மூலாதாரங்களிடையே உங்களுக்கு இலகுவானதைத் தெரிவு செய்யுங்கள்.
    - சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் கல்வி அமைச்சு பாடநூலில் உள்ள தொற்று நோய்கள் தொடர்பான விடயப்பரப்பு.
    - தொற்று நோய்கள் தொடர்பான கையேடுகள், பிரசுரங்கள் மற்றும் கட்டுரைகள்.
    - தொற்று நோய்கள் தொடர்பான இணையத்தளங்கள்

* சுகாதார அமைச்சு - www.moh.gov.lk

* சுகாதார மேம்பாட்டுக் காரியாலயம் - www.hpb.health.gov.lk

படிமுறை 01

- ஆசிரியரின் வழிகாட்டுதல்களுக்கேற்ப வகுப்பு மாணவர்களை மூன்று குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- காலத்திற்கேற்ப, பிரதேசத்திற்கேற்ப, நடத்தைகளுக்கேற்ப பரவும் தொற்று நோய்கள் என வகைப்படுத்திக் காட்டும் மூன்று அட்டவணைகள் கீழே காட்டப்பட்டுள்ளன.
- இந்த அட்டவணைகளில், ஆசிரியரினால் உங்களுக்கு வழங்கப் படும் அட்டவணையை தாள் ஒன்றில் பிரதிசெய்து கொள்ளுங்கள்.

காலத்திற்கேற்ப பரவும் நோய்கள்

நோய்கள்	நோய் அறிகுறிகள்	பாதகமான விளைவுகள்	
		தனக்கு	ஏனையோர்களுக்கு
டெங்கு			
வயிற்றோட்டம்			

பிரதேசத்திற்கேற்ப பரவும் நோய்கள்

நோய்கள்	நோய் அறிகுறிகள்	பாதகமான விளைவுகள்	
		தனக்கு	ஏனையோர்களுக்கு
எலிக்காய்ச்சல்			
தோல் நோய்கள்			

நடத்தைகளுக்கேற்ப பரவும் நோய்கள்.

நோய்கள்	நோய் அறிகுறிகள்	பாதகமான விளைவுகள்	
		தனக்கு	ஏனையோர்களுக்கு
பற்கோளாறுகள்			
COVID 19			

- முன்னாயத்தத்தின்போது நீங்கள் கண்டறிந்த தகவல்களைக் கொண்டு அட்டவணையைப் பூரணப்படுத்துவதற்காக குழு அங்கத்தவர்களோடு கலந்துரையாடலை மேற்கொள்ளுங்கள்.
- கலந்துரையாடல் மூலம் சேகரித்த தகவல்களைக்கொண்டு அட்டவணையைப் பூரணப்படுத்துங்கள்.
- உங்களது குழுவின் கண்டறிதல்களை வகுப்பில் முன்வையுங்கள்.

படிமுறை 02

- உங்களது கண்டறிதல்களை ஏனைய குழுக்களுக்கும் முன்வையுங்கள்.
- ஏனைய குழுக்களின் கருத்துக்கள் மற்றும் ஆசிரியரின் வழிகாட்டுதல்களுக்கேற்ப கண்டறிதல்களை மேலும் விருத்தி செய்து, மேற்குறித்த மூன்று அட்டவணைகளையும் உங்களது பயிற்சிப் புத்தகத்தில் பிரதி செய்து கொள்ளுங்கள்.

கணிப்பீடும் மதிப்பீடும்

செயற்பாடுகளின் ஆரம்பத்தில் முன்வைத்த ஐந்து ஆற்றல்களிலும் தற்போது எந்த மட்டத்தை அடைந்துள்ளீர்கள் என்பதை, பின்வரும் நியதிகளினூடாக அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

நியதிகள்	😊	🙂	😟
• காலம், பிரதேசம் மற்றும் நடத்தைகளுக்கேற்ப தொற்று நோய்களை வகைப்படுத்திக் காட்டுதல்			
• தொற்று நோய்கள் ஏற்படுவதால் தனக்கு ஏற்படும் பாதகமான விளைவுகளை எடுத்துக் கூறுதல்			
• தொற்று நோய்கள் ஏற்படுவதால் ஏனையோர்களுக்கு ஏற்படும் பாதகமான விளைவுகளை எடுத்துக் கூறுதல்			
• குழுவினருடன் நல்லிணக்கத்துடன் செயற்படுதல்			
• வெளிப்புறச் சவால்களிலிருந்து பாதுகாப்புப்பெறும் முறைகளை எடுத்துக் கூறுதல்			

பின்தொடர் வேலை

- உங்களது வீட்டினையும் வீட்டுத் தோட்டத்தினையும் அவதானித்து, தொற்று நோய்கள் பரவுவதற்கு காரணங்களாக அமையும் காரணிகள் அல்லது இடங்கள் காணப்படுகின்றனவா என்பதைப் பரிசோதியுங்கள்.
- நீங்கள் கண்டறிந்த தகவல்களை குடும்ப அங்கத்தவர்களுடன் கலந்துரையாடுங்கள்.

செயற்பாடு 03

இதயம் மற்றும் குருதிக்கலன்களின் - (Cardiovascular Endurance) தாங்குதிறன் ஆற்றலை மேலும் விருத்தி செய்வோம்

50 நிமிடம்

மூன்றாவது, செயற்பாட்டில் ஈடுபடவிருக்கும் உங்களுக்கு,

- இதயம் மற்றும் குருதிக்கலன்களின் தாங்குதிறன் ஆற்றல் என்பதை விளக்குவதற்கும்,
- இதயம் மற்றும் குருதிக்கலன்களின் தாங்குதிறன் ஆற்றலைக் கண்டறியும் சோதனைகளில் பங்குபற்றுவதற்கும்,
- இதயம் மற்றும் குருதிக்கலன்களின் தாங்குதிறன் ஆற்றலை விருத்திசெய்யும் பொருத்தமான செயற்பாடுகளை எடுத்துக் கூறுவதற்கும்,
- குழுச் செயற்பாடுகளில் நல்லிணக்கத்துடன் ஈடுபடுவதற்கும்,
- பரிசோதனைகளில் மகிழ்ச்சியுடன் பங்குபற்றுவதற்கும்,

தேவையான ஆற்றல்களைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

நீங்கள் இதயம் அல்லது நுரையீரல் சார்ந்த நோய்கள் உள்ளவர்களாயின், வைத்திய ஆலோசனையின்றி உரிய பரிசோதனைகளில் பங்குபற்றுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள் பரிசோதனைக்கு முன்னர் உங்களது பெற்றோர் அல்லது பாதுகாவலர்மூலமாக உங்களது ஆசிரியருக்கு அறிவியுங்கள்.

முன்னாயத்தம்

- உங்களிடம் உள்ள வளங்களுக்கமைய, சில நிமிடங்கள் மெதுவாக ஓடுதல், மெதுவாக நடத்தல், அல்லது கயிறடித்துப் பாய்தல் (Skipping rope) போன்ற செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.
- உங்களது பயிற்சிப் புத்தகத்தில் பின்வரும் வினாவுக்கான விடைகளை எழுதுங்கள்.

- படிமுறை 4 இல் காட்டப்பட்டுள்ள சோதனை முடிவு அறிக்கை அட்டவணையை உங்களது பயிற்சிப் புத்தகத்தில் பிரதி செய்துக் கொண்டு வகுப்பிற்குச் சமுகமளியுங்கள்.
- நீங்கள் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும்போது, உங்கள் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களைக் குறித்துக்கொள்ளுங்கள்.

படிமுறை 01

- ஆசிரியரின் வழிகாட்டுதலின்கீழ் முன்னாயத்தத்தின்போது கண்ட றியப்பட்ட தகவல்களை வகுப்பில் முன்வையுங்கள்.
- சகநண்பர்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களின் அடிப்படையில் ஒருவருக்கொருவர் கலந்துரையாடலில் ஈடுபடுங்கள்.
- ஆசிரியரின் ஆலோசனைக்கமைய நீங்கள் கண்டறிந்த தகவல்களை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

படிமுறை 02

- கீழே காட்டப்பட்டிருக்கும் சோதனைகள் இரண்டிலும், ஆசிரியரால் தெரிவுசெய்து வழங்கப்படும் ஒரு சோதனையில் ஈடுபடுங்கள்.
சோதனை 01 - 800 m (ஆண்கள்), 600 m (பெண்கள்) ஓட்டச் சோதனை 02 - பீப் சோதனை (Beep Test)

படிமுறை 03

- கீழே காட்டப்பட்டுள்ள செயற்பாடுகளில் இதயம் மற்றும் குருதிக்கலன்களின் தாங்குதிறன் ஆற்றலை விருத்தி செய்வதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடுகளை இனங்காணுங்கள்.

இதயம் மற்றும் குருதிக்கலன்களின் தாங்குதிறன் ஆற்றலை விருத்தி செய்வதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள்.

- வேகமாக நடத்தல்
- நீச்சல்
- சைக்கிள் ஓட்டம்
- தொடர்ச்சியாக மெதுவாக நடத்தல்.
- காற்றுச் சுவாசப் பயிற்சிகள். (Aerobics)

- காற்பந்து, கூடைப்பந்து, வலைப்பந்து போன்ற பிரதான விளையாட்டுக்கள்.
- சிறு விளையாட்டுக்கள் மற்றும் வழி விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுதல்.

படிமுறை 04

- முன்னாயத்தின்போது, நீங்கள் பயிற்சிப் புத்தகத்தில் பிரதிசெய்த பின்வரும் சோதனை முடிவு அறிக்கை அட்டவணை தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்துங்கள்.

சோதனை	800 m ஓட்டம் ஆண்கள் / 600 m ஓட்டம் பெண்கள் / பீப் சோதனை Beep test			
திகதி				
உங்களது திறமை				
திறமை மதிப்பீடு	மிகநன்று	நன்று	சாதாரணம்	விருத்தியடைய வேண்டும்

- ஆசிரியர் வழங்கும் இதயம் மற்றும் குருதிக்கலன்களின் தாங்குதிறன் ஆற்றல் மதிப்பீட்டு அட்டவணையைக் கற்றறியுங்கள்.
- இதயம் மற்றும் குருதிக்கலன்களின் தாங்குதிறன் ஆற்றல் சோதனையில் பங்குபற்றி நீங்கள் கண்டறிந்த உங்களது திறமை மட்டத்தினை, சோதனை முடிவு அறிக்கை அட்டவணையில் உரிய கட்டத்தினுள் "√" அடையாளமிட்டுக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்களது சோதனை முடிவு அறிக்கை அட்டவணையை அடிப்படையாகக் கொண்டு உங்களது திறமை தொடர்பாக சுய மதிப்பீட்டில் ஈடுபடுங்கள்.
- அந்த மதிப்பீட்டிற்கேற்ப நீங்கள் உறுதிப்படுத்திக்கொண்ட உங்களது திறமை மட்டங்களை பின்தொடர் வேலையில் காட்டப்பட்டிருக்கும் மதிப்பீட்டு அறிக்கையில் குறிப்பிடுங்கள்.

கணிப்பீடும் மதிப்பீடும்

- நீங்கள் சோதனையில் ஈடுபடும் முறைக்கமைய ஆசிரியர் கணிப்பீட்டினையும் மதிப்பீட்டினையும் மேற்கொள்வார்.

பின்தொடர் வேலை

- ஒருவரின் இதயம் மற்றும் குருதிக்கலன்களின் தாங்குதிறன் ஆற்றல் என்றால் யாது என்பதை எடுத்துக் காட்டுவதற்கு, உதாரணங்களுடன் சில எளிய வாக்கியங்களை உருவாக்கி கீழே குறிப்பிடுங்கள்.
- ஆசிரியருடன் கலந்துரையாடி உருவாக்கிய விடயங்களை மேலும் விருத்தி செய்துகொள்ளுங்கள்.

சோதனையுடன் தொடர்பான மதிப்பீட்டு அறிக்கை

- கீழே காட்டப்பட்டுள்ள சோதனை முடிவு அறிக்கை அட்டவணையை உங்களது பயிற்சிப் புத்தகத்தில் பிரதிசெய்யுங்கள்.
- தகைமைச் சோதனைகளில் பங்குபற்றி நீங்கள் கண்டறிந்த உங்களது திறமை மட்டங்களை உரிய கட்டத்தினுள் "√" எனும் அடையாளமிட்டுக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- பூரணப்படுத்திய மதிப்பீட்டு அறிக்கையை சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் முறைக்கமைய ஆசிரியரிடம் முன்வையுங்கள்.

சோதனை		உட்கார்ந்து முன்னால் வளைதல்	நின்று நீளம் பாய்தல்	அமுக்கி எழும்புதல்	800m/600m/ பீப் சோதனை -Beep Test
உங்களது திறமை					
திறமை மதிப்பீடு	மிகநன்று				
	நன்று				
	சாதாரணம்				
	விருத்தியடைய வேண்டும்				

நெகிழும்தன்மை, தசைகளின் சக்தி, தசைகளின் தாங்குதிறன் ஆற்றல், இதயம் மற்றும் குருதிக்கலன்களின் தாங்குதிறன் ஆற்றல் என்பன உங்களது ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமைக் காரணிகளாகும்.

செயற்பாடு 04

தொற்று நோய்களைத் (Communicable Diseases) தடுப்பதற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வோம்

50 நிமிடம்

நான்காவது செயற்பாட்டில் ஈடுபடவிருக்கும் உங்களுக்கு,

- தொற்று நோய்களின் அறிகுறிகளுக்கேற்ப நோய்களை முன்வைப்பதற்கும்,
- தொற்று நோய்கள் ஏற்படுவதில் தாக்கம் செலுத்தும் காரணங்களை வெளிப்படுத்துவதற்கும்,
- தொற்று நோய்களைத் தடுக்கும் முறையினை எடுத்துக் கூறுவதற்கும்,
- குழு உணர்வுடன் ஒன்றாக இணைந்து செயற்படுவதற்கும்,
- சுய சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்காக நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளும் ஆயத்த நிலையைக் காட்சிப்படுத்துவதற்கும்,

தேவையான ஆற்றல்களைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

முன்னாயத்தம்

- படிமுறை 03 இல் உள்ள செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவதற்காக பின்தொடர் வேலையில் காட்டப்பட்டுள்ள "பாம்பும் ஏணியும்" விளையாட்டு அட்டையின் மாதிரிக்கமைய, உருப்பெருப்பிக்கப்பட்ட பாம்பும் ஏணியும் அட்டை, தாயக்கட்டை, பல்வேறு நிறங்களைக் கொண்ட காய்களைத் (Disc) தயார்செய்து, விளையாடுவதற்குரிய ஆயத்தங்களுடன் வகுப்பிற்குச் சமுகமளியுங்கள்.

- படிமுறை 02 இல் காட்டப்பட்டுள்ள அட்டவணையை உங்களது பயிற்சிப் புத்தகத்தில் பிரதி செய்து கொள்ளுங்கள்.

படிமுறை 01

- ஆசிரியரின் வழிகாட்டுதல்களுக்கேற்ப குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- உங்களது குழுவிற்கு வழங்கப்படும் சம்பவத்தை நன்கு கற்றறிந்து உரிய நோயினைக் கண்டறியுங்கள்.

சம்பவம் 01

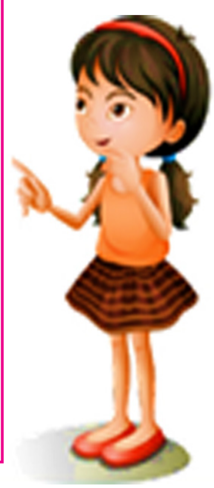
இடைக்கிடையே மழை பெய்யும் காலத்தில் அங்குமிங்குமாக போடப்பட்டிருக்கும் சிரட்டைகள், யோகட் கோப்பைகள் போன்ற பொருள்களில் நீர் தேங்கியிருப்பதன் காரணமாக பெருமளவான நுளம்புகள் பெருக்கமடைகின்றன. இவ்வாறு மழைக் காலத்திற்குப் பின்னர் பரவும் நுளம்புகளால் அதிகளவான தொற்று நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. காய்ச்சல், உடல் வலி, அதிக தலைவலி மற்றும் வாந்தி போன்றன இந்த நோய்களுக்கான அறிகுறிகளாகும். மேலும் இந்த நோய்களினால் சிறியோர்முதல் முதியோர்கள்வரை அதிகமான மக்கள் பாதிப்படைந்ததன் காரணமாக சிகிச்சை பெறுவதற்காக மருத்துவர்களிடம் கொண்டு செல்லப்பட்டனர்.

- உங்களது கருத்துப்படி, இந்த நோய் நிலைமை எதுவாக இருக்கக்கூடும்?

சம்பவம் 02

வயல் வேலைகள் பெருவாரியாக நடைபெறுகின்ற பிரதேசங்களில், உடல் உறுப்புக்கள் திறந்த நிலையில் வெளிக் காயங்களுடன் விவசாயத்தில் ஈடுபடும் பல விவசாயிகளுக்கு காய்ச்சல், உடல் வலி, தலைவலி போன்ற நோயறிகுறிகள் ஏற்பட்டன. சுகவீனமுற்ற பலரும் கடுமையான உடல்நலக் குறைவு காரணமாக வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டனர்.

- விவசாயிகளுக்கு ஏற்பட்ட இந்த நோய் நிலைமை எதுவாக இருக்கக்கூடும்?



சம்பவம் 03

ராஜேஸ் ஆறாம் தரத்தில் கல்வி கற்கும் மாணவனாவான். அவனுக்கு திடீரென ஏற்பட்ட வயிற்று வலி காரணமாக நோயுற்றான். அத்துடன் மூன்று நான்கு முறை வாந்தி எடுத்ததுடன் மயக்கமுற்றான். இதன்காரணமாக வைத்திய சாலைக்குக் கொண்டு செல்லப்பட்டான். அங்கு அவனைப் பரிசோதித்த வைத்தியர் அவரின் நகங்களுக்கிடையில் அசுத்தங்கள் காணப்பட்டதாகவும், நகங்கள் கட்டையாக வெட்டப்படாமல் இருப்பதன் காரணமாக நுண்ணங்கிகள் தேங்கி இருப்பதாகவும் வைத்தியர் ராஜேஸிடம் கூறினார். மேலும் ராஜேஸ் தான் சாப்பிடுவதற்கு முன்னரும் மலசல கூடம் சென்று வந்த பின்னரும் நன்றாக சவர்க்கார மிட்டுக் கைகளைக் கழுவுவது இல்லை எனவும் அவன் ஏற்றுக் கொண்டான். எனவே அவனது தனிப்பட்ட சில சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களில் ஏற்பட்ட குறைபாடுகளே இந்த நோய்த் தொற்று நிலைமைக்குக் காரணம் என வைத்தியர் விளக்கிக் கூறினார்.

- ராஜேஸுக்கு ஏற்பட்ட இந்த நோய் நிலைமை எதுவாக இருக்கக்கூடும்?

சம்பவம் 04

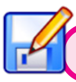
அதிகளவாக மழைபெய்யும் காலத்தில் பாத்திமாவின் கிராமம் வெள்ளத்தில் மூழ்கிவிடும். அந்தக் கிராமத்தில் உள்ள பெரும்பாலான மக்கள் அனைத்துத் தேவைகளுக்கும் கிணற்று நீரையே பயன்படுத்துகின்றனர். மேலும் அவர்கள் அந்த நீரை கொதிக்கவைத்து அருந்துவதும் இல்லை. வெள்ளநீர் வழிந்தோடும் காலத்தில் பெரும்பாலான இள வயதினரும் முதியவர்களும் நோய்களுக்கு ஆளாகின்றனர். அவர்கள் பெரும்பாலும் வயிற்றுப்போக்கு, வாந்தி போன்றவற்றினால் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

- பாத்திமாவின் கிராமவாசிகளுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் இந்த நோய் நிலைமை எதுவாக இருக்கக்கூடும்?

சம்பவம் 05

ஜனனியின் வீடு அமைந்திருப்பது சனநெரிசல் அதிகமாக உள்ள நகரப் பிரதேசத்திலாகும். இங்கு வீடுகள் மிக நெருக்கமாகவும் சிறியதாகவும் அமைந்திருப்பதோடு, ஒரு வீட்டில் ஒரு அறையைவிட அதிகமாகக் காணப்படுவதில்லை.வீட்டினுள் சுத்தமான காற்றோட்டம், சூரிய ஒளிகூடக் கிடைப்பதில்லை. அவளது அயலவர்கள் சிலருக்கு ஒரு மாதத்துக்கும் மேலாக தொடர்ச்சியான இருமல் காணப்படுகின்றது. சிலவேளை அவர்கள் இருமும்போது சளியுடன் இரத்தமும் வெளியேறுகின்றது. அவர்களது உடலானது மிகவும் மெலிந்த நிலையில் காணப்படுகின்றன.

- இந்த நபர்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் நோய் நிலைமை எதுவாக இருக்கக்கூடும் ?



படிமுறை 02

- முன்னாயத்தின்போது, நீங்கள் பயிற்சிப் புத்தகத்தில் பிரதிசெய்த பின்வரும் சோதனை முடிவு அறிக்கை அட்டவணை தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்துங்கள்.

சம்பவ இலக்கம்	கண்டறிந்த நோய்கள்	தடுக்கும் முறைகள்

- மேலே நீங்கள் கண்டறிந்த நோய்களைத் தடுத்துக் கொள்வதற்காக மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகளை குழு அங்கத்தவர்களுடன் கலந்துரையாடி மேலுள்ள அட்டவணையில் குறிப்பிடுங்கள்.
- சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் ஒழுங்கு முறைக்கமைய கண்டறிதல்களை முன்வையுங்கள்.
- ஆசிரியரின் உதவியோடு உங்களது கண்டறிதலின் சரியான தன்மையினை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

- உறுதிப்படுத்திக்கொண்ட விடயங்களை உங்களது பயிற்சிப் புத்தகத்தில் குறித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- தொற்று நோய்கள் ஏற்படுவதைக் குறைத்துக் கொள்வதற்காக எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகளை உங்களது பயிற்சிப் புத்தகத்தில் குறிப்பிடுங்கள்.

படிமுறை 03

- வகுப்பில் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் முறைக்கமைய, பின்தொடர் வேலையில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.

கணிப்பீடும் மதிப்பீடும்

படிமுறையில் 02 இல் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள செயற்பாட்டில் ஈடுபட்டுக் கொண்டு இருக்கும்போது ஆசிரியர் கணிப்பீட்டினையும் மதிப்பீட்டினையும் மேற்கொள்வார்.

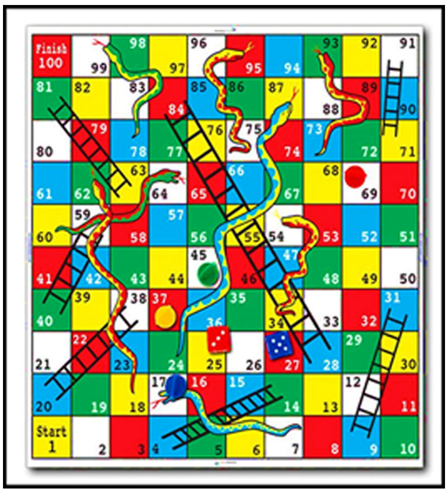
பின்தொடர் வேலை

- வகுப்பில் அல்லது வீட்டில் ஓய்வு நேரத்தில் பின்வரும் ஆலோசனைக்கமைய விளையாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.
  - இருவர் வீதம் குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
  - ''பாம்பும் ஏணியும்'' விளையாட்டுக்காக நீங்கள் கொண்டு வந்த உபகரணங்களை ஆயத்தம் செய்யுங்கள்.
  - உங்களது நண்பர்களுடன் தாயக்கட்டையை மேலே எறிந்து, கீழே காட்டப்பட்டுள்ள ''பாம்பும் ஏணியும்'' விளையாட்டில் ஈடுபடுங்கள். விளையாட்டில் ஈடுபடும்போது பின்வரும் ஆலோசனைகளைப் பின்பற்றுங்கள்.
  - அட்டையின், ஏணியின் அடியிலுள்ள கட்டத்தினுள் (சதுரம்) காய் (Disc) ஒன்று பிரவேசிக்கும்போது, காய்க்கு உரியவர் தொற்று நோய்களிலிருந்து தவிர்ந்திருப்பதற்கான நற்பழக்கமொன்றினைக் கூறுதல் வேண்டும். அவ்வாறு ஒரு நற்பழக்கத்தினைக் கூறினால் ஏணியின் உச்சியில் உள்ள

கட்டங்கள் (சதுரம்) வரை காயினைக் கொண்டு செல்ல முடியும்.

- இவ்வாறு நற்பழக்கத்தினைக் கூறவில்லையாயின், காயானது ஏணியின் உயரத்திற்குச் செல்லும் சந்தர்ப்பத்தை இழப்பதோடு, ஏற்கனவே காய் காணப்பட்ட இடத்தில் இருந்து மீண்டும் ஆரம்பித்துச் செல்லவேண்டும்.
- பாம்பின் தலை இருக்கும் கட்டத்தினுள் (சதுரம்) காய் ஒன்று பிரவேசிக்கும்போது, காய்க்கு உரியவர் தொற்று நோயைத் தடுக்க வேண்டியதன் காரணத்தைக் கூறுதல் வேண்டும். அவ்வாறு கூறினால் அந்தக் கட்டத்தினுள் இருந்து முன்னால் செல்வதற்குச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும்.
- இவ்வாறு தொற்று நோயைத் தடுக்கவேண்டியதன் காரணத்தைக் கூறவில்லையாயின் காயானது, பாம்பின் வால் வழியாக உள்ள இறுதிக் கட்டத்திற்குக் கொண்டு செல்லப்படும்.

- முதலாவதாக தமது காயை 100 ஆவது கட்டத்திற்குக் கொண்டு செல்லும் மாணவருக்கு வெற்றி கிடைக்கும்.



அட்டையின் மாதிரி

- இந்த அட்டையைப் பயன்படுத்தி உங்களது வீட்டிலுள்ள அனைவருடனும் சேர்ந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுங்கள். பங்கு பற்றுபவர்களின் எண்ணிக்கைக்கேற்ப பல்வேறு நிறங்களைக் கொண்ட காய்களைப் (Disc) பயன்படுத்துங்கள்.

உதாரணம் : நீங்கள் உங்கள் தந்தையுடன் விளையாடுவதாக நினைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

ஏணியை நெருங்கியவுடன் “அப்பா நாம் ஒவ்வொரு நாளும் உடற்பயிற்சி செய்யும்போது இந்த விளையாட்டைப் போன்று நாங்களும் உயரத்துக்குச் சென்று விடலாம் அல்லவா அப்பா?”

பாம்பினை நெருங்கியவுடன் “அப்பா வாய், மூக்கை மூடாமல் தும்மினால் இந்த விளையாட்டைப் போன்று நாங்களும் கீழேதான் செல்ல வேண்டும்.”

இப்போது நீங்கள் பொறுப்புணர்ச்சியுடன் வகுப்பிலுள்ளவர்களினதும் குடும்பத்தினர்களினதும், சுகாதார மேம்பாட்டுக்கான பங்களிப்புக்களை வழங்க முடியும்.

செயற்பாடு 05

அன்றாட வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் நிலையான கொண்ணிலைகளைச் (Static Postures) சரியாகப் பேணுவோம்

50 நிமிடம்

ஐந்தாவது செயற்பாட்டில் ஈடுபடவிருக்கும் உங்களுக்கு,

- சரியான கொண்ணிலை என்பதை விளக்குவதற்கும்,
- நிலையான கொண்ணிலைகளைச் சரியாகச் செய்து காட்டுவதற்கும்,
- நிலையான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவதன்மூலம் பெற்றுக் கொள்ளும் நன்மைகளை எடுத்துக் காட்டுவதற்கும்,
- சரியான வழிமுறைகளைப் பரிட்சயப்படுத்துவதற்காக ஏனையோர்களுக்கு உதவிகளை வழங்குவதற்கும்,
- தனது குறைபாடுகளை நிவர்த்திசெய்து கொள்ளுவதற்கும்,

தேவையான ஆற்றல்களைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

அறிமுகம்

அன்றாட வாழ்வில் நாம் பல கொண்ணிலைகளைப் பயன்படுத்தி செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுகின்றோம். சந்தர்ப்பங்களுக்கேற்ப ஒவ்வொரு கொண்ணிலைகளையும் அசைவுடனும் அசைவின்றியும் பயன்படுத்துகின்றோம். அன்றாடத் தேவைகளை நிறைவேற்றும்போது கொண்ணிலைகளானது மிகமுக்கியமானதாகும். சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவதன்மூலம் அன்றாடச் செயற்பாடுகளை செயற்றிறனுடனும் பயனுள்ள முறையிலும் நிறைவேற்றிக்கொள்ள முடியும். அன்றாடச் செயற்பாடுகளை சரியான முறையில் மேற்கொள்ளாவிடின் நாம் பல உபாதைகளுக்கு ஆளாக நேரிடலாம். சுகாதாரமான வாழ்க்கையை மேற்கொள்வதற்கும் கவர்ச்சிகரமான தோற்றத்தைப் பெறுவதற்கும் சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவது மிகமுக்கியமாகும்.

எனவே நாங்கள் அன்றாடச் செயற்பாடுகளை நிறைவேற்றும்போது சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவதற்குரிய விளக்கத்தினைப் பெற்றிருப்பது அவசியமாகும்.

அசைவின்போது அல்லது ஓய்வின்போது, மூட்டுக்களும் தசைகளும் குறைந்த களைப்பை உணரும் வகையில், உடலின் அனைத்து உறுப்புக்களையும் முறையாகப் பேணுதல் சரியான கொண்ணிலை எனப்படும்.

முன்னாயத்தம்

- பின்வரும் அட்டவணையை உங்களது பயிற்சிப் புத்தகத்தில் பிரதிசெய்யுங்கள்.

அசைவுடன்கூடிய கொண்ணிலைகள்	அசைவின்றிய கொண்ணிலைகள்

- நீங்கள் அன்றாடம் பயன்படுத்தும் அசைவுடன்கூடிய கொண்ணிலைகள் மற்றும் அசைவின்றிய கொண்ணிலைகளை அட்டவணையில் குறிப்பிடுங்கள்.
- சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவதன் (நிற்றல் / இருத்தல் / படுத்தல்) முக்கியத்துவம் / நன்மைகளைக் குறிப்பிடுங்கள்.
- மேலே குறிப்பிடப்பட்ட செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டுச் சேகரித்த விடயங்களை வகுப்பில் முன்வைப்பதற்குரிய ஆயத்தங்களுடன் சமுகமளியுங்கள்.

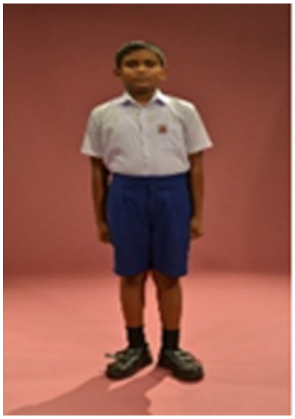
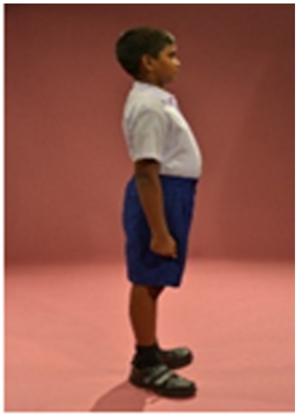
படிமுறை 01

- அறிமுகத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள விடயங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு சரியான கொண்ணிலை என்றால் யாது, என்பதை வகுப்பிலுள்ள நண்பர்களுடன் சேர்ந்து கலந்துரையாடலில் ஈடுபடுங்கள்.

- முன்னாயத்தத்தின்போது நீங்கள் கண்டறிந்த தகவல்களை ஆசிரியரின் ஆலோசனைக்கமைய வகுப்பில் முன்வையுங்கள்.
- அவ்வாறு முன்வைத்த விடயங்களைத் தொடர்புபடுத்தி அசைவின்றிய கொண்ணிலையானது, நிலையான கொண்ணிலை எனவும், அசைவுடன்கூடிய கொண்ணிலையானது, அசையும் கொண்ணிலை எனவும் அறிந்து கொள்ளுங்கள்.
- நிலையான கொண்ணிலை என்றால் யாது என்பதை உங்களது உரைநடையில் விளக்கி, உதாரணங்களுடன் பயிற்சிப் புத்தகத்தில் குறிப்பிடுங்கள்.

படிமுறை 02

- ஆசிரியர் ஆலோசனைக்கமைய இரண்டு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- இரண்டு குழுக்களிலுள்ளவர்களும் ஒருவரையொருவர் நோக்கியவாறு தாங்கள் விரும்பியபடி நேர்கோட்டில் நிலைகொள்ளுங்கள்.
- முன்னால் உள்ள மாணவ குழுவினர் நிற்கும் முறையை அவதானியுங்கள்.
- நீங்கள் அவதானித்த விடயங்களை ஆசிரியருடன் கலந்துரையாடுங்கள்.
- நீங்கள் கலந்துரையாடிய விடயங்களைக்கொண்டு, சரியாக நிற்கும் கொண்ணிலையின்போது பின்பற்றவேண்டிய முறையை இனங்காணுங்கள்.
- நிற்கும் கொண்ணிலைகளைக் காட்சிப்படுத்தும்போது நீங்கள் அவதானித்த நிற்றலின் சரியான முறையினை மேலும் விருத்திசெய்து கொள்வதோடு, குறைபாடுகளை நிவர்த்திசெய்யும் முறைகள் தொடர்பாக தனது குழுவினருடன் கருத்துக்களைப் பரிமாறிக் கொள்ளுங்கள்.
- ஆசிரியர் மேற்பார்வையின்கீழ் சரியாக நிற்கும் கொண்ணிலையைச் செய்துகாட்டுங்கள்.

- சரியாக நிற்கும் கொண்ணிலையின் முக்கியத்துவம் தொடர்பாக குழுவினரோடும் ஆசிரியரோடும் கலந்துரையாடலை மேற் கொள்ளுங்கள்.
- சரியாக நிற்கும் கொண்ணிலைகளை உறுதிப்படுத்துவதற்காக பொருத்தமான உருக்களைப் பயன்படுத்துங்கள்.

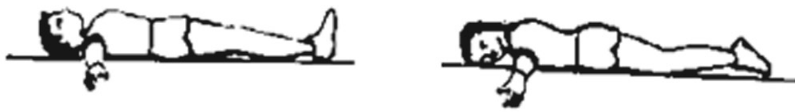
படிமுறை 03

- ஆசிரியர் ஆலோசனைக்கமைய குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- ஒவ்வொரு குழுக்களும் மீண்டும் இரண்டு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- ஒரு குழுவினரை சுதந்திரமாக விரும்பியபடி கதிரையில் இருப்பதற்கு சந்தர்ப்பம் வழங்கி, அடுத்த குழுவினர் அவர்களின் சரியான இருத்தல் கொண்ணிலை முறையினை அவதானியுங்கள்.
- மேலே குறிப்பிடப்பட்ட முறையில் இரு குழுக்களும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.
- கதிரையில் இருத்தல் கொண்ணிலைகளைக் காட்சிப்படுத்தும்போது நீங்கள் அவதானித்த இருத்தலின் சரியான முறையினை மேலும் விருத்திசெய்து கொள்வதோடு, குறைபாடுகளை நிவர்த்திசெய்யும் முறைகள் தொடர்பாக தனது குழுவினருடன் கருத்துக்களைப் பரிமாறிக் கொள்ளுங்கள்.
- ஆசிரியரின் மேற்பார்வையின்கீழ் சரியாகக் கதிரையில் இருத்தல் கொண்ணிலையைச் செய்துகாட்டுங்கள்.

- சரியான இருத்தல் கொண்ணிலையின் முக்கியத்துவம் தொடர்பாக, குழுவினரோடும் ஆசிரியரோடும் கலந்துரையாடலை மேற்கொள்ளுங்கள்.

படிமுறை 04

- படிமுறை 03 இல் குழுக்களாகியவாறு, ஒரு குழுவை சுதந்திரமாக மல்லார்ந்து மற்றும் குப்புறப் படுப்பதற்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்கி அடுத்த குழுவினர் அவர்களின் சரியான படுத்தல் கொண்ணிலை முறையின் பண்புகளை அவதானியுங்கள்.
- மேலே குறிப்பிடப்பட்ட முறையில் இரு குழுக்களும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.
- படுத்தல் கொண்ணிலைகளைக் காட்சிப்படுத்தும் போது, நீங்கள் அவதானித்த சரியான விடயங்களை மேலும் விருத்திசெய்து கொள்வதோடு குறைபாடுகளை நிவர்த்தி செய்யும் முறைகள் தொடர்பாகத் தனது குழுவினருடன் கருத்துக்களைப் பரிமாறிக் கொள்ளுங்கள்.
- ஆசிரியரின் மேற்பார்வையின்கீழ் சரியான படுத்தல் கொண்ணிலையைச் செய்துகாட்டுங்கள்.



- சரியான படுத்தல் கொண்ணிலையின் முக்கியத்துவம் தொடர்பாக குழுவினரோடும் ஆசிரியரோடும் கலந்துரையாடலை மேற்கொள்ளுங்கள்.

கணிப்பீடும் மதிப்பீடும்

- செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ளும் சந்தர்ப்பங்களில், ஆசிரியர் கணிப்பீட்டினையும் மதிப்பீட்டினையும் மேற்கொள்வார்.

பின்தொடர் வேலை

- சரியாக நிற்கும் கொண்ணிலையின் பண்புகள், சரியாக இருத்தல் கொண்ணிலையின் பண்புகள், சரியாகப் படுக்கும் கொண்ணிலையின் பண்புகள் போன்றவைகளை உள்ளடக்கிய சிறிய கையேடு ஒன்றினைத் தயாரியுங்கள்.
- இந்தக் கையேட்டினை ஆசிரியரிடம் முன்வைத்து அதன் சரியான தன்மையை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

செயற்பாடு 06

கண்களின் (Eye) மகோன்னதத்தைப் பேணுவோம்

50 நிமிடம்

ஆறாவது செயற்பாட்டில் ஈடுபடவிருக்கும் உங்களுக்கு,

- கண்களின் மகோன்னதத்தைப் பேணுவதற்காகச் செயற்படுவதற்கும்,
- கண்களின் மகோன்னதத்திற்குப் பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தும் கண் சார்ந்த நோய்களை முன்வைப்பதற்கும்,
- கண்களின் மகோன்னதத்தைப் பேணுவதற்காக, உரிய வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுவதற்கும்,
- தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் இருவராக இணைந்து நல்லிணக்கத்துடன் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்கும்,
- சிகிச்சையளிப்பதைவிட முன்கூட்டியே கண்டறிந்து தடுத்துக் கொள்வது சிறந்ததென உணர்ந்து செயற்படுவதற்கும்,

தேவையான ஆற்றல்களைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

முன்னாயத்தம்

- பின்வரும் பந்தியைக் கற்றறியுங்கள்.

எங்களது உடலானது அற்புதமான வகையில் செயற்படுவதோடு, கண்கள், காதுகள் மூக்கு, நாக்கு, தோல் போன்ற புலனங்கங்கள் மூலம் உலகைப்பற்றி உணர்ந்துகொள்ள முடிவதுடன் சூழலில் ஏற்படும் மாற்றங்களை அறிந்து, அதற்கேற்ப செயற்படுவதற்கும் உதவுகின்றன. இந்த புலனங்கங்கள்மூலமாக ஒருவர் சூழலில் ஏற்படும் மாற்றங்களை ஒருமித்து உணர்ந்து கொள்ளும் ஆற்றலைப்

பெற்றுக்கொள்ள முடிகின்றது. உதாரணமாகத் தொலைக்காட்சி நாடகம் ஒன்றைப் பார்க்கும்போது, அதிலுள்ள உருவங்களை கண்கள் பார்க்கும் அதே திசையில் காதுகளும் அவற்றை உள்வாங்குகின்றன. கண்களானது ஏதேனும் ஒன்றைப் பார்த்து, அதன் விம்பத்தைப் பகுப்பாய்வு செய்கின்றன. எனவே கண்களை சுகாதாரமான முறையில் பேணிப்பாதுகாப்பதோடு வெளிப்புற விபத்துக்களிலிருந்தும் நோய்களிலிருந்தும் பாதுகாப்பது முக்கியமாகும்.

- கீழே குறிப்பிடப்பட்டிருப்பது, கண் பரிசோதனைக்காக, தந்தையுடன் கமாலும் கமாலின் தங்கையும் சென்றபோது, கமலுக்கும் வைத்தியரிற்கும் இடையே நடைபெற்ற உரையாடலாகும். இதனை நன்கு வாசியுங்கள்.

வைத்தியர் : காலை வந்தனங்கள் மகன். ஏன் இந்தப் பக்கம்?

கமால் : காலை வந்தனங்கள் டாக்டர் மாமா. எனது கண்கள் சரியாக வலிக்கின்றன. மேலும் நேற்று இரவில் இருந்து கண்கள் அரிக்கின்றன. கண்களில் இருந்து கண்ணீரும் வருகின்றது. அத்துடன் கண்கள் வீங்கி விட்டது என்று நினைக்கிறேன்.

வைத்தியர் : எங்கே பார்ப்போம்! ஆம் உங்களது கண்கள் வீங்கி சிவப்பாக இருக்கின்றன. நீங்கள் கண்களை கசக்கினீர்களா?

கமால் : அரிப்பு ஏற்பட்டதால் நான் அவ்வாறு சிறிது கசக்கினேன்.

வைத்தியர் : எந்த நேரத்திலும் கைகளால் கண்களைக் கசக்க வேண்டாம். ஏனெனில், நுண்ணங்கிகள் கண்களினுள் செல்லக்கூடும். கண்களில் வீக்கம் அல்லது அரிப்பு ஏற்படும் எந்த வேளையிலும் கண்களை சுத்தமான நீரினால் கழுவுங்கள்.

கமால் : நானும் கண்களை நீரினால்தான் கழுவினேன். அதன் பின்னர், சில மாதங்களுக்கு முன்னர் எனது தந்தைக்குப் பார்வையில் ஏற்பட்ட கோளாறிற்காக வைத்தியர் வழங்கிய சொட்டு மருந்தினைக் கண்களில் இட்டேன்.

ஆனாலும் அதனால் எந்த பயனும் கிடைக்கவில்லை. மேலும் அரிப்பும் வேதனையும் அதிகமாகி விட்டது.

வைத்தியர் : தந்தைக்குக் கொடுத்த மருந்தை நீங்கள் பயன்படுத்தியது பெரும் தவறாகும். வைத்திய ஆலோசனை பெறாமல் எந்த மருந்தையும் கண்களில் இடுவதை முற்றாகத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். தூய நீரினால் கண்களைச் சுத்தம் செய்வதன்மூலம் கண்களினுள் செல்லும் தூசு துணிக்கைகளை அகற்றலாம்.

கமால் : அதன் ஆபத்தினைப்பற்றி அந்தளவு தூரத்திற்கு நான் சிந்திக்கவில்லை. அந்த நேரத்தில் எனது வேதனையை குறைத்துக் கொள்ளவே விரும்பினேன்.

வைத்தியர் : இது ஒரு தொற்று நோய் போன்று தெரிகின்றது. இந்த நாட்களில் காலநிலை மாற்றம் காரணமாக அதிகமானோர் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இப்போது நான் இந்த சொட்டு மருந்தின் சில துளிகளை இடுகின்றேன். வீட்டுக்குச் சென்று இதில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளபடி கண்களில் இந்த மருந்தை இடுங்கள்.

கமால் : ஆம் எனக்கு சொல்ல மறந்து விட்டது. அண்மையில் எனது நண்பனுக்கும் இதே மாதிரியான தொற்று ஏற்பட்டது. ஒருவேளை அவரிலிருந்து எனக்கு தொற்றியிருக்கும் என்று நினைக்கின்றேன்.

வைத்தியர் : ஆம், நீங்கள் அவருடன் நெருங்கிப் பழகியிருந்தால் அவரிலிருந்தும் தொற்றியிருக்கலாம். நன்றாக ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள், கைகளினால் அல்லது கனமான துணிகளினால் கண்களைக் கசக்க வேண்டாம். ஒரு நாளைக்கு நான்கு தடவைகள் ஒரு சொட்டு வீதம் இந்த மருந்தை இடுங்கள். அதேபோன்று கண்களை தூய குளிர்ந்த நீரினால் கழுவுங்கள். கழுவும் போது சவர்க்காரமிட்டுக் கழுவ வேண்டாம்.

அப்போதுதான் நோயின் தீவிரம் குறையும். கண்களைக் கழுவ முன்னர் உங்களது இரு கைகளையும் சவர்க்காரமிட்டு நன்றாகக் கழுவ மறந்து விட வேண்டாம்.

கமால் : டாக்டர் மாமா, இன்று எனது தங்கை என்னுடன் வந்திருக்கிறார். அவர் கணினியைப் பயன்படுத்தும் போது தலைவலி ஏற்படுவதாகவும், அதேபோல் புத்தகங்களை வாசிக்கும்போது கண்ணீர் வருவதாகவும் அடிக்கடி கூறுகின்றார்.

வைத்தியர் : தங்கையின் கண்களில் பார்வைக் குறைபாடு இருக்குமென்று நினைக்கிறேன். அடுத்த பக்கமாக இருக்கும் அறைக்குச் சென்று தங்கையின் கண்களைப் பரிசோதியுங்கள்.

மேலே குறிப்பிடப்பட்ட உரையாடலின் மூலம், கண்கள் எந்தளவு மிகவும் முக்கியமான புலனங்கம் என்பதை விளங்கியிருப்பீர்கள்.

- மேலே குறிப்பிடப்பட்ட உரையாடலுக்கு மேலதிகமாக பின்வரும் வினாக்களுக்குரிய விடைகளைப் பயிற்சிப் புத்தகத்தில் எழுதிக் கொண்டு வாருங்கள்.
- உங்களது பாடசாலை, வீடு, அயலவர்கள் இடையே மூக்குக் கண்ணாடி அணிவோரைச் சந்தித்து,
    - அவர்கள் கண்ணாடி அணிவதற்குக் காரணமாக அமைந்த கண்சார்ந்த நோய்களைக் கேட்டறியுங்கள்.
    - அதற்காக அவர்கள் வைத்தியரின் ஆலோசனைக்கமைய மேற்கொண்ட நடவடிக்கைகளைக் குறிப்பிடுங்கள்.
    - படிமுறை 01 இல் காட்டப்பட்டுள்ள சோதனை முடிவு அறிக்கை அட்டவணையை உங்களது பயிற்சிப் புத்தகத்தில் பிரதி செய்துக் கொண்டு வகுப்பிற்குச் சமுகமளியுங்கள்.

படிமுறை 01

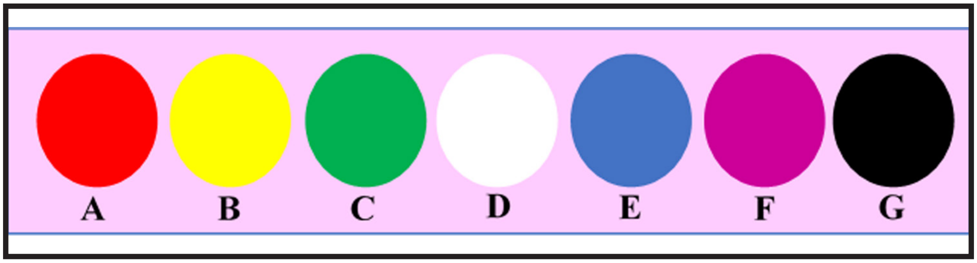
- ஆசிரியர் வழிகாட்டதல்களுக்கமைய பொருத்தமான முறையில் குழுக்களாகுங்கள்.
- மேலே குறிப்பிடப்பட்ட சம்பவத்தினூடாகவும் அயலவர்களுடனும் கலந்துரையாடிக் கண்டறிந்த, கண்கள் தொடர்பான நோய்கள் மற்றும் அதற்காக வைத்திய ஆலோசனைக்கேற்ப பின்பற்றிய வழிமுறைகள் போன்ற விடயங்களை குழு அங்கத்தவர்களுடன் இணைந்து கலந்துரையாடுங்கள்.
- குழுவினரால் கண்டறியப்பட்ட தகவல்களை வகுப்பில் முன்வைத்து, ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைக் கேட்டறியுங்கள்.
- ஆசிரியரின் வழிகாட்டுதல்களுக்கமைய நீங்கள் கண்டறிந்த தகவல்களை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- முன்னாயத்தின்போது, நீங்கள் பயிற்சிப் புத்தகத்தில் பிரதிசெய்த பின்வரும் சோதனை முடிவு அறிக்கை அட்டவணை தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்துங்கள்.

கண் நோய்கள்		வைத்திய ஆலோசனைக்கமைய மேற்கொண்ட நடவடிக்கைகள்
பிள்ளைகள்	பெரியவர்கள்	

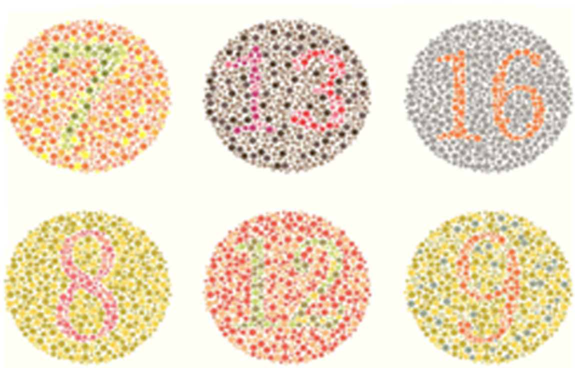
- குழுவாகக் கலந்துரையாடிப் பெறப்பட்ட தகவல்கள் மற்றும் ஆசிரியரின் விளக்கம் என்பவற்றைத் தொடர்புபடுத்தி அட்டவணையைப் பூரணப்படுத்துங்கள்.

படிமுறை 02

- கீழே காட்டப்பட்டுள்ள வட்டங்களை நன்கு அவதானித்து கேட்கப்படும் வினாக்களுக்கு விடை தருக?



- மேலே குறிப்பிடப்பட்ட வட்டங்களின் நிறங்களை இனங்காணுங்கள்.
- வட்டங்களில் காட்டப்பட்டுள்ள ஆங்கில எழுத்துக்களுக்கு எதிரே உரிய நிறத்தைக் குறிப்பிட்டு, பயிற்சிப் புத்தகத்தில் குறிப்பிடுங்கள்.
- நீங்கள் நிறங்களை இனங்காண்பதற்கு உதவிய புலனங்கம் யாது?
- ஆசிரியருடன் கலந்துரையாடி, உங்களது விடைகளைச் சரிபார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.



இஸிஹாறா நிறப் பரிசோதனை **(Ishihara Color Vision Test)**

- புத்தகம் வாசிக்கும் சாதாரண அளவு தூரத்தில் நின்று, (14-16 அங்குலம்) / 35 - 40 சென்றிமீற்றர்) மேற்காட்டப்பட்டுள்ள உருக்களில் உள்ள இலக்கங்களைக் குறிப்பிடுங்கள்.

- ஒவ்வொரு இலக்கத்தினதும் நிறம், அதன் பின்னணி நிறங்கள் போன்றவைகளை வேறுபடுத்தி உங்களால் அறிய முடியுமா?

நிறங்களை இனங்காண்பதற்காக நீங்கள் பயன்படுத்தும் அங்கம் கண்களாகும். எனவே கண்களின் மகோன்னதத்தை உரிய முறையில் பாதுகாப்பாகப் பேணிச் செயற்படுவோம்.

நிறக் குருடு ஏற்படுவதற்கு பரம்பரைக் காரணிகள், நீரிழிவு நோய் நிலைமைகள் மற்றும் சூழல் காரணிகள் போன்றன காரணங்களாக அமைகின்றன. இவற்றினைக் குணப்படுத்த முடியாது. இவ்வாறான பிரச்சினை உள்ளவர்கள் வைத்தியரின் ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக்கொள்வது பொருத்தமானது. விமானி, கடற்படை மாலுமி, வாகனச் சாரதிகள், விமானக் கட்டுப்பாட்டாளர் போன்ற தொழில்களானது, நிறக் குருடு நோய் உள்ளவர்களுக்குப் பொருத்தமற்றவையாகும்.

கண்களின் மகோன்னதம்

எங்களது கண்களானது, எமது சுற்றாடலை அவதானிப்பதற்கு உதவுகின்றன. மேலும் பொருட்களின் நிறங்கள், வடிவங்கள், அவற்றின் அசைவுகள் இருப்பிடங்களைக் கண்டறியவும் பயன் படுகின்றன. கண்இமை, கண்புருவம் என்பன தூசுதுணிக்கைகள் மற்றும் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய கதிர்வீச்சுக்களில் இருந்து கண்களைப் பாதுகாக்கின்றன. அத்துடன் கண்ணீர் ஆனது கண்களை ஈரமாக வைத்திருப்பதன் ஊடாக தூசுதுணிக்கைகள், பிற தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய பொருட்கள் கண்களினுள் சென்று விடாமல் தடுக்கின்றது.

கணிப்பீடும் மதிப்பீடும்

செயற்பாடுகளின் ஆரம்பத்தில் முன்வைக்கப்பட்ட ஐந்து ஆற்றல்களிலும் தற்போது எந்த மட்டத்தை அடைந்துள்ளீர்கள் என்பதை, பின்வரும் நியதிகளினூடாக அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

நியதிகள்	😊	🙂	😟
• கண்களின் மகோன்னதத்தைப் பேணுவதற்காகச் செயற்படல்			
• கண்களின் மகோன்னதத்திற்குப் பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தும் கண் சார்ந்த நோய்களை முன்வைத்தல்			
• கண்களின் மகோன்னதத்தைப் பேணுவதற்காக, உரிய வழிமுறை களைப் பின்பற்றுதல்			
• தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் இருவராக இணைந்து நல்லிணக்கத் துடன் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்			
• சிகிச்சையளிப்பதைவிட முன்கூட்டியே கண்டறிந்து தடுத்துக் கொள்வது சிறந்ததென உணர்ந்து செயற்படுதல்			

பின்தொடர் வேலை

- குடும்ப அங்கத்தவர்களுடன் இணைந்து இஸிஹாறா நிறப் பரிசோதனையை (Ishihara Color Test) மேற்கொள்ளுங்கள். அவர்களின் நிறங்களை இனங்காணும் ஆற்றலை வெளிப் படுத்துங்கள். நிறங்களை இனங்காண்பது தொடர்பில் ஏதாவது குறைபாடுகள் இருப்பதாக நீங்கள் கண்டறிந்தால், வைத்தியரின் ஆலோனைகளைப் பெற்றுக்கொள்ளுமாறு கூறுங்கள்.

- உங்களது வீட்டில் தொலைக்காட்சிப்பெட்டி காணப்படுமாயின், தொலைக்காட்சி பெட்டியைப் பார்வையிடுவதற்காக அமரவேண்டிய தூரத்தின் அளவைக் கணக்கிடுங்கள்.
- பாடசாலையில் கற்றுக் கொண்ட தகவல்களை வீட்டிலுள்ள அங்கத்தவர்களுடன் கலந்துரையாடி, தொலைக்காட்சிப் பெட்டியினை வைக்க வேண்டிய சரியான இடத்தில் வையுங்கள்.

செயற்பாடு 07

கட்டளைகளுக்கேற்ப, அடிப்படை அணிவகுப்புத் தொடர்பான பயிற்சிகளை (Squad Drills) சரியாக மேற்கொள்வோம்

50 நிமிடம்

ஏழாவது செயற்பாட்டில் ஈடுபடவிருக்கும் உங்களுக்கு,

- அணிவகுப்புப் பயிற்சிகளுக்குரிய உதாரணங்களை முன் வைப்பதற்கும்,
- அடிப்படை நிற்றலுடன் தொடர்பான உடல் உறுப்புக்களை சரியாகக் காட்சிப்படுத்துவதற்கும்,
- கட்டளைகளுக்கேற்ப அடிப்படை நிற்றல் கொண்ணிலைகளை சரியாகப் பயிற்சிபெறுவதற்கும்,
- செயற்பாட்டின் வெற்றிக்காக குழுவாக ஒருமித்துச் செயற் படுவதற்கும்,
- உடல் உறுப்புக்களை கவர்ச்சியான முறையில் கையாளு வதற்கும்,

தேவையான ஆற்றல்களைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

முன்னாயத்தம்

- பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடையளிப்பதற்கான ஆயத்தங்களுடன் சமுகமளியுங்கள்.
  - பாடசாலையிலும் அதற்கு வெளியிலும் நீங்கள் கண்டுகளித்த அணிநடைக் கண்காட்சிச் சந்தர்ப்பங்களைக் குறிப்பிடுங்கள்.
  - அணிவகுப்புக்கான சில உதாரணங்களைக் குறிப்பிடுங்கள்.
- நீங்கள் இனங்கண்ட அணிவகுப்புடன் தொடர்பான செயற் பாடுகளைக் கற்றறிந்து அந்தச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்குரிய ஆயத்தங்களுடன் சமுகமளியுங்கள்.

படிமுறை 01

- முன்னாயத்தத்தின்போது அணிவகுப்புடன் தொடர்பான செயற் பாடுகள் மற்றும் நீங்கள் கற்றறிந்த விடயங்களை ஆசிரியர் ஆலோசனைக்கமைய முன்வையுங்கள்.
- உங்கள் முன்வைத்தலை ஆசிரியர் ஆலோசனைக்கமைய சரிபார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

படிமுறை 02

- ஆசிரியரின் ஆலோசனைக்கமைய குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- பின்வரும் கட்டளைகளுக்கேற்ப அணிவகுப்புடன் தொடர்பான கொண்ணிலைகளைச் செய்து காட்டுவதற்காகக் குழு அங்கத்தவர்களுடன் ஆயத்தமாகுங்கள்.
- கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள நிற்றலின்போது, தலை, கைகள், முண்டம், கால்கள் போன்ற உறுப்புக்களை வைத்துக்கொள்ளும் முறைகள் தொடர்பாக குழு அங்கத்தவர்களுடன் கலந்துரையாடுங்கள்.
    - நிமிர்ந்து நிற்றல்
    - இலகுவாக நிற்றல்
    - சௌகரியமாக நிற்றல்
- அதற்கமைய அடிப்படை நிற்றல் செயற்பாடுகளில் குழுவாகப் பயிற்சி பெறுங்கள்.

படிமுறை 03

- உங்களது கண்டறிதல்களை வகுப்பில் முன்வையுங்கள்.
- குழுக்கள் முன்வைத்த பின்னர் ஆசிரியரின் செய்து காட்டுதல் களுக்கேற்ப, குறைபாடுகளை நிவர்த்திசெய்யுங்கள்.
- மேலும் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுங்கள்.

கணிப்பீடும் மதிப்பீடும்

செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ளும் சந்தர்ப்பங்களில், ஆசிரியர் கணிப்பீட்டினையும் மதிப்பீட்டினையும் மேற்கொள்வார்.

பின்தொடர் வேலை

நீங்கள் கற்றுக்கொண்ட பின்வரும் அணிவகுப்புப் பயிற்சிக் கொண்ணிலைகளை, சகநண்பர்களுடன் சேர்ந்து பயிற்சி பெறுங்கள்.

- நிமிர்ந்து நிற்றல்
- இலகுவாக நிற்றல்
- சௌகரியமாக நிற்றல்

செயற்பாடு 08

காதுகளினதும் மூக்கினதும் (Ear & Nose) மகோன்னதத்தைப் பேணுவோம்

50 நிமிடம்

எட்டாவது செயற்பாட்டில் ஈடுபடவிருக்கும் உங்களுக்கு,

- காதுகளினதும் மூக்கினதும் மகோன்னதத்தைப் பேணுவதற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதற்கும்,
- காதுகளின் மகோன்னதத்திற்குப் பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தும் நோய்களை வெளிப்படுத்திக் காட்டுவதற்கும்,
- காதுகளிலும் மூக்கிலும் ஏற்படக்கூடிய திடீர் விபத்துக்களைத் தடுப்பதற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதற்கும்,
- ஆபத்தான நிலைமைகள் தொடர்பாக ஏனையவர்களை விழிப்பூட்டுவதற்கும்,
- தமது பாதுகாப்பிற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதற்கும்,

தேவையான ஆற்றல்களைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

முன்னாயத்தம்

- ஆசிரியரின் ஆலோசனைக்கமைய படிமுறைகளில் உள்ள அட்டவணைகளைப் பயிற்சிப் புத்தகத்தில் பிரதிசெய்து, வகுப்பிற்குச் சமுகமளியுங்கள்.

படிமுறை 01

- ஆசிரியரின் ஆலோசனைக்கேற்ப கண்களை மூடுங்கள். அயற் சூழலிலுள்ள ஒலிகளைச் செவிமடுங்கள்.
- ஆசிரியர் கூறும்வரை கண்களைத் திறக்க வேண்டாம்.
- கண்களைத் திறந்து பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடை அளியுங்கள்.

- அயற் சூழலில் நீங்கள் கேட்ட ஒலி யாது?
- அந்த ஒலியைக் கேட்பதற்கு உதவிய உறுப்பு யாது?
- உங்களுக்குக் காது கேட்காவிடின் அன்றாட வாழ்வில் முகங்கொடுக்க நேரிடும் பிரச்சினைகள் யாவை?

- உங்களது விடைகளின் சரியான தன்மை தொடர்பாக ஆசிரியருடன் கலந்துரையாடலில் ஈடுபடுங்கள்.

படிமுறை 02

- முன்னாயத்தின்போது, நீங்கள் பயிற்சிப் புத்தகத்தில் பிரதிசெய்த பின்வரும் சோதனை முடிவு அறிக்கை அட்டவணை தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்துங்கள்.

செயற்பாட்டிற்காக காதுகளை வைத்திருக்க வேண்டிய முறைகள்	முதலாவது ஒலி	இரண்டாவது ஒலி	மூன்றாவது ஒலி
• வலது காதினை மூடியிருத்தல்			
• இடது காதினை மூடியிருத்தல்			
• இரு காதுகளையும் திறந்து வைத்திருத்தல்			

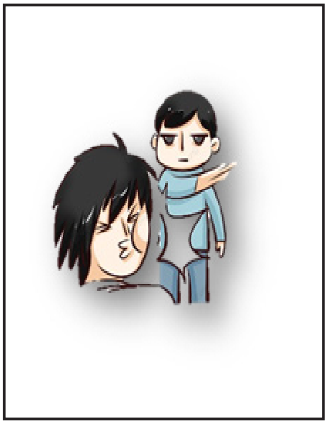
- ஆசிரியர் வழங்கும் ஒவ்வொரு ஒலியும், பின்வரும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் கேட்கும் முறையை அட்டவணையில் குறிப்பிடுங்கள்.
  - இடது காதை மூடியிருத்தல்.
  - வலது காதை மூடியிருத்தல்.
  - இரு காதுகளையும் திறந்து வைத்திருத்தல்.
- அட்டவணையைப் பூரணப்படுத்துவதற்காக பின்வரும் சொற்களைப் பயன்படுத்துங்கள்

- நன்றாகக் கேட்கின்றது எனின் - நன்று
- நடுத்தரமாகக் கேட்கின்றது எனின் - சாதாரணம்
- கேட்கவில்லை எனின் - பலவீனம்

படிமுறை 03

- கீழே காட்டப்பட்டுள்ள உருக்களில் காதுகளுக்குப் பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தும் செயற்பாடுகளை இனங்கண்டு, பயிற்சிப் புத்தகத்தில் குறிப்பிடுங்கள்.
- உருக்களுடன் தொடர்புடைய ஆங்கில எழுத்துக்குரிய செயற்பாட்டினை உங்களது பயிற்சிப் புத்தகத்தில் எழுதுங்கள்.

A



B

C

D

- கீழே காணப்படும் அட்டவணையை உங்களது பயிற்சிப் புத்தகத்தில் பிரதி செய்யுங்கள்.

காதில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடிய செயற்பாடுகள்	காதில் ஏற்படக்கூடிய நோய் நிலைமைகள்	பாதுகாப்பிற்காக மேற்கொள்ளக் கூடிய நடவடிக்கைகள்

- மேலே உள்ள உருக்களில் காட்டப்பட்டுள்ள செயற்பாடுகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு அட்டவணையைப் பூரணப் படுத்துங்கள்.
- ஆசிரியர் ஆலோசனைக்கமைய நீங்கள் முன்வைத்த தகவல்களை சரியாக உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- நீங்கள் பூரணப்படுத்திய விடயங்களை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

படிமுறை 04

- பின்வரும் பந்தியை நன்கு வாசியுங்கள்.

மூக்கின் மகோன்னதம்.

காதுகளுடன் மிக நெருங்கிய தொடர்பினைக்கொண்ட உறுப்பாக மூக்கினைக் குறிப்பிட முடியும். மூக்கானது நறுமணம், துர்நாற்றம் என்பவற்றை உணரக் கூடிய ஆற்றல்களைக் கொண்டுள்ளது. நுரையீரலுக்குச் செல்லும் வளியிலுள்ள தூசு, துணிக்கைகளை அகற்றுவதற்காக மூக்குச் சுவரினுள் உரோமங்கள், பிசிர்கள் மற்றும் சீதம் போன்ற அமைப்புக்கள் உதவுகின்றன. அத்துடன் மூக்கினூடாகச் செல்லும் வளியை உடல் வெப்ப நிலைக்கேற்றவாறு மாற்றியமைக்கும்.

- மூக்கினைப் பாதுகாப்பதற்காக, பல இயற்கையான இசைவாக்கங்களைக் கொண்டுள்ள போதிலும் புறத் தாக்கங்கள் காரணமாக பல்வேறு நோய்கள், விபத்துக்கள் ஏற்படுவதைக் காணமுடியும்.

- மூக்கில் ஏற்படும் புறத் தாக்கங்கள் மற்றும் அதிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்வதற்காக நீங்கள் எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகளைப் பயிற்சிப் புத்தகத்தில் குறிப்பிடுங்கள்.
- ஆசிரியரின் வழி காட்டுதல்களுக்கமைய நீங்கள் கண்டறிந்த தகவல்களை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

கணிப்பீடும் மதிப்பீடும்

- நீங்கள் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டுக்கொண்டிருக்கும்போது, ஆசிரியர் கணிப்பீட்டினையும் மதிப்பீட்டினையும் மேற்கொள்வார்.

பின்தொடர் வேலை

- கீழே காணப்படும் அட்டவணையை உங்களது பயிற்சிப் புத்தகத்தில் பிரதி செய்யுங்கள்.

காது		மூக்கு	
திடீர் விபத்துக்கள்	தாக்கங்கள்	திடீர் விபத்துக்கள்	தாக்கங்கள்

- காதுகளிலும் மூக்கிலும் ஏற்படக்கூடிய திடீர் விபத்துக்கள், அவற்றினால் ஏற்படும் தாக்கங்களைக் கண்டறிந்து அட்டவணையில் குறிப்பிடுங்கள்.
- உங்களால் பூரணப்படுத்தப்பட்டுள்ள அட்டவணையை ஆசிரியரிடம் காண்பித்து தகவல்களை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

செயற்பாடு 09

கட்டளைகளுக்கேற்ப திரும்புதல் செயற்பாடுகளை (Turning Activities) சரியாக மேற்கொள்வோம்

50 நிமிடம்

ஒன்பதாவது செயற்பாட்டில் ஈடுபடவிருக்கும் உங்களுக்கு,

- திரும்புதலை மேற்கொள்ளும் திசைகளை எடுத்துக் கூறுவதற்கும்,
- திரும்புதலுடன் தொடர்பான உடல் உறுப்புக்களை சரியாகப் பேணிக்கொள்வதற்கும்,
- கட்டளைகளுக்கேற்ப திரும்புதல் செயற்பாடுகளைச் சரியாக மேற்கொள்வதற்கும்,
- கட்டளைகளுக்கேற்ப குழுவாகச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்கும்,
- விதிமுறைகளை மதித்துச் செயற்படுவதற்கும்,

தேவையான ஆற்றல்களைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

முன்னாயத்தம்

- நீங்கள் கண்டுகளித்த அணிநடை மரியாதை வகுப்பை ஞாபகத்திற் கொள்ளுங்கள்.
- அணிநடையில், பின்வரும் திரும்புதல் செயற்பாடுகளின்போது பின்பற்றவேண்டிய படிமுறைகளை எழுதுங்கள்.
  - இடம் திரும்புதல்
  - வலம் திரும்புதல்
  - பின் திரும்புதல்
- நீங்கள் கண்டறிந்த செயற்பாடுகளைக் கற்றறிந்து, வகுப்பறையில் அந்த செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்குரிய முன்னாயத்தத்துடன் சமுகமளியுங்கள்.

படிமுறை 01

- நீங்கள் முன்னாயத்தத்தின்போது கண்டறிந்த திரும்புதல் முறைகள் தொடர்பாக ஆசிரியருடன் கலந்துரையாடலில் ஈடுபடுங்கள்.
- அதற்கமைய அணிவகுப்புப் பயிற்சி தொடர்பான செயற்பாடுகளை இனங்காணுங்கள்.

படிமுறை 02

- ஆசிரியரின் ஆலோசனைக்கமைய குழுக்களாகுங்கள்.
- கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள அணிவகுப்புப் பயிற்சியுடன் தொடர்புடைய திரும்புதல் கொண்ணிலைகளை, கட்டளைகளுக்கேற்ப செய்து காட்டுவதற்காக குழு அங்கத்தவர்களுடன் ஒன்றிணைந்து ஆயத்த மாகுங்கள்.
    - இடம் திரும்புதல்
    - வலம் திரும்புதல்
    - பின் திரும்புதல்.
- நீங்கள் கண்டறிந்த அணிவகுப்புப் பயிற்சியுடன் தொடர்புடைய திரும்புதல் கொண்ணிலைகளை, வகுப்பில் முன்வையுங்கள்.
- ஆசிரியர் ஆலோசனை மற்றும் செய்துகாட்டல்களுக்கேற்ப அணி வகுப்புப் பயிற்சியுடன் தொடர்புடைய திரும்புதல் செயற்பாடுகளில் உள்ள குறைபாடுகளை நிவர்த்திசெய்து, மீண்டும் செய்துகாட்டுங்கள்.
- மேலும் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுங்கள்.
- குழுவிலுள்ள ஒவ்வொருவரினதும் கொண்ணிலையின் சரியான பண்புகள் தொடர்பாகக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- உதவிகள் தேவைப்படுமாயின் குழு அங்கத்தவர்களுக்கு உதவுங்கள்.

கணிப்பீடும் மதிப்பீடும்

செயற்பாடுகளின் ஆரம்பத்தில் முன்வைக்கப்பட்ட ஐந்து ஆற்றல்களிலும் தற்போது எந்த மட்டத்தை அடைந்துள்ளீர்கள் என்பதை, பின்வரும் நியதிகளினூடாக அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

நியதிகள்	😊	🙂	😟
• திரும்புதலை மேற்கொள்ளும் திசைகளை எடுத்துக் கூறுதல்			
• திரும்புதலுடன் தொடர்பான உடல் உறுப்புக்களை சரியாகப் பேணிக்கொள்ளல்			
• கட்டளைகளுக்கேற்ப திரும்புதல் செயற்பாடுகளைச் சரியாக மேற்கொள்ளல்			
• கட்டளைகளுக்கேற்ப குழுவாகச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்			
• விதிமுறைகளை மதித்துச் செயற்படுதல்			

செயற்பாடு 10

உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதியின் (Digestive System) மகோன்னதத்தைப் பேணுவோம்

50 நிமிடம்

பத்தாவது செயற்பாட்டில் ஈடுபடவிருக்கும் உங்களுக்கு,

- உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதியின் மகோன்னதத்தைப் பேணுவதன் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துக் கூறுவதற்கும்,
- மகோன்னதத்திற்குப் பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தும் காரணிகளை வெளிப்படுத்துவதற்கும்,
- உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதியின் மகோன்னதத்தைப் பேணுவதற்கான சரியான வழிமுறைகளை முன்வைப்பதற்கும்,
- சரியான பழக்கவழக்கங்களைப் பேணுவதற்காக குடும்ப அங்கத்தவர்களை விழிப்பூட்டுவதற்கும்,
- நற்பழக்கவழக்கங்களைப் பின்பற்றுவதற்கும்,

தேவையான ஆற்றல்களைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

முன்னாயத்தம்

சுகாதாரத்துடன் தொடர்புடைய கையேடுகள் அல்லது பெரியோர்களிடம் விடயங்களைக் கேட்டறிந்து, உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதியின் மகோன்னதத்தைப் பேணும் முக்கியத்துவத்தை உறுதிப்படுத்துவதற்குத் தேவையான விடயங்களை வகுப்பில் முன்வைப்பதற்காக, பயிற்சிப் புத்தகத்தில் குறித்துக் கொண்டு, ஆயத்தங்களுடன் சமுகமளியுங்கள்.

படிமுறை 01

- முன்னாயத்தத்தின்போது சேகரித்த தகவல்களை உங்களுக்குரிய சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் முறைக்கமைய வகுப்பில் முன்வையுங்கள்.
- உங்களது முன்வைத்தலின் சரியான தன்மையினை உறுதிப் படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

படிமுறை 02

- ஆசிரியர் ஆலோசனைக்கமைய குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- கீழே கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் சம்பவத்தை வாசியுங்கள்.

ஐஹான், ரவி ஆகிய இருவரும் வகுப்பில் ஒன்றாகக் கற்கும் நண்பர்கள். ஐஹான் பாடசாலையின் அனைத்துச் செயற்பாடுகளிலும் பங்குபற்றக்கூடிய செயற்றிறனுள்ள மாணவனாவான். அவன் தினமும் சோறு கறிகளுடன் பகலுணவை எடுத்துக்கொண்டு வருவதோடு, செயற்கை உணவுகளை இயன்றளவு தவிர்த்துக் கொள்வான். கடை உணவுகள் அசுத்தமானவை மட்டுமின்றி அவற்றிற்குப் பயன்படுத்தும் செயற்கைச் சுவையூட்டிகள் மற்றும் நிறமூட்டிகள் போன்றவைகள் உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கக்கூடியதென, வைத்தியரான அவனின் தாயார், குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கு அடிக்கடி ஞாபகமூட்டுவார். அதனால் அவனது வீட்டில் போசணைமிக்க சமபல உணவு தினமும் பரிமாறப்படும்.

இதனிடையே ஒரு நாள் ரவியிற்கு வயிற்று வலி ஏற்பட்டபோது, அவனது அம்மா வயிற்று வலிக்கு கைமருந்தாக தேசிக்காய், சாதிக்காய், புளிக்குழம்பு போன்றவற்றைத் தயாரித்துக் கொடுத்தும் சுகம் கிடைக்கவில்லை. உடனே ரவியை வைத்தியசாலைக்கு அழைத்துச் சென்றபோது, அங்கு வைத்தியர் பரிசோதித்து விட்டுக் கூறியதாவது, வயிற்று வலி ஏற்பட்டதற்குக் காரணம், அசுத்தமான உணவுகள் அல்லது நீர் உடலினுள் சென்றிருக்க வேண்டும்.

தான் முதல் நாள் பாடசாலை முடிந்து வீட்டிற்குச் செல்வதற்காக, பாடசாலைப் பேருந்திற்காகக் காத்திருக்கும்போது, பாடசாலை அருகில் உள்ள கடையில் பல்வேறு உணவு வகைகளை உட்கொண்டது அவனது ஞாபகத்திற்கு வந்தது.

அந்தக் கடையில் விற்பனைக்கு வைக்கப்பட்டிருந்த உணவில் எந்த நேரமும் ஈக்கள் அசுத்தப்படுத்துவதாகவும் அங்கு சுத்தம் பேணப்படுவதில்லையெனவும் அவனது வகுப்பிலுள்ள சில மாணவர்கள் கூறியபோதிலும், அவற்றை ஒருபோதும் தான் கவனத்திற் கொள்ளாதது அவனது ஞாபகத்திற்கு வந்தது. ரவியின் உணவுப் பழக்கத்தைப்பற்றி

வினவிய வைத்தியர் மிகக் கடுமையான எச்சரிக்கைகளை வழங்கியதோடு, உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதியின் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதன் முக்கியத்துவத்தை விளக்கினார்.

இதற்கமைய சுத்தமான நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்வதன்மூலம் மலச்சிக்கல், குதவழிப் புற்றுநோய் போன்றவற்றைத் தடுத்துக் கொள்ளமுடிவதோடு, தேவையேற்படும்போது மலங்கழித்தல் மற்றும் குறிப்பிட்ட ஒரு நேரத்தை மலங்கழித்தலுக்காகப் பழக்கமாக்கிக்கொள்ளல் போன்ற பழக்கவழக்கங்களை கடைப் பிடிப்பதன்மூலம் மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ள முடியுமெனவும் கூறினார்.

அத்துடன் தாகமேற்படும் போது நன்றாகக் கொதித்தாறிய வடிகட்டிய நீரைப் பருகுவதன் மூலம் வயிற்றோட்டம், கொளறா, நெருப்புக் காய்ச்சல் போன்ற நோய்கள் ஏற்படும் ஆபத்தினைத் தடுத்துக் கொள்ள முடியுமெனவும் கூறினார். அதற்குப் பதிலாக உடனடிப் பானங்கள் மற்றும் நிறமூட்டிய செயற்கைச் சுவையுடைய பானங்கள் என்பன உடலுக்குக்கேடு விளைவிக்கக் கூடியதெனவும் கூறினார்.

மேலும் புழு நோய்களானது உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதியின் ஆரோக்கியத்திற்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் மற்றுமொரு காரணியாகும். அதிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்வதற்காக சுகநலப்பாதுகாப்புள்ள கழிப்பறைகளைப் பயன்படுத்தல், கழிப்பறைகளுக்குச் சென்று முறையாகச் சுத்தம் செய்வதோடு கைகளை சவர்க்காரமிட்டுக் கழுவுதல், பாதணிகளை அணிந்து செல்லுதல், வைத்திய ஆலோசனையின்படி புழுமருந்து எடுத்தல் போன்ற ஆரோக்கியமான வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுவதன்மூலம் புழு நோய்களிலிருந்து தவிர்ந்து கொள்ள முடியுமெனவும் கூறினார்.

- மேலே கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் சம்பவத்தையும் உங்களது அனுபவங்களையும் அடிப்படையாகக் கொண்டு, குழு அங்கத்தவர்களுடன் கலந்துரையாடி பின்வரும் வினாக்களுக்குரிய விடைகளைப் பயிற்சிப் புத்தகத்தில் எழுதுங்கள்.

1. உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதியின் ஆரோக்கியத்துக்குப் பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தும் பிழையான உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள் யாவை?
2. போதியளவு சுத்தமான நீரை அருந்துவதன் முக்கியத்துவத்தைக் குறிப்பிடுங்கள்.
3. நார்ச்சத்து அடங்கிய உணவுகளை உண்பது, ஆரோக்கியத்தில் எந்த வகையான நன்மைகளை ஏற்படுத்தும்?
4. உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதியில் ஏற்படக்கூடிய புழுநோய்த் தொற்றுக்களில் இருந்து தவிர்ந்துகொள்வதற்கு மேற்கொள்ளக் கூடிய வழிமுறைகள் யாவை?
5. உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதியின் மகோன்னதத்தைப் பேணுவதற்காகப் பின்பற்றவேண்டிய சரியான உணவுப் பழக்க வழக்கங்களைக் குறிப்பிடுங்கள்.

படிமுறை 03

- ஆசிரியர் ஆலோசனைக்கமைய பொருத்தமான சந்தர்ப்பத்தைப் பெற்று, நீங்கள் கண்டறிந்த தகவல்களை வகுப்பில் முன்வையுங்கள்.
- ஆசிரியருடன் கலந்துரையாடலை மேற்கொண்டு, நீங்கள் கண்டறிந்த தகவல்களின் சரியான தன்மையை உறுதிப்படுத்திய பின்னர், பயிற்சிப் புத்தகத்தில் குறித்துக் கொள்ளுங்கள்.

கணிப்பீடும் மதிப்பீடும்

செயற்பாடுகளின் ஆரம்பத்தில் முன்வைத்த ஐந்து ஆற்றல்களிலும் தற்போது எந்த மட்டத்தை அடைந்துள்ளீர்கள் என்பதை, பின்வரும் நியதிகளினூடாக அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

நியதிகள்	😊	🙂	😟
• உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதியின், மகோன்னதத்தைப் பேணுவதன் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துக் கூறுதல்			
• மகோன்னதத்தில் பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தும் காரணிகளை வெளிப்படுத்தல்			
• உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதியின், மகோன்னதத்தைப் பேணுவதற்கான சரியான வழிமுறைகளை முன்வைத்தல்			
• சரியான பழக்கவழக்கங்களைப் பேணுவதற்காக குடும்ப அங்கத்தவர்களை விழிப்பூட்டுதல்.			
• நற்பழக்கவழக்கங்களைப் பின்பற்றுதல்			

பின்தொடர் வேலை

- ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கவழக்கங்களைப் பின்பற்றுவதன் முக்கியத்துவம் தொடர்பாகக் குடும்ப அங்கத்தவர்களுடன் கலந்துரையாடுங்கள்.