HEALTH & PHYSICAL EDUCATION ACTIVITY BOOK

உடல் நல உடற்பயிற்சிக்கல்வி

செயல்பாட்டுப் பனுவல்

வகுப்பு

IX

கேரள அரசு

பொதுக்கல்வித்துறை

தயாரிப்பு

மாநிலக் கல்வியாராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்

(SCERT)

கேரளம்

2019

NT-523-1-HEALTH & PHY.EDTN-9-T

தேசியகீதம்

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

உறுதிமொழி

இந்தியா எனது நாடு . இந்தியர் அனைவரும் எனது உடன் பிறந்தோர்.

எனது நாட்டை நான் உயிரினும் மேலாக மதிக்கிறேன். அதன் வளம்வாய்ந்த பல்வகைப் பரம்பரைப் புகழில் நான் பெருமை கொள்கிறேன். அதற்குத்தக நான் என் றும் நடந்து கொள்வேன்.

என் பெற்றோர், ஆசிரியர், மூத்தோர் இவர்களை நான் நன்கு மதிப்பேன்.

நான் எனது நாட்டினுடையவும், நாட்டு மக்களுடையவும் வளத்திற்காகவும், இன்பத்திற்காகவும் முயற்சி செய் வேன்.

Prepared by :
State Council of Educational Research and Training (SCERT)
Poojappura, Thiruvananthapuram 695012, Kerala

Website : www.scertkerala.gov.in *e-mail* : scertkerala@gmail.com
Phone : 0471 - 2341883, Fax : 0471 - 2341869
Typesetting and Layout : SCERT
First Edition : 2019
Printed at KBPS, Kakkanad, Kochi-30
© Department of Education, Government of Kerala

அன்பார்ந்த மாணவர்களே,

தகவல் தொடர்பும் உடல்நலப் பாதுகாப்பும் சமூக வாழ்க்கையின் இன்றியமையாத கூறுகளாகும். மொழி, கலை, அறிவியல் ஆகியவற்றைப் போலவே சரியான உடல்நலப் பாதுகாப்பும் பண்பாட்டு வாழ்க்கைக்குத் தேவையானதாகும். எனவேதான் தற்காலக் கல்வி முறையில் உடல்நலம் மற்றும் உடற்பயிற்சிக் கல்விக்கு மிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்படுகிறது. ஆனந்தத் தையும் ஆரோக்கியத்தையும் மட்டுமல்ல ஒருவருக்கொருவர் புரிந்துகொள்ளும் தன்மை, விட்டுக்கொடுத் தல், பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ளுதல் போன்ற பண்புகளையும் இந்த விளையாட்டு களின் வாயிலாகப் பெறுகிறோம். சரியான நேரத்தில் தீர்மானம் எடுப்பதற்கும் அதை நடைமுறைப்படுத்தி ஒழுக்கமும் சுகாதாரமும் உள்ள வாழ்க்கையைக் கடைபிடித்து வாழ்வதற்கும் இவை பெருந்துணைபுரிகின்றன. எனவேதான் இந்த விளையாட்டுக் கல்வியை நம் வாழ்க்கையிலிருந்து விலக்கி வைக்க முடியாது.

நீங்கள் நம் நாட்டை ஆட்சி செய்ய வேண்டிய நாளைய குடிமக்கள். நாட்டின் ஒற்றுமை உணர்வையும் ஒருமைப்பாட்டு உணர்வையும் பாதுகாப்பதற்கு நல்ல ஆரோக்கியமும் மனிதநேயமும் மிக்க ஒரு சமூகம் நமக்குத் தேவை. அந்த இலக்கை அடைவதற்கு நாம் ஒவ்வொருவரும் கடின உழைப்பையும் முடற்சியையும் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வாறு பல்வேறு இலக்குகளை முன்வைத்தே இப் புத்தகத்தின் செயல்பாடுகள் தயார் செய்யப்பட்டுள்ளன. ஆசிரியரின் உதவியுடன் இவற்றை முழுமையாக உள்வாங்குவீர்களல்லவா?

வாழ்த்துகளுடன்,

முனைவர் ஜே. பிரசாத்

இயக்குநர்

SCERT

இந்திய அரசியலமைப்புச் சட்டம்

பாகம் 4 அ

இந்தியக் குடிமக்களின் அடிப்படைக் கடமைகள்

51 அ பிரிவுக்கூறு

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

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

(இ) இந்தியாவின் இறையாண்மையையும் ஒற்றுமையையும் நேர்மையையும் நிலைநிறுத்திக் காப்பாற்றுதல்;

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

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

(ஊ) நமது கலவைப் பண்பாட்டின் உயர்ந்த மரபை மதித்துப் பேணுதல்;

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

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

(ஐ) பொது உடைமைகளைப் பாதுகாத்தலும் வன்முறையை விட்டொழித்தலும்;

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

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

ஆகிய இவையனைத்தும் ஒவ்வொரு இந்தியக் குடிமகனின் அடிப்படைக் கடமைகளாகும்.

உள்ளடக்கம்

1. இதயம் - சுவாச அமைப்பும் உடற்பயிற்சி செயல்பாடும் 7

2. விளையாட்டுகள் வாயிலாக அழுத்தத்தை வென்றிடலாம் 15

3. உடல் நலப் பழக்க வழக்கங்கள் உடல் இயக்கச் செயல்பாடுகள் வழியாக 29

4. விளையாட்டுப் போட்டிகளும் தேசிய ஒற்றுமையும் 38

5. உடல் பாதுகாப்பில் உடற்பயிற்சியின் பங்கு 46

குழந்தைகளின் உரிமைகள்

[redacted]

1 இதயம் - சுவாச அமைப்பும் உடற்பயிற்சிச் செயல்பாடும்

மேலே கொடுக்கப்பட்டுள்ள படத்தை நீங்கள் கவனித்தீர்களல்லவா? சீதாவும் தோழிகளும் தினமும் பள்ளிப் பேருந்தில்தான் பயணம் செய்வார்கள். பயணத்தின்போது அவர்களுடைய பள்ளியின் அருகிலுள்ள காந்திப்பூங்காவில் ஏராளம் பேர் காலையிலும் மாலையிலும் பல்வேறு விளையாட்டுகளிலும் உடற்பயிற்சிகளிலும் ஏற்படுவதைப் பார்ப்பது வழக்கம். அன்றாடம் பார்க்கக்கூடிய இந்தக் காட்சிகள் சீதாவின் மனதில் பல சந்தேகங்களை உருவாக்கியது. அவளுக்கு ஏற்பட்ட சந்தேகத்தை அவள் ஆசிரியையிடம் கேட்டாள்.

ஆசிரியை சீதாவின் சந்தேகத்திற்கு "இன்றைய இயந்திரமயமான காலகட்டத்தில் நமது உடல் இயங்கி வேலை செய்வதற்கான வாய்ப்புகள் இல்லை. அதிக நேரம் வேலை செய்வதற்கும், விளையாட்டுச் செயல்பாடுகளில் ஏற்படுவதற்கும் மிக இன்றியமையான ஒரு காரணியே இதய சுவாச அமைப்பு, இதய சுவாச அமைப்பு சிறப்பாக இருப்பதால் இவர்களால் அதிக நேரம் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடமுடிகிறது" என ஆசிரியர் விளக்கம் கூறினார்.

உடற்பயிற்சியின் வழியாக இதய சுவாச அமைப்பில் ஏற்படுகின்ற முக்கியமான மாற்றங்கள் எவையென ஆராய்வோம்.

- இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கிறது.
- நுரையீரலைக் கட்டுப்படுத்துகின்ற உள் தசைத்திறனை அதிகரிக்கச் செய்து சுவாசச் செயல்பாட்டினைச் செயல்திறனுடையதாக மாற்றுகிறது.

- இதய தசைகளின் மீட்சி அதிகரிக்கிறது.
- இதய தசைகளின் செயல் திறனும், வலிமையும் அதி கரிக்கிறது.
- வாயுவின் பயண முறையை எளிமையாக்குகிறது.

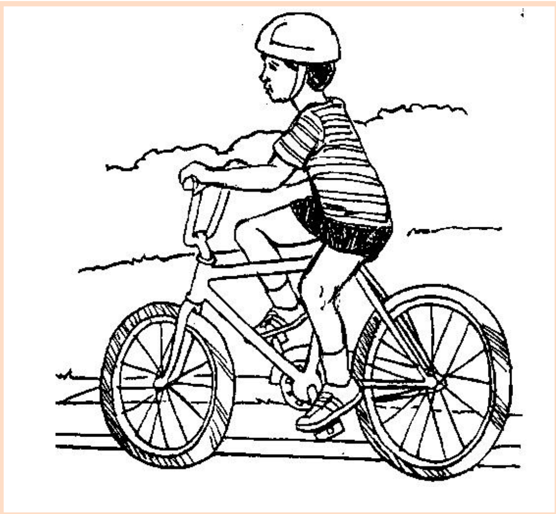
எந்தெந்த செயல்பாடுகள் வழி யாக இதய சுவாச அமைப்பை மேம்படுத்த இயலும் எனப் பார்ப்போம்.

காற்று இல்லாத வாயுமண்டலத்தைக் குறித்து நீங்கள் சிந்தித்ததுண்டா? இதய சுவாச அமைப்பின் சரியான செயல்பாடு உயிர்த்துடிப்பை நிலைநிறுத்த உதவுகிறது. ஒரு சாதாரண மனிதனின் மூளையில் ஐந்து நிமிடங்களுக்கு மேலாக ஆக்சிஜன் விநியோகம் நடக்கவில்லையென்றால் ஆபத்து ஏற்படுகிறது. இரத்த ஓட்டம் நிலைக்கவும் இரத்தம் உறையவும் செய்கிறது. உடலுக்குத் தேவையான ஆக்சிஜனை அனைத்து செல்களுக்கும் கொண்டு செல்வதும், அங்கிருந்து உடலுக்குத் தேவையற்ற கார்பன்டை ஆக்சைடையும் மற்றும் பிறவற்றையும் வெளியேற்றுவதும் இதய சுவாச அமைப்பு களின் ஒருங்கிணைந்த செயல்பாட்டின் பலனாகும்.

உடல் இயக்கத்தின் விளைவாக உடலில் உருவாகின்ற பல அசுத்தங்களும் வெளியேற்றப்படுவது இதய சுவாச அமைப்பின் செயல்பாட்டினால் ஆகும்.

நடை (Walking)

இது வயது வரம்பின்றி அனைவரும் செய்யக்கூடிய ஓர் உடற்பயிற்சியாகும். தினமும் 30 - 40 நிமிடங்களாவது வேகமாக கைகளை வீசி நடக்க வேண்டும் (Brisk Walking). பொருத்த மான காலணிகளை அணிந்து கொண்டு நடக்க வேண்டும். தேவையான அளவு தண்ணீர் குடிப்பதற்கும் தயங்கக் கூடாது.



மிதிவண்டி மிதித்தல் (Cycling)

மிதிவண்டி மிதித்தல் என்பது சிறந்த, இயற்கையோடு அணைந்த ஓர் உடற்பயிற்சியாகும். தினமும் 20 - 30 நிமிடங்கள் தொடர்ந்து மிதிவண்டி மிதித்தால் இதய சுவாச அமைப் பின் செயல்திறன் மேம் படுத்துவதற்கு உதவும். தலைக் கவசங்களை அணிந்து பாதுகாப்பை உறுதி செய்ய வேண்டும்.

நீச்சல் (Swimming)

இதய சுவாசச் செயல்திறனை அதிகரிக்கச் செய்வதற்கான ஒரு சிறந்த உடற்பயிற்சியே நீச்சல். வாரத்தில் 3 நாட்களாவது 15 – 20 நிமிடங்கள் வரை தொடர்ச்சியாக நீச்சலில் ஈடுபடவேண்டும்.

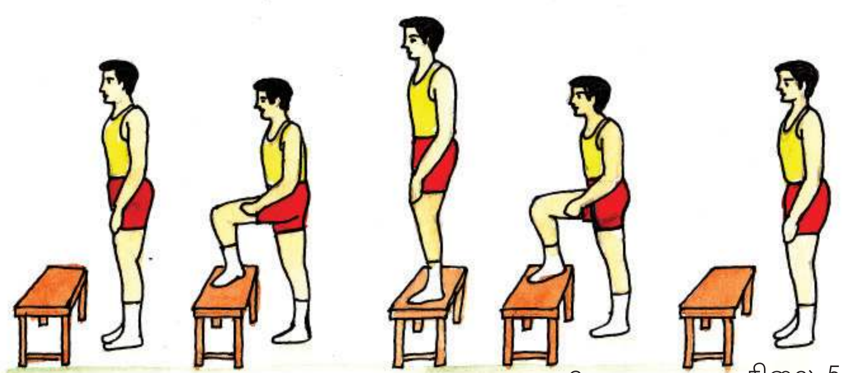
மேற்குறிப்பிட்ட உடற்பயிற்சிகளை ஒழுங்கான முறையில் பயிற்சி செய்வதன் வழியாக கிடைக்கும் நன்மைகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

- இதயத்தினுடையவும் நுரையீரலினுடையவும் செயல்திறன் அதிகரிக்கிறது.
- உடல்பருமனைக் கட்டுப்படுத்த இயலுகிறது.
- எலும்புகளின் வலிமை, தசை வலிமை, நெகிழ்வு ஆகியவை அதிகரிக்கின்றன.
- உடலிலுள்ள கொழுப்பின் அளவைக் குறைக் கிறது.
- நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கிறது.
- மன அழுத்தம் குறைகிறது.

பிற உடற்பயிற்சிகளைவிட முக்கிய மான ஒன்றாகும் நீச்சல். இது தற்காப் பிற்கும் பிறர் உயிரைப் பாதுகாப்பதற்கும் உதவுகிறது. இந்த நூற்றாண்டில் கேரளம் எதிர்கொண்ட மாபெரும் நீர்ப் பெருக்கில் நீச்சல் தெரிந்தவர்கள்தான் ஏராளம் உயிர் களைக் காப்பாற்றினர். எனவே எல்லா குழந்தைகளும் கட்டாயமாக நீச்சல் தெரிந்திருக்க வேண்டும். இதற்காக ஆழம் குறைந்த நீர் நிலைகளில் ஒரு பயிற்சியாளரின் உதவியுடன் நீச்சல் பழக வேண்டும்.

இதய சுவாசச் செயல்திறன் குறித்துச் சில தகவல்களை நாம் புரிந்துகொண்டோம் அல்லவா? நாம் ஒவ்வொருவருடையவும் இதய சுவாசச் செயல்திறனைப் பரிசோதிப்போமா? இதற்காக ஒரு செயல்பாட்டில் ஈடுபடுவோம்.

மோடிபைடு ஸ்டெப் டெஸ்ட்



படத்தை உற்றுநோக்கவும். இதிலிருந்து இந்தச் செயல்பாட்டைச் செய்ய வேண்டிய ஒவ்வொரு நிலையையும் பார்த்தீர்களல்லவா? இதன் விளக்கம் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

ஓய்வு நிலையிலிருக்கும் போது உங்களுடைய நாடித்துடிப்பு வீதத்தைக் கட்டம்

NT-523-2-HEALTH & PHY.EDTN-9-T

ஒன்றில் குறிப்பிடவும். பின்பு படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது போன்று ஐந்து நிலைகளையும் ஒரு நிமிடத்திற்குள் மேல் நோக்கியும் கீழாகவும் வேகமாகத் தொடர்ந்து ஏறி இறங்கவும். இடையே நிறுத்தக்கூடாது. தொடர்ந்து செயல்பாட்டிற்குப் பின்பு உங்கள் நாடித்துடிப்பு வீதத்தைக் கட்டம் 2-இல் எழுதவும். மூன்று நிமிட ஓய்விற்குப் பின்பு மீண்டும் உங்கள் நாடித்துடிப்பு வீதத்தைக் கட்டம் 3-இல் எழுதவும்.

கட்டம் - 1	கட்டம் - 2	கட்டம் - 3
நாடித்துடிப்பு வீதம் செயல் பாட்டிற்கு முன்பு	நாடித்துடிப்பு வீதம் ஒரு நிமிடச் செயல் பாட்டிற்குப் பின்பு	நாடித்துடிப்பு வீதம் மூன்று நிமிட ஓய்வுக்குப் பின்பு ....

மோடிபைடு ஸ்டெப் டெஸ்டிற்குப் பின்பு உங்களுடைய நாடித்துடிப்பு வீதத்திலும் சுவாச அளவு வீதத்திலும் ஏற்பட்ட அதிகரிப்பு மூன்று நிமிடங்களுக்குப் பின்பு குறைந்ததல்லவா? சில குழந்தைகளில் அது செயல்பாட்டிற்கு முன்பு இருந்த அளவு வரை செல்லும். இவ்வாறு வரக் காரணம் என்ன? ஆசிரியரின் உதவியுடன் குறிப்பு எழுதவும்.

- -

- -

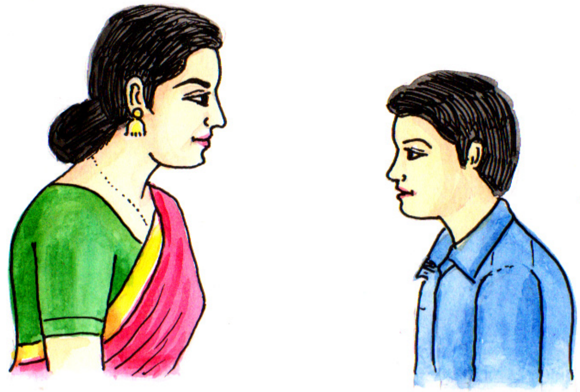
- -

ஏறுதல் இறங்குதல் பயிற்சி

ஏறுதல் இறங்குதல் பயிற்சியின் வழியாக இதய சுவாசச் செயல்திறனை அதிகரிக்கச் செய்ய இயலுமா எனப் பரிசோதித்தோம் அல்லவா? 30 வினாடிகள் ஏறுதல் இறங்குதல் பயிற்சியை வேகமாகச் செய்யவும். இரண்டு நிமிட ஓய்வுக்குப் பின்பு மீண்டும் செய்யவும். 10 தடவை வீதம் ஒவ்வொரு நாளும் இதைச் செய்யவும். திறமைக்கேற்ப எண்ணிக்கையிலும் நேரத்திலும் மாற்றம் செய்யலாம். 30 நாட்களுக்குப் பின்பு மீண்டும் ஆசிரியரின் உதவியுடன் ஏறுதல் இறங்குதல் பயிற்சி செய்து புள்ளிகளைக் குறிப்பிடவும். நீங்கள் முந்தைய செயல்பாட்டில் ஏறுதல் இறங்குதல் பயிற்சி செய்தபோது 3 நிமிட நேர ஓய்வுக்குப் பின்பு கிடைத்த புள்ளியைக் குறிப்பிட்டீர்களல்லவா? ஒரு மாதப் பயிற்சிக்குப் பின்பு கிடைத்த புள்ளிகள் அதற்கு குறைவாக இருந்தால் உங்களுடைய இதய சுவாசச் செயல்திறன் அதிகரித்துள்ளது எனப் புரிந்துகொள்ளலாம்.

வகுப்பறையில் நடைபெறுகின்ற ஓர் உரையாடலைக் கவனியுங்கள்.

ராஜீ : டீச்சர்! எனக்கொரு சந்தேகம். ராமுவும் சாபுவும் மிதிவண்டியில் பள்ளிக்கு வந்தாலும் அவர்கள் மாடிப்படி ஏறி வகுப்பறைக்கு வருவதிலும், விளையாட்டிலும் சுறுசுறுப்பாக உள்ளனர். ஆனால் தினமும் பள்ளிப் பேருந்தில் வரக்கூடிய எனக்கு மாடிப்படி ஏறும்போது மூச்சு வாங்குதலும், விளையாடும்போது சோர்வும் ஏற்படுகிறது. ஏன் இவ்வாறு நிகழ்கிறது?



ஆசிரியர் : இதய சுவாசச் செயல்திறன் குறைவாக இருப்பதனால் உனக்கு இவ்வாறு நிகழ்கிறது. தொடர்ச்சியாக உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட்டால் இதை மாற்ற இயலும்.

ராஜீ : இதய சுவாசச் செயல்திறன் அதிகரிப்பதற்கு எவ்வகையான உடற்பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும்?

ஆசிரியர் : தொடர்ச்சியானதும் தாளத்துடன் கூடியதுமான உடற்பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக நடை, சீரான ஓட்டம், மிதிவண்டி மிதித்தல், தாவிச் செல்லுதல், எய்ரோபிக்ஸ் போன்றவை. உனது நண்பர்கள், மைதானத்தில் விளையாடும் விளையாட்டுகளில் நீ தொடர்ந்து பங்கேற்றால் போதும்.

ராஜீ : இவ்வகையான பயிற்சிகளை எத்தனை நாட்கள் செய்ய வேண்டும்?

ஆசிரியர் : எல்லா நாட்களும் குறைந்தது 30 நிமிடங்களாவது தொடர்ச்சியாக உடற்பயிற்சி செய்தால் பிரச்சினைக்குத் தீர்வு கிடைக்கும்.

ராஜீ : எனக்கு உடற்பயிற்சி செய்வதற்கான முறைகளைச் சொல்லித் தருவீர்களா?

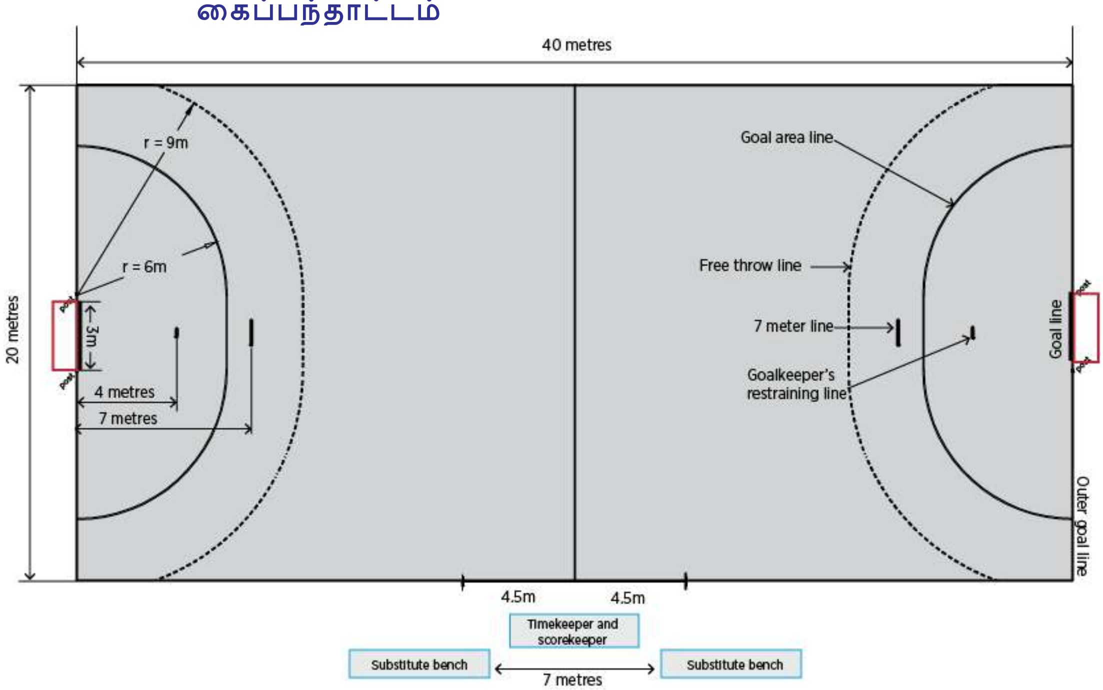
ஆசிரியர் : சொல்லித் தருகிறேன். உங்களுடைய சூழலுக்கும் வசதிக்கும் ஏற்ப முறைகளில் மாற்றம் செய்யலாம்.

உடற்பயிற்சியின் மாதிரி

நாட்கள்	வாமிங் அப்	செயல்பாடு	வாமிங் டவுண்
திங்கள்	10 நிமிடம்	நடை 30 – 40 நிமிடம்	5 நிமிடம்
செவ்வாய்	10 நிமிடம்	சீரான ஓட்டம் (ஜோகிங்) 20 – 30 நிமிடம்	5 நிமிடம்
புதன்	10 நிமிடம்	ஸ்கிப்பிங் 3 நிமிடம் வீதம் 5 செட் (ஒவ்வொரு செட்டிற்கிடையேயும் 5 நிமிட ஓய்வு)	5 நிமிடம்
வியாழன்	10 நிமிடம்	சீரான ஓட்டம் 20 – 30 நிமிடம்	5 நிமிடம்
வெள்ளி	10 நிமிடம்	எய்ரோபிக்ஸ் / சும்பா நடனம் 20 – 30 நிமிடம்	5 நிமிடம்

இவ்வாறு தினமும் குறைந்தது 30 நிமிடங்களாவது உடற்பயிற்சி முறைகளைப் பயிற்சி செய்தால் சாபுவையும் ராமுவையும் போன்று உங்களுக்கும் நல்ல ஆரோக்கியம் உள்ளவர்களாக மாற முடியும். பலவகையான விளையாட்டுகள் வழியாகவும் நமக்கு இதய சுவாசச் செயல்திறனைப் பெற்றுக் கொள்ள இயலும். இதற்காக அதிக வேகமும் சுறுசுறுப்பும் தேவைப்படும் கைப்பந்து என்ற விளையாட்டைத் தெரிந்து கொள்வோம்.

கைப்பந்தாட்டம்



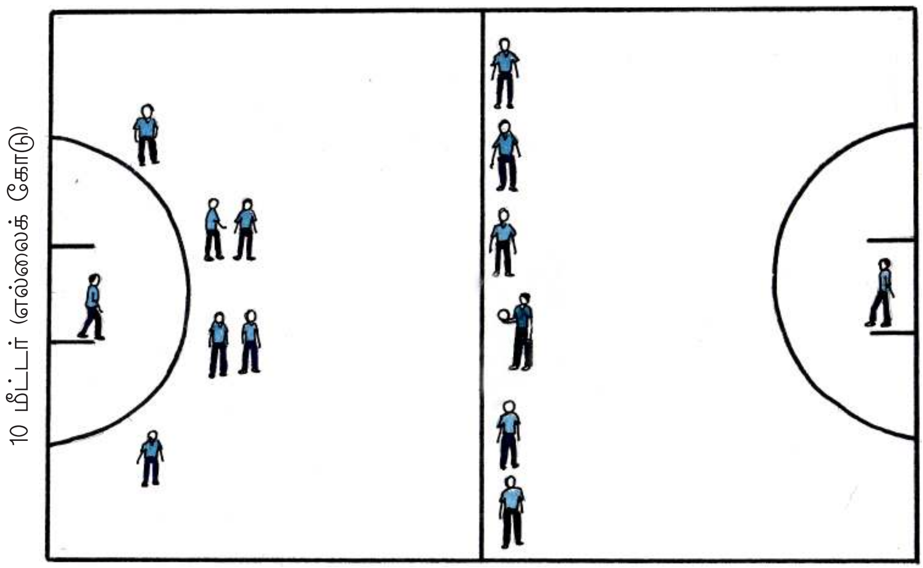
பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டின் இறுதியில் வட ஐரோப்பாவிலும் ஜெர்மனியிலும் இந்த விளையாட்டுத் தொடங்கப்பட்டது. ஆடவர், மகளிரின் முதல் சர்வதேச போட்டி 1925-இல் நடைபெற்றது.

போட்டி நடைபெறும் போது இரு அணிகளிலிருந்தும் ஏழு ஆட்டக்காரர்கள் வீதம் தளத்தில் இறங்க வேண்டும். இவர்களில் ஒருவர் இலக்கு பாதுகாவலர் ஆவர். கைகளைப் பயன்படுத்தி பந்தை பாஸ் செய்து எதிர் அணியின் இலக்குக் கம்பத்தை இலக்காகக் கொண்டு எறிகின்ற விளையாட்டாகும். கைப்பந்தாட்டத்தை 30 நிமிடங்களுள்ள இரு பகுதிகளாக விளையாட வேண்டும். தளத்தின் அளவு 40 மீட்டர் நீளமும் 20 மீட்டர் அகலமும் ஆகும். பள்ளிக்கூடப் பருவம் முதல் இந்த விளையாட்டு விளையாட்டுப் போட்டிகளின் அட்டவணையில் இடம்பெற்றுள்ளது. கைப்பந்தாட்டம் பற்றிக் கூடுதலாகப் புரிந்துகொள்வதற்காக நாம் ஒரு விளையாட்டில் ஈடுபடுவோம்.

பாசிங் பந்து

ஆசிரியை கூறும் அறிவுரையின்படி நீங்கள் சம எண்ணிக்கை கொண்ட இரு குழுக்களாகவும், படத்தில் காட்டியிருப்பதைப் போன்று 20 மீட்டர் நீளமும் (பக்கக்கோடு) 10 மீட்டர் அகலமும் உள்ள (எல்லைக்கோடு) தளத்தின் நடுவே மையக்கோடு வரையப்பட்டிருக்கும். எல்லைக் கோட்டின் நடுவே சிறிய ஒரு இலக்குக் கம்பம் வரையப்பட்டிருக்கும். இலக்குக் கம்பத்திற்கு முன்னாக ஒரு

வில்லும் வரையப்பட்டிருக்கும். ஆசிரியரின் சமிக்ஞை கிடைத்தவுடன் தளத்தின் நடுப்பகுதியிலுள்ள ஒரு அணி விளையாட்டைத் தொடங்கவும். வில்லின் பின்பகுதியிலிருந்து கம்பத்தில் எறிந்து இலக்கைப் பெறுகின்றனர். இவ்வாறு 15 நிமிடங்கள் விளையாடலாம். குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள்ளாக அதிக இலக்குகளைப் பெறுகின்ற அணி வெற்றி பெறுகிறது. இட வசதிக்கேற்ப தளத்தின் அளவையும் மாற்றலாம்.



பாசிங் பந்து எனும் விளையாட்டில் ஈடுபடும்போது உங்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவத்தை எழுதவும்.

- -

- -

- -

- -

- -

மதிப்பீட்டுச் செயல்பாடுகள்

1. தொடர்ச்சியாக உடற்பயிற்சி செய்வதன் வழியாக இதய சுவாச அமைப்பில் ஏற்படக்கூடிய முக்கியமான மாற்றங்கள் எவையென எழுதவும்.
2. இதய சுவாச அமைப்பை மேம்படுத்துவதற்கான உடற்பயிற்சி முறைகள் யாவை? இதை முறையாகப் பயிற்சி செய்வதன் வழியாகக் கிடைக்கும் நன்மைகள் யாவை?
3. மோடிபைடு ஸ்டெப் டெஸ்ட் என்ற செயல்பாட்டிற்குப் பின் உங்களுடைய நாடித்துடிப்பு வீதம், சுவாச அளவு வீதம் ஆகியவற்றில்

ஏற்பட்ட அதிகரிப்பு 3 நிமிடங்களுக்குப் பின்பு குறைகிறது. சில குழந்தைகளில் இது ஏறுதல் இறங்குதல் பயிற்சிக்கு முன்பு குறிப்பிட்ட அதே அளவிலேயே உள்ளது. இதற்கான காரணம் என்ன? விவரிக்கவும்.

தொடர் செயல்பாடுகள்

1. இதய சுவாசச் செயல்திறன் பரிசோதிப்பதற்கான பல்வேறு பரிசோதனைகளின் பெயர் விபரத்தை அட்டவணைப்படுத்தி வகுப்பில் தொங்கவிடவும்.

2. பல்வேறு உடற்பயிற்சிச் செயல்பாடுகளின் மாதிரியை சார்ட்டில் எழுதி வகுப்பில் தொங்கவிடவும்.

2 விளையாட்டுகள் வாயிலாக அழுத்தத்தை வென்றிடலாம்

மாநிலப் பள்ளி விளையாட்டு விழாவில் சீனியர் பிரிவினுடைய 100 மீட்டர் ஓட்டப் பந்தயத்தின் இறுதிச் சுற்றில் நம்முடைய பள்ளியின் பெருமையான சிஜீ முதலாவதாகப் போட்டியிடுகிறான். அவன் பள்ளியினுடையவும் கிராமத் தினுடையவும் பெரும் எதிர்பார்ப்பாகும். அனைவரும் இந்தப் போட்டியை ஆவேசத்துடன் உற்றுப் பார்க்கின்றனர். இந்தப் போட்டியில் சிஜீ வெற்றிபெறுவானா?

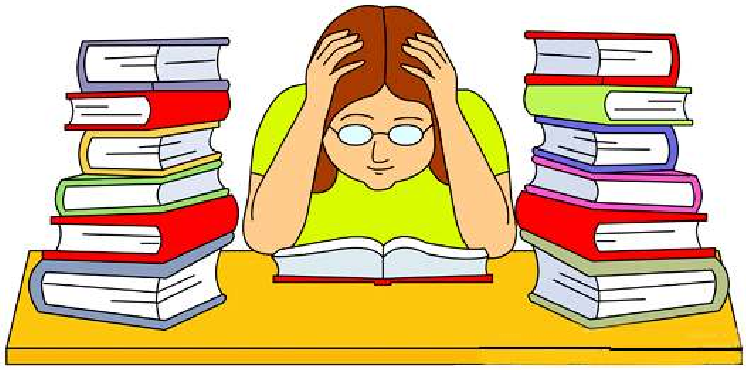
- போட்டியிட நிற்கின்ற சிஜீவின் மனநிலை எப்படி இருக்கும்?
- சிஜீவின் பெற்றோர்களுடையவும் ஊர் மக்களுடையவும் எதிர்பார்ப்பிற்கேற்ப உயர முடியுமா?
- பள்ளியிலுள்ள ஆசிரியர்களுடையவும் மாணவர்களுடையவும் மனநிலை எப்படி இருக்கும்?

நீங்கள் சிந்தியுங்கள்......... விவாதம் செய்யுங்கள்

சிஜீவின் போட்டியை உற்றுநோக்கும் ஒவ்வொருவரும் வெவ்வேறு முறைகளில் மன அழுத்தத்தை அனுபவிக்கின்றனர். நண்பர்களே உங்களுடைய வாழ்க்கையிலும் இப்படிப்பட்ட அனுபவங்கள் ஏற்பட்டது உண்டா? அழுத்தம் குறித்து சிலவற்றை நாம் புரிந்துகொள்வோம்.

அழுத்தம் / மன இறுக்கம் என்றால் என்ன?

எதிர்ச்சூழல்களில் இருந்தோ தேவைகளை நிறைவாக நிறைவேற்ற இயலாமல் வரும்போதோ உடல் - உள்ளம் - உணர்வு சார்ந்து ஏற்படும் தன்மையே அழுத்தம் / மன இறுக்கம் எனப்படுகிறது.



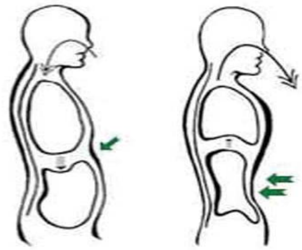
நாம் அனைவரும் வெவ்வேறு முறைகளில் அழுத்தத்தை அனுபவித் திருக்கிறோம். இது பலவேளைகளில் உடல் – உளம் சார்ந்த பிரச்சினைகளை உருவாக்குகிறது. குழந்தைகளில் ஏற்படக்கூடிய இத்தகைய மன இறுக்கங்கள் பல வேளைகளிலும் அவர்களுடைய அன்றாடச் செயல்பாடுகளுக்கிடையே நிகழ்வதாகும். வீடு, பள்ளிக்கூடம், சுற்றுச்சூழல், நண்பர்களோடுள்ள பழக்க வழக்கங்கள் ஆகியவை குழந்தைகளுக்கு மன இறுக்கத்தை உருவாக்கு கின்றன. மன இறுக்கம் ஏற்படும்போது அதை எதிர்கொள்வதற்கு, உடலில் சுரக்கின்ற ஹார்மோன்கள் விளையாட்டில் ஈடுபடும்போது அதிகமாக உற்பத்தி ஆகின்றன. எனவே விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவதன் வழியாக மன இறுக்கத்தை எதிர்கொள்ள இயலு கிறது. அன்றாட உணவுகளில் காய்கறிகள், பழவகைகள் ஆகிய வற்றை உட்படுத்துவதும், ஏராள மாகத் தண்ணீர் குடிப்பதும் மன இறுக்கத்தைக் குறைப்பதற்குத் துணைபுரிகின்றன. சரியான ஓய் வும் தூக்கமும் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கின்றன.

மன அழுத்தத்துடன் தொடர்புடைய சில கருத்துகளை நாம் புரிந்து கொண்டோமல்லவா? இதை எளிமைப்படுத்துவதற்கான சில வழிமுறைகளைப் பார்ப்போம். உங்களால் மிக சுலபமாகச் செய்யக் கூடியதும் சுவாசித்தலுக்கு முக்கி யத்துவம் அளிப்பதுமான ஒரு செயல்பாட்டை நாம் இங்கே பார்க்கப்போகிறோம்.

_குழந்தைகள் புரிந்துகொள்ள வேண்டி யதும் செயல்படுத்த வேண்டியதும்_

1. *உங்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினை களைப் பெற்றோரிடமோ ஆசிரியரி டமோ சரியான நேரத்தில் கூறி தீர்வு காண வேண்டும்.*
2. *உடல் இயக்கச் செயல்பாடுகளிலும் விளையாட்டுகளிலும் ஈடுபட்டு உடல், உள்ளம், உணர்வு சார்ந்த திறனை அதி கரித்து அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும்.*
3. *எவ்வளவு நெருக்கடிகளுக்கு இடை யேயும் விருப்பமான பொழுது போக்குகளில் ஈடுபடுவதற்குச் சற்று நேரத்தை ஒதுக்க வேண்டும்.*
4. *சரியான உணவுப்பழக்கத்தைக் கடைபிடிக்க வேண்டும்.*
5. *தூங்குவதற்குக் குறிப்பிட்ட நேரத்தைச் செலவிட வேண்டும்.*

ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சி (Deep Breathing Exercise)



இந்தச் செயல்பாட்டின் ஒவ்வொரு நிலையும் கீழே விளக்கப்பட்டுள்ளது. கவனமாகப் புரிந்துகொண்டு பயிற்சி செய்யவும்.

1. கால்களைத் தோள்பட்டை அகலத்தில் வைத்து நிமிர்ந்து நிற்கவும்.
2. தொடர்ந்து இரு கைகளையும் உடலுடன் சேர்த்து கண்களை மூடவேண்டும்.
3. இதற்குப் பின் அடிவயிற்றை (Lower abdomen) மையமாகக் கொண்டு, மூச்சை மெதுவாக மூக்கின் வழியாக உள்ளிழுத்து பலூனின் வடிவில் வயிற்றை நிரப்பவும்.
4. மூன்று முதல் ஆறு வினாடிகளுக்குப் பின்பு மெதுவாக மூச்சை வாய்வழியாக வெளியே விடவும். இந்த நேரம் வயிற்றுப் பகுதி தாழ்ந்த நிலையிலாகிறது (Flat).
5. இந்தச் செயல்பாட்டை 10 முறையாவது பயிற்சி செய்யவும்.

ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சியில் நீங்கள் ஈடுபட்டீர்களல்லவா? இதன் ஒவ்வொரு நிலையிலும் உங்களுக்கு வெவ்வேறு அனுபவங்கள் ஏற்பட்டிருக்கும். அவற்றை வரிசையாக விவரிக்கவும்.

- -

- -

- -

- -

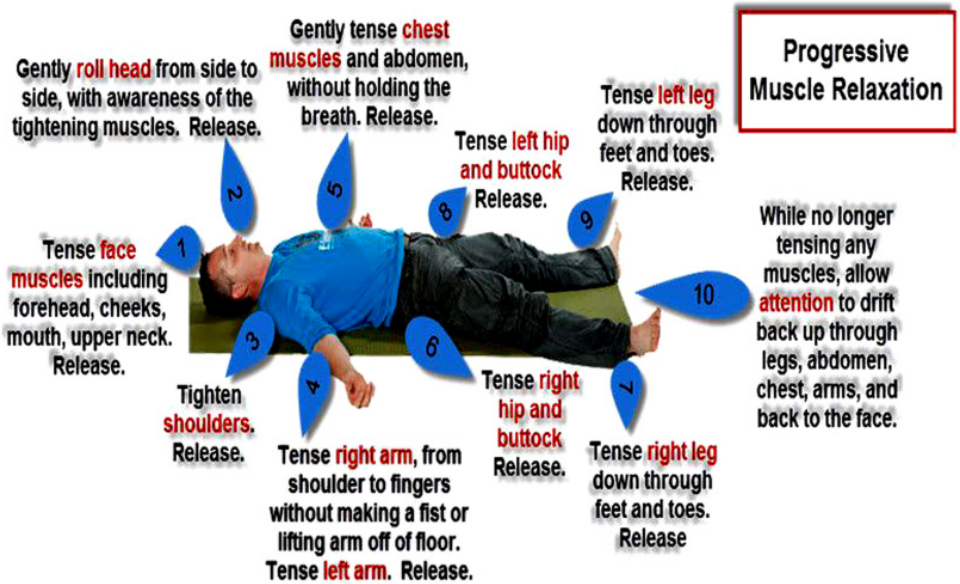
- -

நமக்கு ஏற்படக்கூடிய அழுத்தத்திற்கான சூழல்களைக் குறைப்பதற்கு ஓர் எளிய செயல்பாட்டை நாம் பயிற்சி செய்தோம். இந்தச் செயல்பாட்டிலுள்ள ஒவ்வொரு நிலையையும் நீங்கள் அனுபவித்திருப்பீர்கள். நமது உடலிலுள்ள எல்லா தசைகளையும் நெகிழ்வு செய்வதற்கு இயலக்கூடிய ஒரு செயல்பாட்டைப் பார்ப்போம்.

புரோக்ரஸீவ் மசில் ரிலாக்ஸேஷன் (Progressive Muscle Relaxation-PMR)

மிகக் கடினத்தன்மை மிக்க உடற்பயிற்சிச் செயல்பாடுகளிலோ விளையாட்டு களிலோ ஈடுபட்ட பின்பு நமது உடல் தசைகளை நெகிழ்வு செய்து பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வருவதற்கும் அடுத்த நாள்/ பிரிவின் செயல்பாடுகளை எளிதாகச் செய்யவும், உடல் தசைகளைத் தயாராக்க உதவும் முறையிலுள்ள செயல்பாடே இது. அன்றாட வாழ்வில் நமக்கு உடல் சார்ந்து உருவாகும் இத்தகைய அழுத்தங்களை, தசைகளை நெகிழ்வு செய்யும் முறைகள் வாயிலாக மாற்ற இயலும். தலை முதல் கால்பாதம் வரை நெகிழ்வு செய்வதற்கான PMR இன் பல்வேறு நிலைகள் படத்தின் உதவியுடன் கீழே விளக்கப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியையின் உதவியுடன் பயிற்சியில் ஈடுபடவும்.

NT-523-3-HEALTH & PHY.EDTN-9-T



புரோகிரஸிவ் மசில் ரிலாக்ஸேஷனின் (PMR) பல்வேறு நிலைகள்

உடல் தசைகளின் நெகிழ்வு வழியாக நமது உடல் அழுத்தங்களின் அளவைக் குறைப்பதற்கு இயலும். உடலைப்போன்று முக்கியமான ஒன்றே மனத்திறன். மனம் சார்ந்த இன்னல்களை அகற்றுவதற்கு உதவக் கூடிய ஒரு செயல்பாட்டை இனி நாம் தெரிந்துகொள்வோம்.

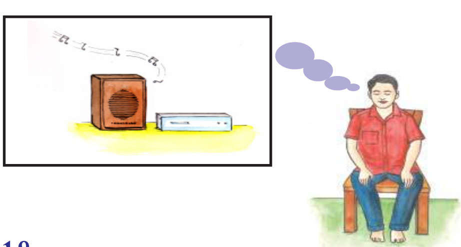
இமேஜரி டெக்னிக்

ஏதேனும் ஒரு பொருளை, நிகழ்ச்சியை அல்லது அனுபவத்தைக் கண்டும் கேட்டும் சுவைத்தும் நுகர்ந்தும் உருவாக்குவதற்கான திறனை இமேஜரி டெக்னிக் என்று கூறலாம். இதன் வழியாக உங்கள் அடிப்படைத் திறன்களைப் பெருக்குவதற்கும், மன இறுக்கத்தைக் குறைப்பதற்கும் ஒருமுக உணர்வினை அதிகரிக்கச் செய்வதற்கும் தன்னம்பிக்கையை வளரச் செய்வதற்கும் உதவுகிறது.

இமேஜரி முறை முக்கியமாக ஐந்து வகைப்படும்.

விசுவல் இமேஜரி

ஆசிரியரின் அறிவுரைப்படி அல்லது சுயதீர்மானத்தின்படி கண்களை அமைதியாக மூடி ஒரு பொருளின் வடிவம், அளவு, நிறம், டிசைன் ஆகியவற்றை மனதில் பார்க்கக்கூடிய ஒரு செயல்முறையே விசுவல் இமேஜரி.

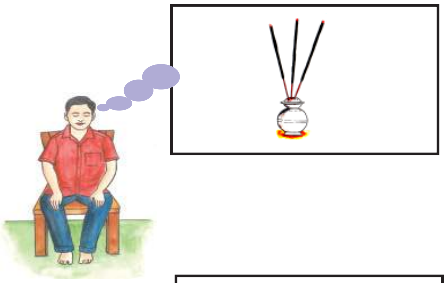


ஆடிட்டரி இமேஜரி

ஆசிரியரின் அறிவுரைப்படி அல்லது சுய தீர்மானத்தின்படி கண்களை அமைதியாக மூடிய பின்பு இசை, ஒலி, அமைதி ஆகியவற்றை மனதில் கேட்பதற்கான திறனை ஆடிட்டரி இமேஜரி என்று கூறலாம். மிக நுட்பமான ஒலியைக் கூட கேட்கக்கூடிய திறன் அதிகரிக்கிறது.

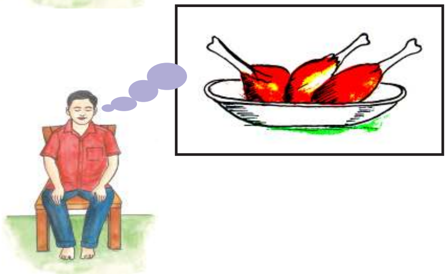
ஆல்பாக்டரி இமேஜரி

ஆசிரியரின் அறிவுரைப்படி அல்லது சுய தீர்மானத்தின்படி கண்களை அமைதியாக மூடியபின்பு உங்களுடைய மூக்கில் நறுமணம் கடந்துவருவதை மனதில் பார்ப்பதற்கான திறனே ஆல்பாக்டரி இமேஜரி. நறுமணத்தை மனதில் இரசிப்பதற்கான திறன் இதன் வழியாக அதிகரிக்கிறது.



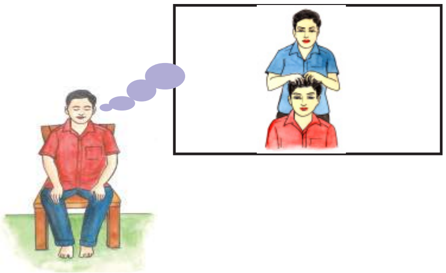
கஸ்டேட்டரி இமேஜரி

ஆசிரியரின் அறிவுரைப்படி அல்லது சுய தீர்மானத்தின்படி கண்களை அமைதியாக மூடிய பின்பு நமது நாக்கில் புளிப்பு, எரிப்பு, இனிப்பு, கசப்பு ஆகிய சுவைகளை மனதில் அறிந்துகொள்வதற்கான திறனே கஸ்டேட்டரி இமேஜரி என்று கூறலாம்.



டாக்டைல் இமேஜரி

ஆசிரியரின் அறிவுரைப்படி அல்லது சுய தீர்மானத்தின்படி கண்களை அமைதியாக மூடிய பின்பு நம்முடைய உடலில் அனுபவப்படும் பல்வேறு தொடு உணர்வுகளை மனதில் பார்ப்பதற்கான திறனை டாக்டைல் இமேஜரி என்று கூறலாம்.



மேற்குறிப்பிட்ட 5 இமேஜரி முறைகளும் நமது ஐம்புலன்களான மூக்கு, நாக்கு, காது, கண், தோல் ஆகியவற்றுடன் தொடர்புகொண்டுள்ளது. இவை ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையவை. இந்த ஐந்து செயல்பாடுகளுடையவும் ஒன்றிணைந்த வடிவம் ஐம்புலன்களையும் தூண்டுகிறது. எனவே இந்த இணைந்த கருத்துகளின் சிந்தனை கூடுதல் நன்மை செய்கிறது.

விதிமுறைகள்

- ஆசிரியரின் அறிவுரைப்படி நீங்கள் பொருத்தமான முறையில் உட்காரவும். படுத்துக் கொண்டும் இத்தகைய செயல்பாடுகளைச் செய்யலாம்.
- இந்தச் செயல்பாட்டைச் செய்வதற்குத் தேவையான எல்லா விதிமுறைகளையும் நீங்கள் கடைபிடிக்க வேண்டும்.

  எடுத்துக்காட்டாக கடற்கரைக்குச் செல்வது, பல்வேறு விளையாட்டுச் சூழல்கள், பூந்தோட்டத்துக்குச் செல்வது போன்று பொருத்தமானவற்றைத் தேர்வு செய்யலாம்.
- ஒவ்வொரு விதிமுறையையும் கவனமாகக் கேட்டுப் பின்பற்ற வேண்டும்.
- ஆசிரியை வழங்கக்கூடிய ஒவ்வொரு விதிமுறைக்குப் பின்பும் அதற்குப் பொருத்தமான செயல்பாட்டிற்கான நேரத்தை வழங்கலாம்.

உடல், மன அழுத்தங்களைக் குறைப்பதற்கான பல்வேறு செயல்பாடுகளை நாம் இங்கே தெரிந்துகொண்டோம். நம்முடைய சமூகத்தில் மன உளைச்சல்கள் நேரிடுபவர்களின் எண்ணிக்கை இன்று அதிகரித்துக் கொண்டே வருகிறது. மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கு உதவுகின்ற சில யோகாசனங்களும் பிராணாயாம முறைகளும் நாம் தெரிந்துகொள்வோம்.

உலக யோகா தினம் (International Yoga Day)

2014 டிசம்பர் 11-இல் நடைபெற்ற ஐக்கிய நாட்டுச் சபையின் பொதுச் சட்டப் பேரவை உலக யோகா தினத்தை உலக மெங்கும் கடைபிடிக்க வேண்டும் என அறிவித்தது. வருடத்தில் பகல் மிக நீண்டுள்ள தினமான ஜீன் 21-ஐ உலக யோகா தினமாக தேர்ந்தெடுத்தனர். முதல் உலக யோகா தினம் 2015 ஜீன் 21-இல் உலகமெங்கும் ஆதரிக்கப்பட்டது. இன்று உலகின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் இது மிகச் சிறப்பாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. நமது பள்ளிகளிலும் உலக யோகா தினம் சிறப்பாகக் கொண்டாடப்படுகிறது.

யோகா (Yoga)

பல்வேறு நோய்களும் மன இறுக்கங்களும் அதிகரித்துக் கொண்டு வரும் நவீன வாழ்வில் யோகாவின் பங்கு மிக முக்கியமானதாகும். யோகா செய்வதன் வாயிலாக உடலும் உள்ளமும் சுகம் பெறுகின்றன. இதன் வாயிலாக நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியையும் நோய்களுக்குத் தீர்வையும் பெற முடிகிறது.

பல்வேறு யோகாசனங்களில் சிலவற்றை நாம் தெரிந்து கொள்வோம்.

புஜங்காசனம்

புஜங்காசனம்

குப்புறப் படுத்துக்கொண்டு உடலை பத்தி விரித்த பாம்பினைப் போன்று உயர்த்தக் கூடிய ஆசனமாகும்.

புஜங்காசனம் பயிற்சி செய்வதன் பல்வேறு நிலைகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. ஒவ்வொரு நிலையையும் நுட்பமாகப் பார்த்து ஆசிரியரின் உதவியுடன் பயிற்சி செய்யவும்.

நிலை-1

படத்தில் காட்டியிருப்பதைப் போன்று குப்புறப் படுக்கவும்

நிலை-2

உள்ளங்கைகள் இரண்டும் மார்பின் இரு பக்கங்களிலுமாக பதித்து வைக்கவும்.

நிலை-3

மூச்சை உள்நோக்கி இழுத்து மார்பும், கழுத்தும், தலையும் தரையிலிருந்து இயன்ற அளவில் உயர்த்தி கழுத்தைப் பின்பக்கமாக வளைத்து மேல்நோக்கிப் பார்க்கவும். தொப்புளுக்கு கீழேயுள்ள பகுதிகள் தரையில் பதிந்திருக்க வேண்டும். கண்பார்வையை மேல்நோக்கி உயர்த்தி 5-10 வினாடிகள் ஆசனத்தைத் தொடரவும்.

நிலை-4

மூச்சை விட்டுக்கொண்டே பழைய நிலைக்கு வரவும்

பயன்கள்

- வயிற்றுத் தசைகளுக்கு நெகிழ்வும், வலிமையும் கிடைக்கிறது.
- முதுகெலும்பிற்கு நெகிழ்வும் வலிமையும் கிடைக்கிறது.
- நுரையீரல்களின் வளர்ச்சி அதிகரிக்கிறது.
- செரித்தலை எளிமையாக்குகிறது.
- முதுகுவலியை அகற்ற உதவுகிறது.

புஜங்காசனம் பயிற்சி செய்தபோது உங்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவங்களை எழுதவும்.

- -

- -

- -

சசாங்காசனம்

சசாங்கம் என்பதற்கு முயல் என்று பொருள். ஆசன நிலை முயல்படுத்திருப்பதைப் போன்று இருப்பதால் சசாங்காசனம் என அறியப்படுகிறது.

சசங்காசனம்

சசாங்காசனம் பயிற்சி செய்வதன் பல்வேறு நிலைகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. ஒவ்வொரு நிலையை யும் நுட்பமாகப் பார்த்து ஆசிரியையின் உதவியுடன் பயிற்சியில் ஈடுபடவும்

நிலை-1

படத்தில் காட்டியிருப்பதைப் போன்று உட்காரவும் (நிலை)

நிலை-2

தொடர்ந்து நீங்கள் முன் வகுப்பில் படித்த வஜ்ராசனத்தில் உட்காரவும்

நிலை-3

மூச்சை உள்நோக்கி இழுப்பதுடன் கைகளை முன்பக்கமாக மேல்நோக்கி உயர்த்தி உள்ளங்கைகளை முன்னோக்கி திருப்பி வைக்கவும்.

நிலை-4

மூச்சை வெளி விடுவதுடன் முன்பக்கம் குனிந்து கையும், நெற்றியும் தரையிலே பதியும்படி வைக்கவும் (பிட்டப் பகுதிகள் தரையிலிருந்து உயர்த்தக்கூடாது).

நிலை-5

மூச்சை உள்நோக்கி இழுப்பதுடன் உடல் பகுதியை மேல்நோக்கி உயர்த்தி கைகளை நிமிர்த்தி வைக்கவும்.

நிலை-6

மூச்சை வெளியே விடுவதுடன் கைகளை முன்பக்கமாக கீழே கொண்டு வந்து வஜ்ராசனத்திற்கு வரவும்.

நிலை-7

பழைய நிலைக்குத் திரும்பி வருதல்

பயன்கள்

- முதுகெலும்பினுடையவும் இடுப்பினுடையவும் நெகிழ்வு அதிகரிக்க உதவுகிறது.
- உடல் தசைகளின் வலிமை அதிகரிக்கிறது.
- செரித்தலை எளிமையாக்குகிறது.
- ஒருமுக உணர்வினை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.

சசங்காசனம் பயிற்சி செய்தபோது உங்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவங்களை எழுதவும்.

- -

- -

- -

பவனமுக்தாசனம்

பவனம் என்பதற்கு வாயு எனவும், முக்தம் என்பதற்கு வெளியேற்றுதல் எனவும் பொருள். இது வயிற்றிலுள்ள கெட்டவாயுவை வெளியேற்றுவதற்கு உதவக் கூடிய ஆசனமாகும்.

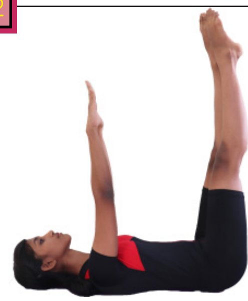
பவனமுக்தாசனம் பயிற்சி செய்வதன் பல்வேறு நிலைகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. ஒவ்வொரு நிலையையும் நுட்பமாகப் பார்த்து ஆசிரியையின் உதவியுடன் பயிற்சியில் ஈடுபடவும்.

பவனமுக்தாசனம்

நிலை-1

படத்தில் காட்டியிருப்பதைப் போன்று மல்லாந்து படுக்கவும் (நிலை)

நிலை-2



மூச்சை உள்நோக்கி மெதுவாக இழுத்து இரு கால்களையும் கைகளையும் பூமிக்கு செங்குத்தாக உயர்த்தவும்.

நிலை-3

மெதுவாக மூச்சை விட்டுக்கொண்டே கைகளை இணைத்து கால்மூட்டிற்குக் கீழே பிடித்து கால் தொடைகளை வயிற்றுடன் சேர்த்து தலையை உயர்த்தி நெற்றியை இரு கால் மூட்டுகளுக்கிடையே தொடுதல்.

நிலை-4

மூச்சை இழுத்துக் கொண்டு கைகளும் கால்களும் பூமிக்கு செங்குத்தாக உயர்த்துதல்.

நிலை-5

மூச்சை விட்டுக்கொண்டு பழைய நிலைக்கு வருதல்.

பயன்கள்

- முதுகெலும்பிற்கு இயக்கமும் வயிற்றுத் தசைகளுக்கு நெகிழ்வும் வலிமையும் கிடைக்கிறது.
- வயிற்றிலுள்ள கெட்ட வாயுவை வெளியேற்றுகிறது.

பவனமுக்தாசனம் பயிற்சி செய்த போது உங்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவங்களை எழுதவும்.

- -

- -

- -

யோகா ஒலிம்பியாடு

தேசியக் கல்வியாராய்ச்சி பயிற்சி மற்றும் பயிற்சி மையத்தின் (NCERT) தலைமையில் உடல்நல - உடற்பயிற்சிக் கல்வியின் பாகமாக யோகா கல்வியை நாட்டின் எல்லா பள்ளிக்கூடங்களிலும் செயல்படுத்த தீர்மானிக்கப்பட்டுள்ளது. இதன் விளைவாக NCERT தேசிய தல யோகா ஒலிம்பியாடை ஒழுங்கு செய்து வருகிறது. ஒவ்வொரு மாநிலத்திலிருந்தும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட சிறந்த குழந்தைகள் தேசிய அளவிலான போட்டிகளில் பங்கேற்பர். உலக யோகா தினத்துடன் தொடர்பாக குறிப்பிட்ட போட்டி ஒழுங்கு செய்யப்பட்டது. இரு வெவ்வேறு பிரிவிலுள்ள ஆண், பெண் குழந்தைகளுக்கு குறிப்பிட்ட போட்டியில் பங்கேற்கலாம். (10-14 வயது, 14-16 வயது) மாநில வாரியான யோகா ஒலிம்பியாடை ஒழுங்குபடுத்தி அணியைத் தேர்வு செய்து தேசிய யோகா ஒலிம்பியாடில் அனுப்ப வேண்டிய பொறுப்பு மாநிலக் கல்வி ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி மையத்திற்காகும் (SCERT). எல்லா வருடமும் மே மாதம் முதல் வாரத்தில் இதைக் குறித்த தகவல் மாநிலத்திலுள்ள எல்லா பள்ளிக்கூடங்களுக்கும் பொதுக் கல்வித்துறை வழியாக வழங்கப்படுகிறது. நம்முடைய மாநிலத்திலுள்ள சிறந்த யோகா வீரர்களுக்கு கிடைக்கக்கூடிய மிகப் பெரிய ஒரு வாய்ப்பே யோகா ஒலிம்பியாடு போட்டிகள்.

பிராணாயாமம்

யோகாசனங்கள் பயிற்சி செய்த பின்பு உடலுக்கும் மனதுக்கும் ஓய்வு கிடைப்பதற்கு பிராணாயாமம் செய்ய வேண்டும். மனதைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு உதவுகின்ற சுவாச முறையே பிராணாயாமம். பிராணாயாமங்களில் முக்கியமான ஒன்றான அனுலோம விலோம பிராணாயாமத்தைக் குறித்து நாம் பார்ப்போம்.

அனுலோம விலோம பிராணாயாமம்

இடது நாசித்துவாரம் வழியாக மூச்சை உள்ளே இழுத்து வலது நாசித்துவாரம் வழியாக மூச்சை வெளியே விடவும். பின்பு வலது நாசித்துவாரம் வழியாக

மூச்சை உள்ளே இழுத்து இடது நாசித்துவாரம் வழியாக வெளியே விடவும் செய்கின்ற சுவாசித்தல் முறையே அனுலோம விலோம பிராணாயாமம்.

அனுலோம விலோம பிராணாயாமம் பயிற்சி செய்வதன் பல்வேறு நிலைகள் கீழே கொடுக்கப் பட்டுள்ளது. ஒவ்வொரு நிலையையும் நுட்பமாகப் பார்த்து ஆசிரியையின் உதவியுடன் பயிற்சியில் ஈடுபடவும்.

நிலை-1

சுகாசனம். படத்தில் காட்டியிருப்பதைப் போன்று உட்கார்ந்து முதுகெலும்பை நிமிர்த்தி உட்காரவும்.

நிலை-2

வலது கையான ஆளகாட்டி வரலும நடுவிரலும் சேர்த்து கீழ்நோக்கி மடக்கி வைத்து மோதிர விரலும் சிறு விரலும் சேர்த்து இடது மூக்கின் அருகேயும் பெருவிரல் வலது மூக்கின் அருகேயும் படத்தில் காட்டியிருப்பதைப் போன்று வைக்கவும்.

நிலை-3

வலது கையின் பெருவிரலினால் வலது நாசித் துவாரத்தை அடைத்து மூச்சை மெதுவாக வயிறும் இதயமும் நிறையும்படி பெருமூச்சாக இடது நாசித்துவாரம் வழியாக உள்நோக்கி எடுக்கவும்.

நிலை-4

மோதிர விரல், சிறுவிரல் ஆகியவற்றைக் கொண்டு இடது நாசித்துவாரத்தை அடைத்து வலது நாசித்துவாரம் திறந்து அதன் வழியாக சுவாசத்தை மெதுவாக பெருமூச்சாக வெளியே விடவும்.

நிலை-5

வலது நாசித்துவாரம் வழியாக மெதுவாக வயிறும், இதயமும் நிறையும்படி பெருமூச்சாக உள்ளே எடுக்கவும்.
பெருவிரலினால் வலது நாசித்துவாரத்தை அடைத்து இடது நாசித்துவாரம் திறந்து சுவாசத்தை மெதுவாக பெருமூச்சாக வெளியே விடவும். இவ்வாறு குறைந்தது 7 தடவை செய்யவும்.

பயன்கள்

- சுத்தமான வாயுவின் அளவு அதிகரிக்கிறது.
- உடல் ஆற்றலையும் மன ஆற்றலையும் கட்டுப்படுத்தி மன-உடல் இறுக்கத்தைக் குறைக்கிறது.

NT-523-4-HEALTH & PHY.EDTN-9-T

அனுலோம விலோம பிராணாயாமத்தில் ஈடுபடும்போது உங்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவத்தை விளக்கவும்.

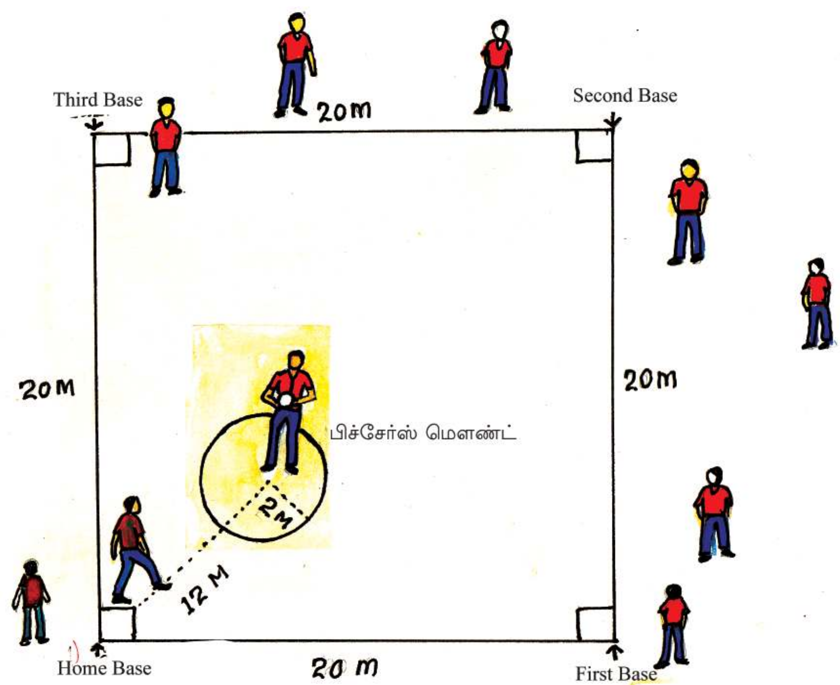
- -

- -

- -

விளையாட்டுகளும் பல்வேறு உடலியக்கச் செயல்பாடுகளும் எப்பொழுதும் அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கு உதவுகிறது எனப் புரிந்துகொண்டோம் அல்லவா? கிரிக்கெட் விளையாட்டு (மட்டைப் பந்தாட்டம்) உங்கள் அனைவருக்கும் தெரியுமல்லவா? அதற்கு இணையான ஒரு விளையாட்டை இங்கே அறிமுகம் செய்யலாம்.

தளக்கட்டுப் பந்தாட்டம்



மாணவர்களை 9 பேர் அடங்கிய குழுக்களாகப் பிரிக்கவும். சதுரத்தின் நான்கு பக்கங்களுக்கும் ஹோம் பேஸ், முதல் பேஸ், இரண்டாவது பேஸ், மூன்றாவது பேஸ் எனப் பெயர் அளிக்கப்பட்டுள்ளது. ஏதேனும் ஓர் அணியினை மைதானத்தில் இறக்கவும். எதிர் அணியிலுள்ள ஒருவர் பந்தை அடிப்பவராக (batter) ஹோம் பேஸில் நிற்கவும். மைதானத்தில் நிற்கக்கூடிய 9 பேரில் ஒருவர் பிச்சேர்ஸ் மவுண்டில் நின்றுகொண்டு கைப்பந்தை (வோளி பால்) பயன்படுத்தி பந்தை அடிப்பவருக்கு நேராக அண்டர் ஆம் துரோ (பிச்சிங்) செய்தல். பந்தை அடிப்பவர் கைப்பந்தைக் காலினால் அடித்து முதல், இரண்டு, மூன்று ஆகிய பேஸ்களைத் தொட்டு ஹோம் பேஸைச் சென்றடைந்தால் ஒரு ஸ்கோர்ண் செய்யலாம். பந்தை அடித்தால் பந்தை அடிப்பவர் கண்டிப்பாக முதல் பேஸுக்கு

ஓடவேண்டும். அடுத்ததாக இரண்டாவது நபருக்குப் பந்தை அடிப்பதற்கான வாய்ப்பு கிடைக்கிறது. இவ்வாறு அணியிலுள்ள 9 நபர்களுக்கும் பந்து அடிப்பதற்கான வாய்ப்பு உள்ளது. பந்தை அடிப்பவர் பேசை சென்றடைவதற்கு முன்பு எதிர் அணியிலுள்ள 9 பேரில் யாராவது பந்தடிப்பவர் அடித்த பந்தை கையில் எடுத்துக்கொண்டு பந்தடிப்பவரைத் தொட்டால் பந்தடிப்பவர் களத்திலிருந்து வெளியேற்றப்படுவார். பந்தடிப்பவர் பந்தை அடிக்கும்போது பிச் செய்கின்ற பந்து 3 முறை அடிக்க இயலாமல் வந்தாலும் அடித்த பந்து தரையில் விழாமல் பீல்டர்கள் பிடித்தாலும் பந்தடிப்பவர் களத்திலிருந்து வெளியேற்றப்படுவார். ஓர் அணியிலுள்ள 3 நபர்கள் வெளியேறினால் அந்த அணி வெளியேற்றப்படுகிறது. இரு அணிகளுக்கும் வாய்ப்பளித்து மிகக்கூடுதல் ரண் பெறுகின்ற அணி வெற்றி பெறுகிறது.

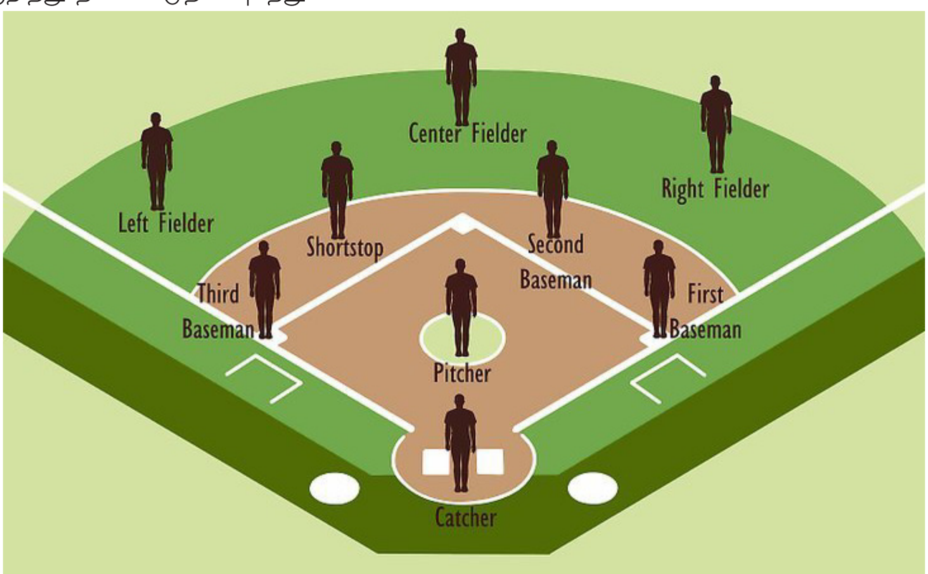
தளக்கட்டுப்பந்தாட்டம் என்ற விளையாட்டில் ஈடுபட்டபோது உங்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவத்தை எழுதவும்.

- -

- -

- -

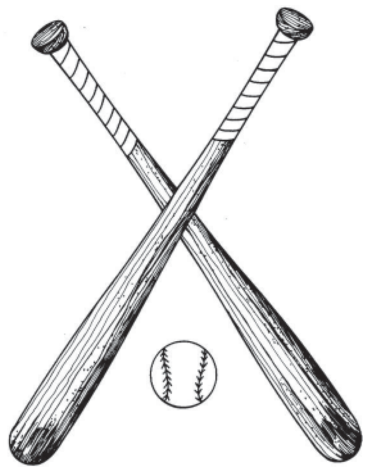
நீங்கள் பங்கேற்ற தளக்கட்டுப்பந்தாட்டம் என்ற விளையாட்டுக்கு இணையாக உலக அளவில் புகழ்பெற்ற ஒரு பெரிய விளையாட்டு நடைமுறையில் உள்ளது. கிரிக்கெட்டுடன் தொடர்புடைய விளையாட்டு ஆனதால் நம்முடைய மாநிலத்திலும் இது மிக அதிகமாக பரவி வருகிறது. இந்த விளையாட்டைக் குறித்து நாம் கூடுதல் புரிந்து கொள்வோம்.



மென்பந்து விளையாட்டு (Soft Ball)

தளக்கட்டுப்பந்தாட்டம் என்ற விளையாட்டைப் போன்று ஹோம் பேஸ், முதல் பேஸ், இரண்டாம் பேஸ், மூன்றாம் பேஸ் என நான்கு இடங்கள் இருக்கும். பிச்சர் மைதானத்தில் நின்றுகொண்டு பந்தினை அண்டர் ஆம் துரோ முறையில் ஹோம் பேஸில் நிற்கக் கூடிய பந்தடிப்பாளருக்கு எறிய வேண்டும்.

ஹோம் பேஸில் நிற்கக்கூடிய பந்தடிப்பாளர் சிலகர் பயன்படுத்தி பந்தை அடிக்கவும். பந்து அடிபட்டால் முதல் பேஸை நோக்கி கண்டிப்பாக ஓடவும் வேண்டும். இரண்டாவது பேஸ், மூன்றவாது பேஸ் ஆகியவற்றைச் தொட்டு ஹோம் பேஸைச் சென்றடைந்தால் அணிக்கு ஒரு ரண் கிடைக்கிறது. முதல் பந்தடிப்பாளர் பந்தை, அடித்த பின்பு இரண்டாவது பந்தடிப்பாளர் பந்தை அடிப்பதற்காக ஹோம் பேஸை வந்தடைய வேண்டும். பிச் செய்த பந்து 3 முறை பந்தடிப்பாளரால் அடிக்காமல் இருந்தால் பந்தடிப்பாளர் வெளியேற்றப்படுவார். ரண் எடுக்கும்போதே பல்வேறு முறைகளில் (கேச் அவுட், டேக் அவுட், பிளை அவுட்) பந்தடிப்பாளரை வெளியேற்றுவதற்கு முடியும். 3 பேர் வெளியேற்றப்பட்டால் அந்த அணி வெளியேற்றப்படுகிறது. இவ்வாறு ஒவ்வொரு அணிக்கும் 2 இன்னிங்ஸ் வீதம் கிடைக்கிறது. கூடுதல் ரண் பெறுகின்ற அணி வெற்றி பெறுகிறது.



1887-இல் சிக்காக்கோவில்தான் இந்த மென்பந்து விளையாட்டை முதலாவதாக விளையாடத் தொடங்கினர். 18 பேரடங்கிய அணியில் 9 பேர் விளையாடுகின்றனர். Home base இல் பந்தடிப்பாளர், பிச்சர், பந்தைப் பிடிப்பவர், முதல் பேஸ், இரண்டாவது பேஸ், மூன்றாவது பேஸ், ஷார்ட் ஸ்டோப்பர், லெப்ட் அவுட், சென்டர் ரைட் அவுட் ஆகிய பெயர்களில் ஆட்டக்காரர்கள் அறியப்படுகிறார்கள். பிச்சர் தொடர்ந்து பிச் செய்து ஹோம் பேசில் நிற்கின்ற பந்தடிப்பாளரை வெளியேற்ற முயற்சிக்க வேண்டும். கோட்டின் வெளியே பந்து கிட் செய்வதை ஹோமர் என்று கூறலாம். அப்போது பேஸுகளில் நிற்கின்ற எல்லா ஆட்டக்காரர்களுக்கும் ஹோம் பேசை வந்தடையவும் அணிக்குக் கூடுதல் ரண்ஸ் பெற்றுக்கொள்ளவும் இயலும். கூடுதல் ரண்ஸ் ஸ்கோர் செய்கின்ற அணி விளையாட்டில் வெற்றி பெறுகிறது.

மதிப்பீட்டுச் செயல்பாடுகள்

1. அழுத்தம் / மன இறுக்கம் என்றால் என்ன? இது ஏற்படுவதற்கான காரணங்களை விளக்கவும்.
2. புரோகிரசீவ் மசில் ரிலாக்சேஷன் என்ற செயல்பாடு வழியாக கிடைக்கக்கூடிய நன்மைகள் யாவை?
3. பல்வேறு வகையிலான இமேஜரி டெக்னிக்குகள் குறித்து குறிப்பு எழுதவும்.
4. உலக யோகா தினத்தைக் குறித்து ஒரு குறிப்பு எழுதவும்.

தொடர் செயல்பாடுகள்

1. அழுத்தம் / மன இறுக்கத்தைக் குறைப்படுத்துவதற்கு உதவக்கூடிய பயிற்சி முறைகளின் அட்டவணையைத் தயாரிக்கவும்.

3 உடல் நலப் பழக்க வழக்கங்கள் உடல் இயக்கச் செயல்பாடுகள் வழியாக

நமது மாநிலத்தில் உள்ள ஒரு கிராமத்தில் நடைபெற்ற நிகழ்ச்சி இங்கே விளக்கப் பட்டுள்ளது. கிராமத்திலுள்ள மக்கள் நேய காவல் நிலையத்தில் காவல் துறை உதவி ஆய்வாளருக்கும் (எஸ்.ஐ) காவல் துறை அதிகாரிகளுக்கும் சில இளைஞர்கள் இளமையின் துடிப்பினால் செய்த சில செயல்கள் என்றும் பிரச்சினையைக் கொடுத்தது. இவர்களை சரியான வழிக்கு கொண்டுவரவேண்டும் என காவல்துறை உதவி ஆய்வாளரும் காவல் துறை அதிகாரிகளும் தீர்மானித்தனர். இதனடிப் படையில் இவர்களுக்குத்தண்டனை வழங்கு வதற்குப் பதிலாக அவர்களுடைய ஊரில் பாழாகக் கிடந்த நிலத்தை அவர்களை வைத்தே சுத்தம் செய்து தொடர்ந்து அங்கே ஒரு பூப்பந்தாட்டத் தளத்தை (ஷட்டில் பேட்மின்டன் கோர்ட்) உருவாக்கி பயிற்சி ஆரம்பிக்கச் செய்தனர். இவர்களுக்குத் தண்டனை என்ற பெயரில் தினமும் இங்கு காலையிலும் மாலையிலும் விளையாட வேண்டும் என அறிவுறுத்தினர்.

ஆனால் இன்றைக்கு இந்த ஊர் மக்கள் இந்த விளையாட்டையும் விளையாட்டு மைதானத்தையும் பொறுப்பெடுத்துக் கொண்டனர். நாட்டிலுள்ள இளைஞர்களை எப்போதும் இங்கே பார்க்கலாம். ஆரோக்கியமற்ற பழக்கங்கள் வழியாக அழிவிற்கு நேராகச் சென்றுகொண்டிருந்த ஒரு இளந்தலைமுறை இன்று நாட்டிற்கு முன் மாதிரியாக நல்ல ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாழ்கின்றனர். வளர்ந்து வரக்கூடிய புதிய தலைமுறை இவர்களை முன்மாதிரியாகக் கொண்டு சரியான வழியில் முன்னோக்கிச் செல்கின்றனர்.

இந்த நல்ல மாதிரியைச் சமூக ஊடகங்களும் காணொளி ஊடகங்களும் அறிக்கையாக வெளியிட்டன. இந்தச் செய்தியைத் தொடர்ந்து பிற கிராமங்களிலும் இத்தகைய மாதிரி ஆய்வுகளை ஆரம்பித்தனர்.

இந்த அனுபவக் கதையை நீங்கள் புரிந்துகொண்டீர்களல்லவா? இதைப்போன்று உங்களுடைய ஊரில் நடைபெற்ற ஏதேனும் செயல்பாடுகளை எழுதவும். மேலும் இந்த அனுபவக் கதையிலிருந்து உங்களுக்குக் கிடைத்த நீதி (குணபாடம்) என்ன? விளக்கவும்.

இத்தகைய ஆரோக்கியமற்ற செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்குப் பதிலாக விளையாட்டுகளிலும் உடலியக்கச் செயல்பாடுகளிலும் ஈடுபடுவதனால் வாழ்க்கையை மகிழ்ச்சியும் உற்சாகமும் உடையதாக மாற்ற இயலுகிறது.

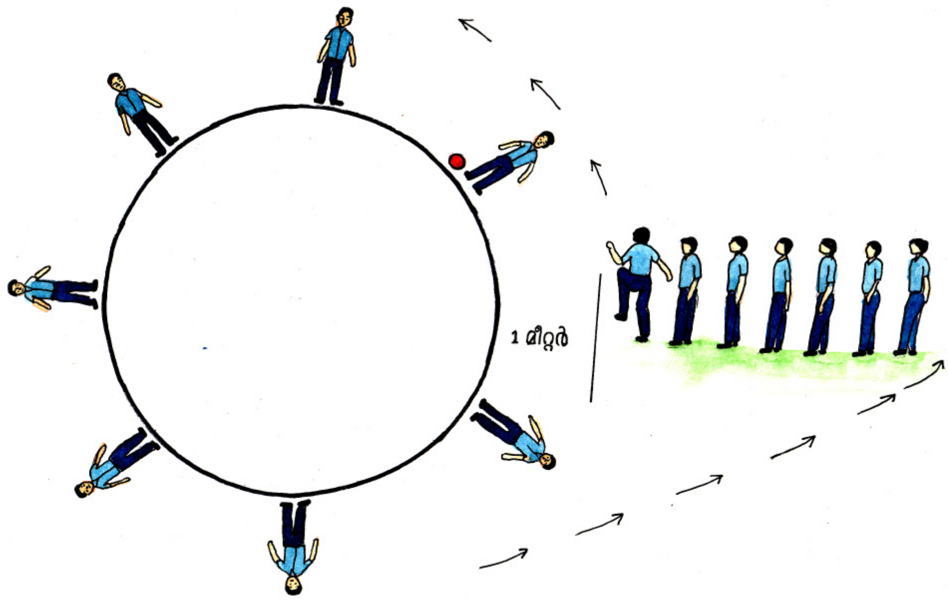
நவீன யுகத்திலுள்ள வசதி வாய்ப்புகள், வாழ்க்கை முறை ஆகியவை உடல் இயக்கத்திற்கான நம்முடைய வாய்ப்புகளை குறைக்கிறது. நம்மில் உற்பத்தியாகின்ற ஆற்றலின் ஒரு சிறிய பகுதி மட்டுமே அன்றாடச் செயல்களுக்குச் செலவிடப்படுகின்றன. இவ்வாறு வரக்கூடிய அதிகப்படியான ஆற்றல் (சர்பிளஸ் எனர்ஜி) மிகை ஆற்றல் எனப்படுகிறது. இந்த ஆற்றலை குழந்தைகளில் ஆக்கப்பூர்வமாகச் செலவிட வேண்டியது இன்றியமையாதது ஆகும். விளையாட்டுகளும், உடலியக்கச் செயல்பாடுகளும் மிகை ஆற்றலைச் சரியான முறையில் செலவிடுவதற்கும் உடல் நலத்தை நிலைநிறுத்துவதற்கும் உதவுகிறது.

ஆங்கில தத்துவ சிந்தனையாளரான ஸ்பென்சரும் ஜெர்மன் தத்துவ சிந்தனையாளரான ஷெல்லரும் மிகையாற்றலைக் குறித்து அதிக ஆய்வுகளை மேற்கொண்டுள்ளனர்.

ஓய்வு நேரங்களைப் பயனுடையதாக மாற்றுவதற்கு உதவக்கூடிய ஒரு விளையாட்டை நாம் அறிமுகம் செய்வோம்.

டீம் ரண்ணிங் ரிலே

ஆசிரியையின் அறிவுரைப்படி குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை சமமாக உள்ள இரு குழுக்களாக (A, B) பிரிக்க வேண்டும். படத்தில் காட்டியிருப்பதைப் போன்று அணி A வட்டவடிவில் நிற்கவேண்டும். ஆசிரியர் அணியில் ஒருவருக்குப் பந்தை அளிக்கிறார். B அணியிலுள்ள உறுப்பினர்கள் படத்தில் காட்டியிருப்பதைப் போன்று கோட்டின் (1 மீட்டர்) பின்னால் வரிசையாக நிற்க வேண்டும். ஆசிரியரின் சமிக்ஜை கிடைத்தவுடன் A அணியிலுள்ள உறுப்பினர்கள் ஒவ்வொருவராக பந்தை பாஸ் செய்யவும். எண்ணிக்கையைக் கணக்கிடவும் வேண்டும். இந்த நேரத்தில் B அணியின் முன்னால் நிற்கக்கூடிய நபர் படத்தில் காட்டியிருப்பதைப் போன்று வட்டவடிவில் நிற்கின்ற A அணியிலுள்ள ஒவ்வொருவரையும் சுற்றி ஓடி வந்து தன்னுடைய அணியின் வரிசையில் கடைசியாக நிற்க வேண்டும். தொடர்ந்து B அணியிலுள்ள அடுத்த நபர் செயல்பாட்டைத் தொடரவேண்டும். B அணியிலுள்ள எல்லா உறுப்பினர்களுக்கும் ஓடுவதற்கான வாய்ப்பு கிடைப்பதுவரை A அணி பந்தை பாஸ் செய்யவும் எண்ணிக்கை கணக்கிடவும் வேண்டும். குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குப் பின்பு அணிகள் ஒன்றுக்கொன்று மாறி விளையாட்டைத் தொடரவேண்டும். மிகக் கூடுதல் பந்துகளை பாஸ் செய்த அணியை வெற்றியாளராக ஆசிரியர் அறிவிக்கிறார்.



டம் ரண்ணிங் ரிலே என்ற செயல்பாட்டில் பங்கேற்றபோது உங்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவத்தை எழுதவும்.

- -

- -

- -

- -

நீங்கள் வாழ்கின்ற ஒவ்வொரு கிராமத்திலும் இதைப்போன்று தனித்தன்மைகள் உள்ள ஏராளம் விளையாட்டுகள் இருக்கலாம். அவற்றைக் கண்டுபிடித்து எழுதவும்.

1.

2.

3.

4.

உடலியக்கச் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடும்போது ஏராளமான ஆற்றல் செலவிடப்படுகிறது என்று புரிந்துகொண்டோமல்லவா? இதற்குத் தேவையான ஆற்றல் கிடைப்பது நாம் சாப்பிடக் கூடிய உணவுப் பொருட்களிலிருந்தாகும். சரியான முறையிலுள்ள ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவு நம்மை ஆரோக்கியம் உடையவர்களாக மாற்றுகிறது. உணவு முறையில் ஊட்டச்சத்து இல்லாமலோ கூடுதலாகவோ தவறான விகிதத்திலோ இருக்கக்கூடிய நிலையை ஊட்டச்சத்தின்மை (malnutrician) என்று கூறலாம். இது சரியான முறையிலுள்ள உடல்வளர்ச்சியைப் பெருமளவில் பாதிக்கிறது. மட்டுமல்ல ஊட்டச்சத்தின்மை உடலியக்கச் செயல்திறனையும் பாதிக்கிறது. உடலியக்கச் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடும்போது கட்டாயமாக ஊட்டச்சத்து நிறைந்த

உணவுகள் சாப்பிடுவதை பழக்கமாக்க வேண்டும். அன்றாட உணவுமுறையில் உட்படுத்த வேண்டிய உணவுப் பொருட்களின் அட்டவணை ஒரு படத்தில் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்தப் படத்தை உற்றுநோக்கி பல்வேறு உணவுப்பொருட்களின் பெயர்களைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். மேலும் நீங்கள் வாழ்கின்ற ஊரில் தனி நாட்டுப்புற உணவுகள் இருக்கும் அல்லவா? அவற்றைக் கண்டுபிடித்து கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள கட்டத்தில் உட்படுத்தி உணவுப் பொருட்களின் அட்டவணையை விரிவாக்கவும்.

நீங்கள் கண்டுபிடித்த புதிய உணவு வகைகள்

- -

- -

- -

- -

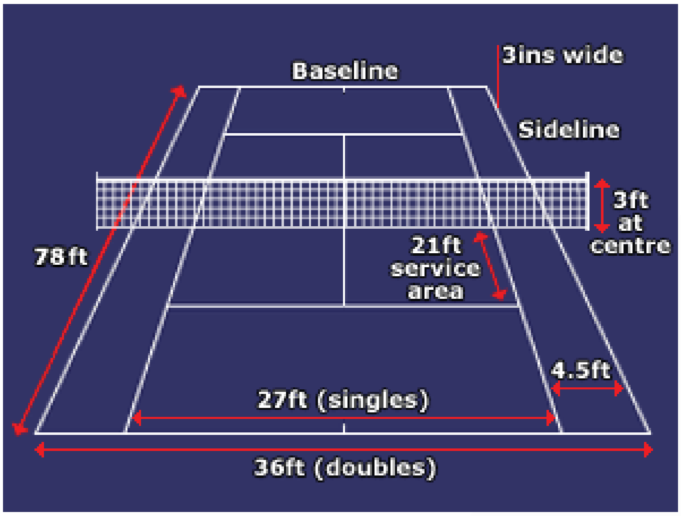
இந்தப் படத்தைக் கவனியுங்கள். இந்த உணவுவகைகளின் சிறப்பு என்ன? பார்வைக்கும் நல்ல மணமும், நிறமும் உள்ள இவை அனைத்தும் குழந்தைகளாகிய உங்களைக் கவரக்கூடியதாக இருந்தாலும் இவற்றின் பயன்பாடு உடல்நலத்திற்குத் தீங்கு விளைவிக்கிறது. இவை அனைத்தும் ஜங்ஃபுட் என்ற பிரிவில் உட்படுகிறது. இத்தகைய உணவுப் பொருட்களில் ஏராளம் கொழுப்பு அடங்கியிருப்பதால் இவை

அனைத்தும் உடலுக்கு மிக அதிக அளவில் தீங்கு விளைவிக்கிறது. ஜங்ஃபுட் சாப்பிடும்போது ஒருபோதும் நம்மால் வயிறு நிரம்பியது என உணர்வு ஏற்படுவதில்லை. எனவே நாம் மீண்டும் மீண்டும் தேவைக்கு அதிகமாக சாப்பிடுகிறோம். இது நம்மை கூடுதல் ஆபத்திற்குக் கொண்டு செல்கிறது. இதயம் தொடர்பான நோய்கள், உயர் இரத்த அழுத்தம், பக்கவாதம் போன்ற நோய்கள் இத்தகைய உணவுப் பொருட்களின் அதிகப் பயன்பாடு வழியாக உண்டாகிறது. எனவே இத்தகைய உணவுப் பொருட்களை அன்றாட உணவுமுறையிலிருந்து தவிர்க்க வேண்டும். சரியான வாழ்க்கை முறை, சிறந்த உணவுமுறை உடற்பயிற்சி ஆகியவற்றைச் சரியாக கடைபிடிப்பதன் வழியாக மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை வாழ இயலும். உங்களுடைய ஊரில் பழக்கமானதும் நம் நாடு ஏராளமான பரிசுகளை பெற்றதுமான ஒரு விளையாட்டைப் பார்ப்போம்.

வலைப் பந்தாட்டம் (டென்னீஸ்)

12-ஆம் நூற்றாண்டில் பிரான்சில் இந்த விளையாட்டு உருவம் கொண்டது. பண்டைக் காலங்களில் உள்ளங்கையைப் பயன்படுத்தி இந்த விளையாட்டை விளையாடினர். 16-ஆம் நூற்றாண்டில் உள்ளங்கைக்குப் பதிலாக ராக்கெட்டைப் பயன்படுத்தவும் இதற்கு வலைப்பந்தாட்டம் என்ற பெயர் வழங்கவும் செய்தனர். இன்று இந்த விளையாட்டிற்கு உலகில் ஏராளமான இரசிகர்கள் உள்ளனர். உலக வலைப்பந்து வரைபடத்தில் இந்தியாவுக்குக் குறிப்பிட்ட இடம் உள்ளது. 1996-இல் நடைபெற்ற அட்லான்டா ஒலிம்பிக்கில் ஆடவர் பிரிவு தனிநபர் போட்டியில் லியாண்டர் பேஸ் இந்தியாவுக்காக வெங்கலப் பதக்கம் பெற்றுள்ளார்.

வலைப்பந்தாட்டத் தளம்



பண்டைக்காலங்களில் களிமண்ணினால் உருவாக்கப்பட்ட தளத்தில் வலைப்பந்தாட்டம் விளையாடப்பட்டது. ஆனால் இன்று புல்வெளிகள், சிந்தெட்டிக் ஆகிய தளங்கள் வலைப் பந்தாட்டம் விளையாடுவதற்குப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. விம்பிள்டன், ஆஸ்திரேலியன் ஓபன், யு.எஸ்.ஓபன் பிரஞ்சு

NT-523-5-HEALTH & PHY.EDTN-9-T

ஓபன் ஆகியவை வலைப்பந்தாட்டத்தின் மிக முக்கியமான நான்கு சர்வதேசப் போட்டிகளாகும். தனிநபர், இரட்டையர், கலப்பு இரட்டையர் ஆகிய பிரிவுகளில் வலைப்பந்தாட்டப் போட்டிகள் நடைபெறுகின்றன.

களிமண் தளம்
(பிரெஞ்சு ஓபன்)

புல் தளம்
(விம்பிள்டன்)

சிந்தெட்டிக் தளம்
(ஆஸ்திரேலியன் ஓபன், யு.எஸ்.ஓபன்)

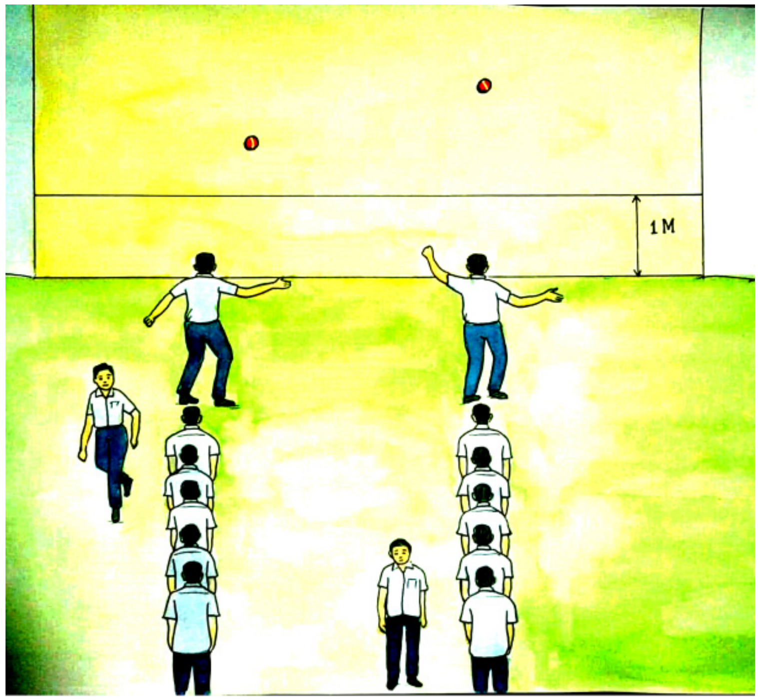
விளையாடும் முறை

ஒரு போட்டியாளர் செர்வு செய்து விளையாட்டைத் தொடங்குகிறார். எதிர்ப் போட்டியாளர் ரிட்டன் செய்யக்கூடிய பந்து மறுபக்க தளத்தில் ஒரு முறை விழுந்த பிறகோ, அதற்கு முன்போ எதிர்பக்கத்திலுள்ள போட்டியாளர் திருப்பி அடிக்கலாம். பந்தை அடிக்க முடியாமல் இருந்தாலோ அடித்த பந்து வலையில் தொட்டாலோ தளத்திற்கு வெளியே விழுந்தாலோ எதிர் போட்டியாளருக்குப் புள்ளி கிடைக்கிறது. முறையே 15, 30, 40 விளையாட்டு எனப் புள்ளிகள் கணக்கிடப்படுகிறது. 40 புள்ளியில் சமநிலை வந்தால் தொடர்ச்சியாக 2 புள்ளிகள் கிடைத்தவர் அந்த விளையாட்டில் வெற்றி பெறுகிறார். 2 விளையாட்டுப் பிரிவுகளில் 6 விளையாட்டை முதலில் பெறுபவர் ஒரு செட்டைப் பெறுகிறார். 6 விளையாட்டுகளில் சமநிலை வந்தால் அந்த செட் டைபிரேக்கரில் செல்கிறது. மகளிர் பிரிவில் 3-இல் 2 செட்டும், ஆடவர் பிரிவில் 5-இல் 3 செட்டும் முதலில் பெறுபவர் போட்டியில் வெற்றி பெறுவார். விஜய் அமிர்தராஜ், லியாயண்டர் பேஸ், மகேஷ் பூபதி, சானியா மிர்சா, ரோகன்

பொப்பண்ணா ஆகியோர் உலகப் புகழ்பெற்ற இந்திய வலைப்பந்தாட்ட வீரர்களாவர். வலைப்பந்தாட் டத்திற்கு இணையான ஒரு விளையாட்டைப் பார்ப்போம்.

ஹேன்ட் வோளி

படத்தில் காட்டியிருப்பதைப் போன்று சுவரில் ஒரு மீட்டர் உயரத்தில் ஒரு கோடு வரையவும். இடவசதிக்கேற்ப மாணவர்கள் சம எண்ணிக்கையுள்ள குழுக்களாகப் பிரியவேண்டும். முதல் அணி வரிசையாக சுவரின் முன்னால் நிற்க வேண்டும். முதலில் நிற்கும் மாணவர் கையினால் ஒரு வோளி பாலை ஒரு மீட்டர் கோட்டிற்கு மேலாக அடிக்க வேண்டும். பந்து திரும்பி வந்து தரையில் விழுந்தால் இரண்டாவது நிற்கும் மாணவர் இதே முறையில் தொடரலாம். (ராலி) பந்தினை அடித்த மாணவர்கள் உடனேயே வரிசையின் பின்னால் வந்து நிற்க வேண்டும். ஒவ்வொரு ராலியும் ஒவ்வொரு புள்ளி யாகக் கணக்கிட வேண்டும். இவ்வாறு ஓர் அணி தொடர்ச்சி யாகவோ அல்லது குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள்ளாகவோ எத்தனைப் புள்ளிகள் பெற்றுள்ளன என்பதைப் பதிவு செய்ய வேண்டும். தொடர்ந்து அடுத்த அணிகளுக்கும் வாய்ப் பளிக்க வேண்டும். கூடுதல் புள்ளிகளைப் பெறுகின்ற அணி வெற்றி பெறுகிறது.



விதிமுறைகள்

- ஒரு மீட்டர் கோட்டிற்குக் கீழே பந்து விழுந்தால் ராலி முடிவடையும்
- பந்து திரும்பி வந்து இரண்டு முறை தரையில் விழுந்தால் ராலி முடிவடையும்.
- பந்தைக் கையில் பிடித்து எறியக்கூடாது.

வலைப்பந்தாட்டமும் அதை விளையாடப் பயன்படுத்தும் தளங்களையும் முக்கிய போட்டிகளையும் புரிந்து கொண்டோமல்லவா? இதைப் போன்ற விளையாட்டுகள் பெரும்பாலும் குறைவான வாயுமண்டல அழுத்தமும் நல்ல காலநிலையும் உள்ள நாட்களில் நடத்தப்படுகின்றன. அதிக வெப்பமும் சூரிய ஒளியின் தாக்கமும் விளையாட்டு வீரர்களின் செயல்களைப் பாதிப்பதுடன் சூரியத்தாக்கம் போன்ற விபத்துகளுக்கும் காரணமாகிறது. இதனால் பெரும்பான்மையான விளையாட்டுகளும் சூரியத்தாக்கம் குறைவான நாட்களில் நடத்தப்படுகின்றன. சூரியத்தாக்கத்தைப் பற்றிக் கூடுதலாகப் புரிந்து

கொள்வோம்.

சூரியத் தாக்கம்

சூரியனிலிருந்து வரக்கூடிய ஒளிக் கதிர்கள் உடல் திசுக்களை அளவுக்கு அதிகமாக அழிக்கும் நிகழ்வே சூரியத் தாக்கம் எனப்படுகிறது. கடுமையான வெயிலில் அதிகநேரம் வேலை செய்யவோ விளையாடவோ செய் பவர்களுக்குச் சூரியத்தாக்கம் ஏற்படு வதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகமாகும். அதிக நேரம் அதிக வெப்பம் தாக்கி னால் உடல் வறட்சி, தசைச்சுருக்கம், மயக்கம் ஆகியவை நிகழலாம். மட்டுமன்றி மூளை, கல்லீரல், சிறுநீரகம், நுரையீரல் போன்ற உள்ளுறுப்புகளின் செயல்பாடுகளையும் சூரியத்தாக்கம் பாதிக்கிறது. காய்ச்சல், வாந்தி, குளிர் அனுபவப்படுதல், ஜலதோஷம் போன்றவையும் சூரியத்தாக்கத்தின் அறிகுறிகளாகும்.

நோய்த்தடுப்பு எவ்வாறு?

அதிக வெப்பம் உள்ள நாட்களில் வெயில் நேரடியாகத் தாக்காமல் இருப்பதற்கு ஏராளம் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். இயன்ற அளவு பருத்தி ஆடைகளை அணியவேண்டும். சூரியத் தாக்கத்திலிருந்து பாதுகாப்பதற்கான குழம்புகளைத் தேய்க்க வேண்டும். அதிக அளவில் காப்பி, தேநீர் ஆகியவற்றை அருந்தக்கூடாது. இவை நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்க உதவுகிறது. சூரியத்தாக்கம் ஏற்பட்டால் முதல்படியாக உடலைக் குளிரச் செய்ய வேண்டும். சூரியத் தாக்கத்திற்கு உள்ளான நபரை நிழல் உள்ள இடத்தில் படுக்கச் செய்து குளிர்ந்த நீரினால் உடலைத்துடைக்க வேண்டும்.

சூரியத் தாக்கத்தையும் அதன் பக்க விளைவுகளையும் குறித்து புரிந்துகொண்டீர்களல்லவா? இதற்கு இணையான அனுபவம் உங்களுக்கோ உங்கள் பக்கத்தில் உள்ளவர்களுக்கோ ஏற்பட்டதுண்டா? குறிப்பு தயாரிக்கவும்.

- -

- -

- -

- -

மதிப்பீட்டுச் செயல்பாடுகள்

1. உடலியக்கச் செயல்பாடுகள் வாழ்க்கையில் ஆரோக்கியமான பழக்கங்களை வளரச் செய்வதற்கு உதவுகிறது. விளக்கவும்.
2. ஊட்டச்சத்தின்மை என்றால் என்ன? இது உடல்நலத்தை எவ்வாறு கடுமையாகப் பாதிக்கிறது?

3. ஜங்ஃபுட் அன்றாடம் சாப்பிடுவது உடல்நலத்தை எவ்வாறெல்லாம் பாதிக்கிறது?

4. சூரியத்தாக்கம் என்றால் என்ன? இதைத் தடுப்பதற்குக் கையாள வேண்டிய முன்னெச்சரிக்கைகள் யாவை?

தொடர் செயல்பாடுகள்

1. உங்களுடைய ஒரு வாரக் கால உணவுமுறையை எழுதவும்.

2. வலைப்பந்தாட்டத்தில் கிரான்டுஸ்லாம் போட்டிகளில் பதக்கம் வென்ற இந்திய வீரர்களின் பெயர்களை அட்டவணைப்படுத்தவும்.

4 விளையாட்டுப் போட்டிகளும் தேசிய ஒற்றுமையும்

"நாம் அனைவரும் ஓர் அணியின் உறுப்பினர்களே. அர்ப்பணிப்புணர்வுடனும் ஒற்றுமையுணர்வுடனும் கடினமாக உழைத்தால் மட்டுமே இலக்கைக் கைப்பற்ற இயலும்."

இந்தக் கூற்றை நீங்கள் கவனித்தீர்களல்லவா? உலகக் காற்பந்து வீரரான அர்ஜன்டீனாவைச் சார்ந்த லேயணல் மெசியின் கூற்றே இது. இவர் உலகில் மிக அதிகமான இரசிகர்கள் உள்ள காற்பந்து வீரர்களில் ஒருவர். காற்பந்து விளையாட்டின் இடையே சூழலுக்கு ஏற்ப இவர் இவ்வாறு கூறினாலும் இந்தக் கூற்று மிக விரிவானப் பொருளை உட்கொண்டுள்ளது.

ஒற்றுமையுணர்வுடன் செயல்படுதல் வெற்றியை நோக்கி நடத்துகிறது என நமக்குத் தெரியுமல்லவா? விளையாட்டுப் போட்டிகள் அந்தந்த பகுதியிலுள்ள மக்களிடையே ஒருமைப்பாட்டுணர்வினையும் ஐக்கியத்தையும் வளரச் செய்வதில் மிகப் பெரும்பங்கு வகிக்கின்றன. அத்துடன் பண்பாட்டுப் பரிமாற்றமும் நடைபெறுகிறது. இத்தகைய வட்டார, தேசிய, சர்வதேச நிலைகளில் ஆரோக்கியமான உறவுகளை உருவாக்குவதில் விளையாட்டுப் போட்டிகளின் பங்கு விலைமதிக்க முடியாதது.

பாரத நாடு சுதந்திரம் பெறுவதற்கு முன்னரே நாட்டில் பல்வேறு விளையாட்டுப் போட்டிகள் நடைபெற்றுள்ளன. இந்தப் போட்டிகள் வட்டாரக் குழுக்கள் ஒன்றிணைவதற்கும் தனிநபர்களுக்கு இடையிலான உறவுகளை நிலைநிறுத்துவதற்கும் மக்களின் விளையாட்டு சார் திறன்களை வெளிப்படுத்துவதற்கும் மிக அவசியமாக உள்ளன. இவ்வாறு நம்முடைய நாட்டில் ஆரம்பிக்கப்பட்டு மிக நன்றாக நடைபெற்றுவரும் ஏராளமான விளையாட்டுப் போட்டிகள் பழக்கத்தில் உள்ளன.

2015-இல் கேரளத்தில் நடைபெற்ற ஒரு தேசிய விளையாட்டுப் பெருவிழாவுடன் தொடர்புள்ள இந்தப் படம் உங்களுக்கு நன்கு அறிமுகமானது அல்லவா? இதைக் குறித்து ஆசிரியையின் உதவியுடன் ஒரு சிறுவிளக்கம் எழுதவும்.

- -

- -

- -

நீங்கள் எழுதிய விளக்கம் நம் மாநிலத்தில் நடைபெற்ற தேசிய விளையாட்டு தொடர்பாக வெளியிடப்பட்ட அதிர்ஷ்ட சின்னமான அம்மு என்ற வேழாம்பல்

ஆகும். நாம் புரிந்துகொண்டதைப் போன்று சுதந்திரத்திற்கு முன்னர் தொடங்கப்பட்ட விளையாட்டுப் போட்டிகளில் முக்கியமான ஒன்றுதான் தேசிய விளையாட்டு. நாட்டில் அனைத்து மாநிலங்களின் ஒற்றுமையுணர்வினையும் நட்புணர்வினையும் உறுதிப்படுத்துவதில் இந்த விளையாட்டு விழா மிக முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. இந்த விளையாட்டுப் பெருவிழா குறித்து நாம் மேலும் கூடுதலாகப் புரிந்துகொள்வோம்.

தேசிய விளையாட்டுகள்

ஒலிம்பிக்ஸின் விளம்பரத்திற்காக இந்திய ஒலிம்பிக் அசோஸியேஷன் (IOA) தொடங்கிய ஒரு திட்டமே தேசிய விளையாட்டுகள். தொடக்கக் காலத்தில் இந்திய ஒலிம்பிக் விளையாட்டு என இது அறியப்பட்டது. 1924-இல் தற்போது பாகிஸ்தானினன் பகுதியான லாகூரில் வைத்து முதல் தேசிய விளையாட்டுகள் நடைபெற்றன. இரு ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை இந்தப் போட்டிகள் நடைபெற்று வந்தன.

1987-லும் 2015-லும் என இருமுறை கேரளம் தேசிய விளையாட்டுகளின் அரங்காக விளங்கியது. கேரள விளையாட்டு வரலாற்றில் ஒருங்கிணைப்புத் திறனின் மகுடம் அணிய இந்த தேசிய விளையாட்டுப் போட்டிகளால் இயன்றது. 2015-இல் கேரளத்தில் நடைபெற்ற தேசிய விளையாட்டுகள் ஏழு மாவட்டங்களில் 29 போட்டி அரங்கங்களிலாக 33 விளையாட்டு இனங்களில் போட்டிகள் நடைபெற்றன.

மக்களாட்சி நாடான இந்தியாவில் அனைத்துப் பிரிவு மக்களும் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் கலந்துகொள்வர். விளையாட்டு வீரர் என்ற உணர்வுடன் போட்டிகளில் பங்கேற்கும் இவர்கள் வெற்றி தோல்விகள் என்பதை விட விளையாட்டுத் திறனையே இலக்காகக் கொள்கின்றனர். தேசிய விளையாட்டுகள் நடைபெறும் போது விளையாட்டு வீரர்கள் விளையாட்டுக் கிராமங்களில் தங்குகின்றனர். பல்வேறு மொழிகளும் பண்பாடுகளும் ஒன்றுசேர்கின்ற ஓர் அரங்காக விளையாட்டுக் கிராமங்கள் திகழ்கின்றன. இத்தகைய அரங்குகள் தேசிய ஒற்றுமையுணர்வினையும் நட்புணர்வினையும் உருவாக்குவதற்கு உதவுகின்றன. தேசிய விளையாட்டுகள் போன்ற போட்டிகள் மக்களின் விளையாட்டு ஆர்வம் வளர்வதற்கும் சிறந்த விளையாட்டுப் பண்பாடு உருப்பெறுவதற்கும் உதவுகின்றன. ஓய்வு நேரங்களைப் பயன்மிக்கதாக்கி விளையாட்டுச் செயல்பாடுகளில் ஈடுபட்டு உடல்நலம் மிக்க உடலும் உள்ளமும் உருவாவதற்கு இத்தகைய போட்டிகள் ஊக்கம் அளிக்கின்றன. நாட்டில் பல்வேறு நகரங்களில் வைத்து தேசிய விளையாட்டுகள் நடத்தப்படுகின்றன. தேசிய

ரன் கேரள ரன்

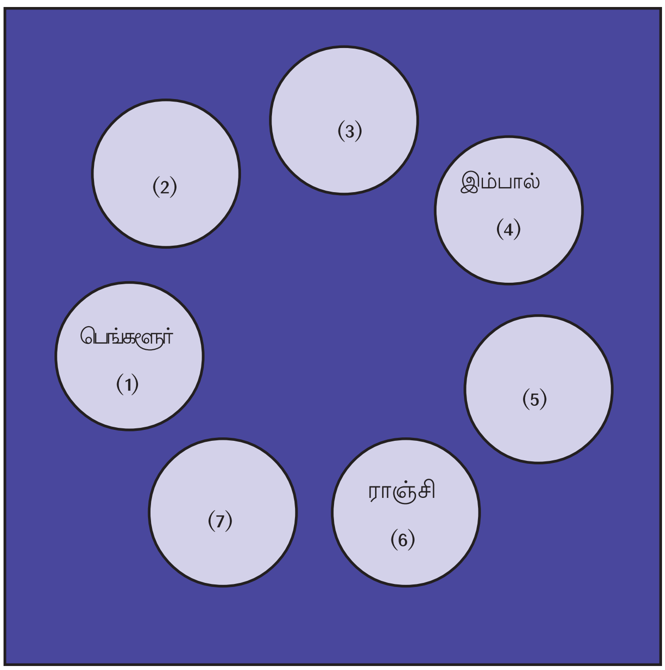
35-ஆம் தேசிய விளையாட்டுகளின் தொடர்பாக நடைபெற்ற ரன் கேரள ரன் என்ற குழு ஓட்ட நிகழ்ச்சியில் மாநிலத்தின் அனைத்துத் துறைகளிலிருந்தும் அனைத்து வயதினரும் கலந்து கொண்டனர். சக தோழமையுணர்வினுடையவும் ஒருங்கிணைப்புணர்வினுடையவும் ஒற்றுமையுணர்வினுடையவும் அரங்கமாகக் கேரளம் மாறியதன் பின்னர் கேரள மக்கள் விளையாட்டுத் துறையுடன் கொண்டுள்ள ஆழமான ஆர்வமே வெளிப்படுகிறது. இந்தக் குழு ஓட்டம் லிம்கா புக் ஆப் ரெக்கார்டில் இடம்பிடித்துள்ளது. 7992 அரங்கங்களிலாக 92,04,268 பேர் இந்த நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்றதாகப் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது. இந்திய விளையாட்டுத்துறையின் நிகரற்ற திறன் பெற்றவர்களில் ஒருவரான சச்சின் டெண்டுல்கரும் ரன் கேரள ரன்-னில் கலந்துகொண்டார்.

விளையாட்டுப் போட்டிகள் நடைபெற்ற பல்வேறு அரங்கங்கள் பற்றிக் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. விடுபட்ட கட்டங்களை ஆசிரியையின் உதவியுடன் நிரப்பவும்.

வரிசை எண்	ஆண்டு	நகரம் / மாநிலம்
1.	1997	பெங்களூர்
2.	1999	இம்பால்
3.	2000	....
4.	2002	....
5.	2007	....
6.	2011	ராஞ்சி
7.	2015	....

மேலே கொடுக்கப்பட்டுள்ள நகரங்களின் பெயர்களைப் பயன்படுத்தி நமக்கு ஒரு விளையாட்டில் ஈடுபடுவோம். அதற்காகப் படத்தில் காட்டியிருப்பதைப் போன்று விளையாட்டு மைதானத்தை ஒழுங்குசெய்யவும்.

ஏழு நகரங்கள் (seven cities)



அட்டவணையில் நீங்கள் எழுதிய ஏழு நகரங்களின் பெயர்களை விளையாட்டு மைதானத்தில் குறிப்பிடவும். தொடர்ந்து ஆட்டக்காரர்கள் சம எண்ணிக்கையில் பிரிந்து பல்வேறு நகரங்களில் இடம்பிடிக்கவும்.

விளையாட்டு ஆரம்பிக்கும் போது குழந்தைகள் எல்லா நகரங்களுடையவும் பெயர்கள் எழுதப்பட்டுள்ள கட்டங்கள் வழியாக மெதுவாக ஓடவும். ஒவ்வொரு

நகரத்தை அடையும்போதும் நகரத்தின் பெயர்களைச் சத்தமாகக் கூறவேண்டும். ஆசிரியை ஸ்டோப் என்று கூறும்போது குழந்தைகள் எந்த நகரத்தில் நிற்கிறார்களோ அங்கேயே நிற்க வேண்டும். முன்னரே தயாரித்து வைத்திருந்த நகரத்தின் பெயர்களில் ஒன்றை ஆசிரியை தேர்வு செய்யவும். அந்த நகரத்தில் நிற்கின்ற விளையாட்டு வீரர்களுக்குப் புள்ளிகள் கிடைப்பதில்லை. பிற நகரங்களில் நிற்கும் விளையாட்டு வீரர்களுக்கு 10 புள்ளிகள் கிடைக்கின்றன. இவ்வாறு 10 சுற்றுகள் வரை போட்டி நடத்தப்படுகிறது. கூடுதல் புள்ளிகள் கிடைக்கின்ற நகரத்திலுள்ள விளையாட்டு வீரர்கள் வெற்றிப் பெறுகின்றனர்.

ஏழு நகரங்கள் என்ற விளையாட்டில் பங்கேற்றபோது ஏற்பட்ட உங்களின் அனுபவத்தை எழுதுங்கள்.

- -

- -

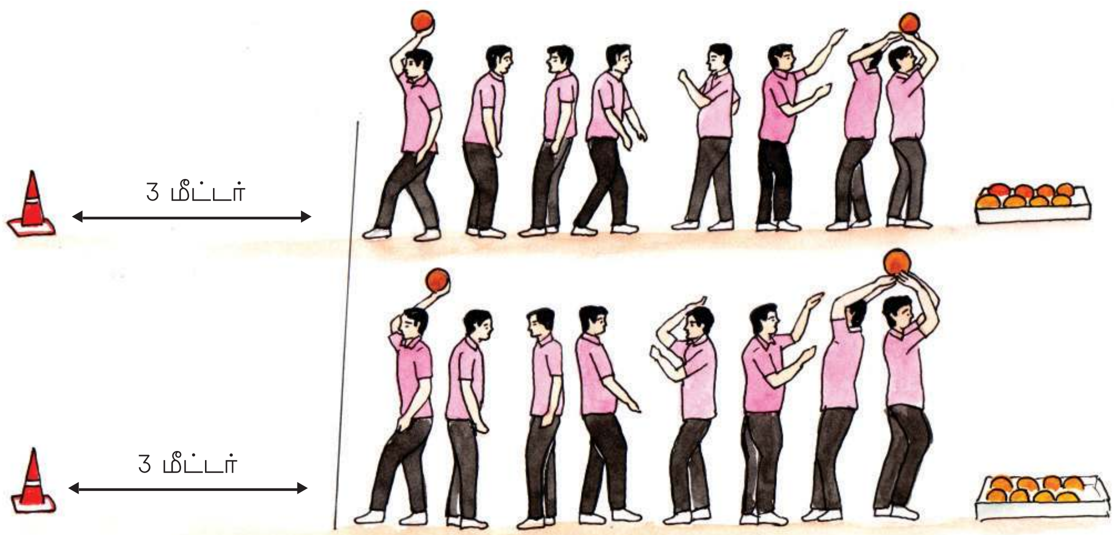
- -

உங்கள் அறிவிற்கு . . . . .

கேரளத்தில் வைத்து நடைபெற்ற 35-ஆவது தேசிய விளையாட்டுகளில் தனிநபர் இனத்தில் அதிகப் பதக்கங்களை வென்ற கேரள நீச்சல் வீரர் தான் சஜன் பிரகாஷ்.

தேசிய விளையாட்டுகள், ரன் கேரள ரன் என்பன பற்றி நாம் புரிந்துகொண்டோமல்லவா? ஒருமைப்பாட்டுணர்வினுடையவும் ஒருங்கிணைப்புணர்வினுடையவும் கூட்டுறவு உணர்வினுடையவும் சிறந்த எடுத்துக்காட்டுகளே இவை அனைத்தும். இனி நாம் ஒரு விளையாட்டில் ஈடுபடுவோம்.

பாஸ் ஆன்ட் ஷீட் (Pass and Shoot)



படத்தில் காண்பது போன்று இரு அணியினராகப் பிரியவும். அணி உறுப்பினர்கள் பின்பக்கம் சேர்ந்து ஒருவர் பின் ஒருவராக நிற்க வேண்டும். ஒவ்வொரு அணியிலுமுள்ள கடைசி உறுப்பினருக்கு முன்னால் 3 மீட்டர் தொலைவில் படத்தில் காட்டியிருப்பதைப் போன்று இலக்கு (கோண்) வைக்கப்பட்டிருக்கும். இந்த இலக்கைத் தொடும்படி பந்தினை எறிந்தால் ஒரு

NT-523-6-HEALTH & PHY.EDTN-9-T

புள்ளி கிடைக்கிறது. ஒவ்வொரு அணிக்கும் 10 பந்துகள் வீதம் வழங்கப்படும். ஆசிரியை கூறும் அறிவுரையின்படி முன்னால் நிற்கும் நபர் தலைக்கு மேலாக பந்துகளை ஒவ்வொன்றாக வேகமாகப் பாஸ் செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு ஒவ்வொருவரும் பாஸ் செய்யக்கூடிய பந்தினைக் கடைசி நபர் வாங்கி இலக்கை நோக்கி எறிய வேண்டும். குறிப்பிட்ட இலக்கைச் சென்றடைந்தால் இது அணியின் புள்ளியாகக் கருதப்படும். குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் மிகக் கூடுதல் புள்ளிகள் பெறுகின்ற அணி வெற்றிப் பெறுகிறது. பந்தினைப் பாஸ் செய்யும்போது கீழே வீழ்ந்துபோனால் இலக்கில் எறிவதற்கான அணியின் ஒரு வாய்ப்பு இழக்கப்படுகிறது.

இந்த விளையாட்டில் நீங்கள் பங்கேற்ற போது உங்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவத்தை எழுதவும்.

பாஸ் ஆன்ட் ஷீட் என்ற விளையாட்டு அணியினரின் ஒருங்கிணைப்புணர்வினுடையவும் ஒருமைப்பாட்டுணர்வினுடையவும் உட்பொருளை உள்வாங்கும் ஒரு விளையாட்டாகும். இலக்கைப் பெறுவதற்கு இரு அணிகளின் ஒவ்வொரு உறுப்பினரும் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றனர். இதில் ஒரு நபரின் வீழ்ச்சி அணியின் சமநிலையை எதிராகப் பாதிக்கிறது. அத்துடன் தனது அணியை வெற்றி பெறச் செய்யவேண்டும் என்ற ஆர்வம் ஒவ்வொருவரிலும் பிறப்பதுடன் போட்டியில் இரண்டறக் கலந்து தங்களுக்கிடையிலான நட்புணர்வைப் பெருக்கவும் துணை செய்கிறது.

வெற்றிக்கான வரவேற்பு

தேசிய பள்ளி விளையாட்டு விழாவில் தங்கப் பதக்கம் வென்று நாட்டின் பெருமையாக மாறிய ஒன்பதாம் வகுப்பு மாணவி ஜின்சிக்கு வரவேற்பு அளிக்க ஊர்மக்கள் தீர்மானித்தனர். பஞ்சாயத்து அலுவலக மைதானத்தில் வைத்து நடைபெறும் வரவேற்பு நிகழ்வில் மதிப்பிற்கு உரிய கல்வி அமைச்சர் தேசியப் பதக்கம் வென்ற வீராங்கனையைப் பாராட்டினார்.

திறன் மிக்க ஜின்சியைப் போன்று உங்களின் இடையிலும் ஏராளமான வீராங்கனைகளும் வெற்றியாளர்களும் இருக்கலாம். கலை, விளையாட்டு, அறிவியல் இனங்களில் மாநில மற்றும் தேசியப் போட்டிகளின் வெற்றியாளர் களை ஊக்குவிப்பதற்காக ஏராளமான வரவேற்பு விழாக்கள் ஒருங்கிணைக் கப்பட்டுள்ளதை நீங்கள் பார்த்திருப்பீர்கள். இவ்வாறு வெற்றியாளர்களைக் கண்டுபிடிப்பதற்காக தேசிய அளவிலான பள்ளி விளையாட்டுப் போட்டிகளை ஒருங்கிணைப்பது ஸ்கூல் கெயிம்ஸ்ஃபெடரேஷன் ஆப் இந்தியா என்ற இயக்கமாகும். இந்த இயக்கத்தின் செயல்பாடுகளைக் குறித்து நாம் கூடுதலாகத் தெரிந்துகொள்வோம்.

ஸ்கூல் கெயிம்ஸ் பெடரேஷன் ஆப் இந்தியா

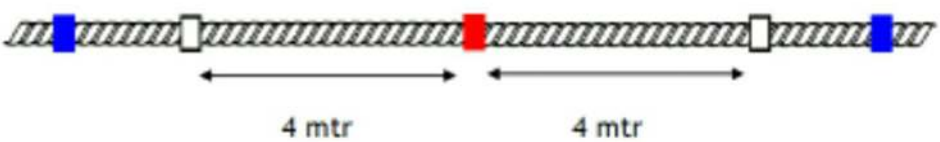
ஸ்கூல் கெயிம்ஸ்ஃபெடரேஷன் ஆப் இந்தியா (SGFI) என்பது பள்ளிக் குழந்தைகளின் விளையாட்டுத் திறனை ஊக்குவிப்பதற்காக தேசிய அளவில் விளையாட்டுப் போட்டிகளை ஒருங்கிணைப்பதற்கும், குழந்தைகளில் விளையாட்டு ஆர்வத்தை வளரச் செய்வதற்கும் விளையாட்டுப் பண்பாடு உருப்பெறுவதற்கும் 1954–இல் நிறுவப்பட்ட ஓர் இயக்கமாகும். தேசிய அளவில் பல்வேறு மாநிலங்களிலுள்ள குழந்தைகளைப் பங்கேற்க வைத்து வெவ்வேறு இனங்களில் விளையாட்டுப் போட்டிகளை நடத்துகின்றனர். பள்ளி விளையாட்டு வீரர்களுக்குத் தேசிய அளவிலான போட்டிகளில் பங்கேற்பதற்கான வாய்ப்பையும் (SGFI) அளிக்கிறது. விளையாட்டுத் திறனுக்கு மேலாக இந்த விளையாட்டுகளின் முக்கிய இலக்கு என்பது பங்கேற்கும் விளையாட்டு வீரர்களிடையே சகோதரத்துவ உணர்வை வளரச் செய்து, தேசிய ஐக்கியத்தையும் ஒருமைப்பாட்டுணர்வையும் வளரச் செய்வதாகும்.

உங்கள் பள்ளிக்கூடத்திலிருந்து மாவட்ட, மாநில, தேசியப் போட்டிகளில் எந்தெந்த விளையாட்டுகளில் அணிகள் பங்கேற்றனர் என ஆசிரியையின் உதவியுடன் அட்டவணை தயாரிக்கவும். சிறந்த விளையாட்டு வீரர்கள் எவரேனும் இருந்தால் அவர்களின் பெயர்களையும் பதிவு செய்யவும்.

உங்கள் பள்ளிக்கூடத்திலிருந்து உபமாவட்டத் தலம் முதல் உள்ள போட்டிகளுக்கு அனுப்புகின்ற அணிகளின் அட்டவணையை நீங்கள் தயாரித்தீர்களல்லவா? இவற்றில் நமக்குப் பழக்கமான விளையாட்டுகளும், அல்லாதனவும் இருக்கலாம். நம் கிராமப் பிரதேசங்களில் கூட வயது வேறுபாடின்றி ஈடுபடக்கூடிய ஒரு விளையாட்டே கயிறு இழுத்தல் போட்டி. இந்தப் போட்டி பொழுதுபோக்கிற்காக நம் பள்ளிக்கூடங்களிலும் நடத்தப்படுகிறது அல்லவா? இது ஒற்றுமையுணர்வை உறுதிப்படுத்துகின்ற ஒரு விளையாட்டாகும். நம் ஊரிலுள்ள ஒவ்வொரு விழாவிலும் இந்தப் போட்டி நடத்தப்படுவதை நாம் பலமுறை பார்த்திருக்கிறோம். ஆனால் பொழுது போக்கிற்காக விளையாடப்பட்ட இந்த விளையாட்டு தற்போது ஒன்றிணைந்த விதிமுறைகளுடன் அங்கீகரிக்கப்பட்ட விளையாட்டு இனமாக மாறியுள்ளது. தற்போது பள்ளிக்கூடத் தலம் முதல் இந்தப் போட்டி நடைபெற்று வருகிறது. இந்த விளையாட்டைப் பற்றி நாம் கூடுதலாக அறிந்துகொள்வோம்.

கயிறு இழுத்தல் போட்டி

இரு அணியினர் தங்களின் பலத்தைச் சோதிப்பதற்காக நடத்துகின்ற ஒரு விளையாட்டுப் போட்டியே வடம் இழுத்தல் போட்டி. அங்கீகரிக்கப்பட்ட போட்டிகளில் எட்டு உறுப்பினர்கள் வீதம் உள்ள இரு அணியினர் ஒரே நேரத்தில் போட்டியிடுகின்றனர். அணி உறுப்பினர்களின் மொத்த எடையின் அடிப்படையில் பல்வேறு பிரிவுகளாகப் போட்டிகள் நடைபெறுகின்றன. ஒரு மாற்று ஆட்டக்காரரைப் போட்டியில் பங்கேற்க வைக்கலாம். ஆனால் மாற்று ஆட்டக்காரர் பங்கேற்கும்போது அணி உறுப்பினர்களின் எடை குறித்த விதிமுறைகளைக் கடைபிடிக்க வேண்டும். பாதுகாப்புக் கருவிகளும் காலணியும் சீருடையும் அணியவேண்டும் எனவும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. 10 முதல் 12.5 சென்டிமீட்டர் விட்டம் உள்ள சணல் நூலினால் செய்யப்பட்ட கயிறே அங்கீகரிக்கப்பட்ட போட்டிகளுக்குப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. கயிற்றின் நடுப்பகுதி ஒரு சிவப்பு நிற டேப்பினால் அடையாளப் படுத்தப்பட்டிருக்கும். மைதானத்திலும் மையக்கோடு வரையப்பட்டிருக்கும். கயிற்றின் நடுப்பகுதியிலுள்ள அடையாளத்தின் இரு பக்கங்களிலும் 4 மீட்டர் தொலைவிலும், 5 மீட்டர் தொலைவிலும் வெவ்வேறு நிறங்களின் டேப்பினால் அடையாளப்படுத்தப்பட்டிருக்கும். 5 மீட்டர் அடையாளத்தின் பின்னாலேயே அணி உறுப்பினர்கள் கயிற்றைப் பிடிக்கலாம். போட்டி தொடங்கிய பின்னர் ஒருவருக்கொருவர் கயிறு இழுக்கும்போது எந்தப் பக்கத்தில் உள்ளவர்கள் கயிற்றில் 4 மீட்டர் அடையாளத்தை நடுகோட்டின் இந்தப் பக்கம் இழுத்துக்கொண்டு செல்கிறார்களோ அந்த அணியே வெற்றிப் பெறுகிறது.



கயிறு இழுத்தல் போட்டி நாட்டுப்புறப் பொழுதுபோக்கு என்ற முறையில் புகழ்பெற்ற ஒரு போட்டியாகும். இது 1900 முதல் 1920 வரையிலான ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் ஒரு போட்டி இனமாகவே இருந்தது. டக் ஆப் வார் இன்டர்னேஷனல் பெடரேஷன் (TWIF), டக் ஆப் வார் பெடரேஷன் ஆப் இந்தியா (TWFI) ஆகிய இயக்கங்கள் சர்வதேச, தேசிய அளவில் இந்த விளையாட்டுப் போட்டிகளை ஒருங்கிணைக்கின்றன.

வடம் இழுத்தல் போட்டியைக் குறித்து நாம் புரிந்துகொண்டோமல்லவா? பள்ளிக்கூட வசதிக்கேற்ப ஆசிரியையின் உதவியுடன் நாம் இதை விளையாடுவோம். அணி உறுப்பினர்களின் எண்ணிக்கையை வசதிக்கேற்ப ஒழுங்குசெய்யலாம்.

பள்ளிக்கூடத்தில் நீங்கள் அணிகளாகப் பிரிந்து போட்டியில் ஈடுபடும்போது உங்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவத்தை விளக்கவும்.

- -

- -

- -

வடம் இழுத்தல் போட்டியில் ஈடுபடும்போது அணியிலுள்ள ஒவ்வொரு உறுப்பினரும் ஒருவருக்கொருவர் புரிந்துகொள்வதோடு ஒருமைப்பாட் டுணர்வும் ஐக்கியமும் ஏற்படுகின்றன. வெற்றிக்கு இத்தகைய காரணிகள் மிக இன்றியமையாதன.

மதிப்பீட்டுச் செயல்பாடுகள்

1. விளையாட்டுப் போட்டிகள் தேசிய ஒருமைப்பாட்டுணர்வும் பிற மதிப்புகளும் வளர்வதற்கு எவ்வாறெல்லாம் உதவுகின்றன என விளக்கவும்.
2. தேசிய விளையாட்டுகளின் வரலாற்றை விவரிக்கவும்.
3. ஸ்கூல் கெயிம்ஸ்ஃபெடரேஷன் ஆப் இந்தியாவின் செயல்பாடுகளை விவரிக்கவும்.

தொடர் செயல்பாடுகள்

1. தேசிய விளையாட்டுகளைப் போன்று தேசிய ஒருமைப்பாட்டுணர்வை வளரச் செய்யக் கூடிய பிற சர்வதேசப் போட்டிகளின் பெயர்களை அட்டவணைப்படுத்தவும்.
2. ஒலிம்பிக்ஸில் தங்கப் பதக்கம் வென்ற இந்திய விளையாட்டு வீரர்களின் பெயர்களையும் போட்டி இனங்களையும் கண்டுபிடித்து அட்டவணை தயாரிக்கவும்.

5 உடல் பாதுகப்பில் உடற்பயிற்சியின் பங்கு

கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள படத்தைக் கவனித்தீர்களல்லவா? இதுபோன்ற உடற்பயிற்சிச் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுகிறவர்கள் எவரேனும் உள்ளனரா? உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடாததால் நமக்கு என்னென்ன நோய்கள் உருவாகின்றன? தினமும் எவ்வளவு நேரம் நாம் உடற்பயிற்சிச் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடவேண்டும்? உங்களுக்குத் தெரியுமா?

உடற்பயிற்சிக் குறைவினால் ஏற்படுகின்ற நோய்களை ஹைப்போ கைனட்டிக் நோய்கள் என்று கூறலாம். இதயநோய், நீரிழிவு, பக்கவாதம், அதிகப்பருமன் போன்ற பெரும்பாலான நோய்கள் இந்தப் பிரிவில் உட்படுகின்றன. இத்தகைய நோய்கள் வராமலிருப்பதற்கு உடற்பயிற்சியும் சத்துப்பொருட்கள் அடங்கிய உணவும் உண்ண வேண்டியது மிக இன்றியமையாததாகும். மேலும் இவற்றைக் குறித்து நன்றாகப் புரிந்துகொள்வதற்காகக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள அட்ட வணையைப் பார்க்கவும்.

அன்றாட உடற்பயிற்சியைத் தேர்வு செய்யும் போது கவனிக்கவேண்டியன.

- குறைந்தது 30 நிமிடங்களாவது உடற்பயிற்சிக்கு ஒதுக்கவேண்டும்.
- வாமிங் அப்பும், கூலிங் டவுனும் பழக்கமாக்க வேண்டும்.
- மிகக் கடின உடற்பயிற்சிகளைத் தவிர்க்கவும்.
- காயங்களோ வேறு பிரச்சினைகளோ இருந்தால் உடற்பயிற்சியைத் தவிர்ப்பதுடன் நிபுணர்களின் ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.
- உடலின் ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் பொருத்தமானதும் அறிவியல் சார்ந்ததுமான உடற்பயிற்சி முறைகளைத் தேர்வு செய்யவும்.
- உடற்பயிற்சிக்குப் பின்னர் எளிய உணவை உண்ணவும்.

அட்டவணையை வாசித்துப் புரிந்து கொண்டதிலிருந்து பல புதிய அறிவுகள் உங்களுக்குக் கிடைத்ததல்லவா? இதற்கு ஏற்ப தினந்தோறும் 30 – 40 நிமிடங்களையாவது உடற்பயிற்சிக்காக ஒதுக்கி வைப்பதற்கு முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

முறையாக உடற்பயிற்சி செய்வதன் வாயிலாக உடலில் உள்ளுறுப்புகளின் திறன் அதிகரிக்கிறது. வலுவானதும் சரியான அளவுடையதுமான இதயமும் உள்மூச்சு – வெளிமூச்சுத் திறன்கள் பெற்ற நுரையீரல்களும் அவற்றிற்கு எடுத்துக்காட்டுகளாகும்.

முறையானதும் அறிவியல் சார்ந்ததுமான உடற்பயிற்சிச் செயல்பாடுகளின் குறைபாடு, பலவகை வாழ்க்கைமுறை நோய்களை நோக்கி நம்மைக் கொண்டு செல்லுகின்றன. இவ்வாறு இன்று சாதாரணமாக இன்று நாம் காணக் கூடிய வாழ்க்கைமுறை நோய்களே நீரிழிவும் அதிகப்பருமனும் ஆகும்.

நீரிழிவு

வளர்சிதை மாற்றச் செயல்பாட்டின் மூலம் ஏற்படக்கூடிய நோயே நீரிழிவு நோய். இரத்தத்தில் குளுக்கோசின் அளவை ஒழுங்குசெய்வது கணையச் (பான்கிரியாஸ்) சுரப்பியாகும். கணையம் உற்பத்திச் செய்கின்ற ஹார்மோன்களின் செயல்பாடு பாதிக்கப்படும்போது இரத்தத்திலுள்ள குளுக்கோசின் அளவு கூடவோ குறையவோ செய்கிறது. இப்படிப்பட்ட நிலையே நீரிழிவு. இருவகைப்பட்ட நீரிழிவு நோய்கள் சாதாரணமாகக் காணப்படுகின்றன. வகை 1, வகை 2. குழந்தைகளில் சாதாரணமாகக் காணக்கூடிய நீரிழிவு நோயே முதல்வகை. இத்தகைய குழந்தைகளுக்கு மாத்திரைகள் பயன் தருவதில்லை. ஊசி போடுவது மட்டுமே ஒரே தீர்வு. 40–வயதுக்கு அதிகமானவர்களில் இரண்டாம் வகை நீரிழிவு நோய் காணப்படுகிறது. உணவுக் கட்டுப்பாடு வழியாகவும் உடற்பயிற்சி வழியாகவும் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்த இயலும்.

இரண்டாம் வகை நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காகச் செய்யவேண்டிய உடற்பயிற்சிகளைப் பற்றிப் புரிந்துகொள்வோம். உங்களுக்குப் பழக்கமான நடைப்பயிற்சி (walking). நீச்சல் (swming) மிதிவண்டி மிதித்தல் ஆகியவற்றைப் பயிற்சி செய்வதன் வாயிலாக

இரண்டாம் வகை நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்த இயலும். இத்தகைய உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுகிறவர்கள் கவனிக்கவேண்டிய முக்கிய தகவல்கள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

- வாரத்தில் குறைந்தது 5 நாட்கள், 20 முதல் 30 நிமிடங்கள் வரை தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்யவேண்டும்.
- பொருத்தமான கருவிகளைப் (காலணி, ஆடை போன்றவை) பயன்படுத்த வேண்டும்.
- உடற்பயிற்சி செய்வதற்கிடையே ஏதேனும் இன்னல்களோ பிரச்சினைகளோ ஏற்பட்டால் உடனே ஓய்வு எடுக்கவும். மருத்துவரின் உதவியையும் நாடவேண்டும்.

உடல்நலப் பாதுகாப்பிற்காக இன்று அனைவரும் சார்ந்திருக்கக் கூடிய வழிமுறைகளில் ஒன்றே யோகா. கணையத்தின் செயல்பாட்டைத் தூண்டுவதற்கு வக்ராசனம், தனுராசனம், அர்த்தமல்சியேந்திராசனம் போன்ற யோகாசனங்களின் தொடர்ப் பயிற்சி வழியாக இயல்கிறது. இவை இரத்த தமனிகளை ஆரோக்கியமாக நிலைநிறுத்துவதற்கும், சரியான அளவில் இன்சுலின் உற்பத்தி நடைபெறுவதற்கும் உதவுகிறது.

வாரத்தில் 2 நாட்களுக்குக் குறையாமல் எடைப்பயிற்சி செய்வதன் வாயிலாக உடல் தசைகளின் அளவை அதிகரிக்கச் செய்யலாம். இதன் வழியாக இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டுவரலாம். ஒரு பயிற்சியாளின் அறிவுரையின்படி மட்டுமே எடைப் பயிற்சியில் ஈடுபடவேண்டும்.

அதிகப் பருமன்

உயிர்ச் செயல்பாடுகளுக்கும் விளையாட்டுச் செயல்பாடுகளுக்கும் உரிய ஆற்றல் நமக்குக் கிடைப்பது நாம் உட்கொள்ளும் உணவிலிருந்து அல்லவா? அதிக உணவு உட்கொள்ளும் போதும் உடற்பயிற்சிகள் குறையும் போதும் உடலில் அதிகமாக வரும் உணவைக் கொழுப்பாக மாற்றி உடல் சேமித்து வைக்கிறது. இவ்வாறு உடலில் கொழுப்பின் அளவு அதிகமாகும் போது உருவாகும் நிலையே அதிகப் பருமன்.

மனித உடலின் கொழுப்பின் அளவைக் குறித்து ஓர் அட்டவணை கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. இதிலிருந்து ஒருவருக்குத் தேவையான கொழுப்பின் அளவு உடல் எடையின் எத்தனை சதவீதமாக இருக்கவேண்டும் என்றும், அதிகப்படியான கொழுப்பின் அளவு எவ்வளவு என்றும் புரிந்துகொள்ளலாம்.

ஆண்/ பெண்	வயது	எடைக்குறைவு கொழுப்பு (%)	சராசரி எடை கொழுப்பு (%)	அதிகப்பருமன் கொழுப்பு (%)
ஆண்	20 - 40	7	7 - 20	20 -க்கு மேல்
	40 -க்கு மேல்	10	10 - 25	25 -க்கு மேல்
பெண்	20 - 40	19	19 - 40	40 -க்கு மேல்
	40 -க்கு மேல்	22	22 - 36	36 -க்கு மேல்

ஆர்க்கிமிடீஸ் கோட்பாட்டின்படி உடலில் உள்ள கொழுப்பின் அளவைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு மிகப் பொருத்தமானதும் சரியானதுமான ஒரு வழிமுறையே நீர் நிலையில் எடை பார்த்தல் (Under water weighing/ Hydrostatic weighing).

கட்டுப்பாடானதும் ஊட்டச்சத்து மிக்கதுமான உணவுப் பழக்கத்துடன் உடற்பயிற்சிக்கும் அதிகப்பருமனைத் தடைசெய்வதில் பெரும்பங்கு உண்டு. அதிகப்பருமனைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காக வாரத்தில் மூன்று நாட்களாவது முப்பது நிமிடங்கள் முதல் நாற்பது நிமிடங்கள் வரை எய்ரோபிக் பயிற்சி முறைகளில் ஈடுபடவேண்டும். எய்ரோபிக் நடனம், நீச்சல், மிதிவண்டி மிதித்தல், நெடுந்தூர ஓட்டம் ஆகியவை இவ்வாறான உடற்பயிற்சி முறைகளுக்குச் சில எடுத்துக்காட்டுகளாகும். மேற்குறிப்பிட்ட உடற்பயிற்சி முறைகளை உடற்பயிற்சி ஆசிரியையின் அறிவுரைக்கு ஏற்ப ஒழுங்குசெய்தல் வேண்டும்.

எய்ரோபிக் நடன உடற்பயிற்சி முறை என்ற 10 நிமிடங்கள் நீண்டு நிற்கின்ற இந்தச் செயல்பாட்டை ஆசிரியையின் அறிவுரைக்கு ஏற்ப செய்யலாம். எய்ரோபிக் நடன உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடும்போது வாமிங் அப், கூலிங் டவுண் ஆகிய செயல்பாடுகளை உட்படுத்தவும் கவனிக்க வேண்டும்.

சரியான ஊட்டச்சத்து, உடற்பயிற்சி ஆகியவற்றின் குறைபாடு உடல்தசையிலுள்ள திசுக்களின் உருவாக்கத்தில் குறைவு ஏற்படுத்துவதுடன் எடைக் குறைவையும் உண்டாக்குகிறது. எடைக்குறைவு, நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியைப் பாதிப்பதுடன் விரைவில் நோய்களின் அடிமைகளாகவும் ஆக்குகிறது.

சரியான உடல் விகிதத்தைப் புரிந்து கொள்வதற்குப் பின்பற்றி வரக்கூடிய வழிமுறைகளின் ஒன்றே உடல் பருமக் குறியீடு.

உடல் பருமக் குறியீடு (BMI)

உடல் பருமக் குறியீடு என்பது என்ன என்றும் அதனைத் தீர்மானிக்கும் வழிமுறை எவை என்றும் நீங்கள் முன் வகுப்புகளில் புரிந்துகொண்டீர்கள் அல்லவா? உடல் எடை நமது உயரத்திற்கு விகிதமாக அமைதல் வேண்டும்

NT-523-7-HEALTH & PHY.EDTN-9-T

என்ற பகுத்தறிவிற்கு உரிய ஒரு வழிமுறையே இது. BMI குறித்த ஓர் அட்டவணையை ஆராய்ந்து உங்களில் ஒவ்வொருவரின் BMI எவ்வளவு என்றும் உடலின் தன்மை எவ்வாறு உள்ளது என்றும் புரிந்துகொள்ளவும்.

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

மேலே கொடுக்கப்பட்டுள்ள BMI - யின் சமவாக்கியத்தைப் பயன்படுத்தி உங்களின் BMI யைக் கண்டுபிடித்து கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள அட்டவணையைப் பரிசோதித்துப் பதிவு செய்யவும்.

	தன்மை	மாணவர்கள்	மாணவிகள்	முதியவர்கள்
BMI	எடைக்குறைவு	17.01 க்குக் குறைவு	16.37 க்குக் குறைவு	18.5 க்குக் குறைவு
	சாதாரண எடை	17.01 – 24.45	16.37 –24.74	18.5 –24.9
	எடைக்கூடுதல்	24.45 – 28.53	24.74 –29.01	24.9 – 29.9
	அதிகப்பருமன்	28.53 க்கு மேல்	29.1 க்கு மேல்	29.9 க்கு மேல்

வளநூல்: **WHO/ICMR**

எனது BMI = ...

எனது BMI தன்மை (✓) குறிக்கவும்.

அட்டவணையின்படி எடைக்குறைவு/சாதாரண எடை/எடைக்கூடுதல்/அதிகப் பருமன்

அன்றாடச் செயல்பாடுகளைச் சரியான முறையில் செய்வதற்கு எந்த அளவு ஆற்றல் தேவைப்படுகிறது என உங்களுக்குத் தெரியுமா?

அன்றாட ஆற்றலின் அளவு

ஒரு நபரின் அன்றாடச் செயல்பாடுகளுக்குத் தேவையான ஆற்றலின் அளவு பல்வேறு காரணிகளைச் சார்ந்து உள்ளது. வயது, பாலின வேறுபாடு, உடல் எடை, காலநிலை, மரபுக் காரணி, உடல்நலம், வாழ்க்கை முறை, விளையாட்டுச் செயல்பாடுகள் போன்றவை ஆகும். ஒரு கிலோகிராம் உடல் எடைக்கு ஒரு மணி நேரத்திற்குச் சுமார் 13 கிலோ கலோரி ஆற்றல் தேவையாகும். உடல் எடையில் கொழுப்பின் அளவைப் பொறுத்து அதில் மாற்றங்கள் ஏற்படலாம். விளையாட்டுச் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடும் ஒரு நபருக்கு ஒருமணி நேரத்திற்கு ஒரு கிலோகிராம் எடைக்குச் சுமார் 8.5 கிலோ கலோரி ஆற்றல் தேவையாகும். விளையாட்டுச் செயல்பாடுகளின் கடினத்தன்மை, செய்கின்ற செயல்பாடு எனப் பல செயல்களைப் பொறுத்து இவற்றில் வேறுபாடுகள் ஏற்படலாம்.

அன்றாடச் செயல்பாடுகளுக்குத் தேவையான ஆற்றலின் அளவைக் கணக்கிடுவது:
ஒரு நாளுக்குத் தேவையான ஆற்றல் + அதிகச் செயல்பாடுகளுக்குத் தேவையான ஆற்றல் = மொத்தம் செலவாகும் ஆற்றல்

நாம் ஒரு நாள் சரியான முறையில் அன்றாடச் செயல்பாடுகளைச் செய்வதற்குத் தேவையான ஆற்றல் கணக்கிடுவது எவ்வாறு என நீங்கள் புரிந்துகொண்டீர்களல்லவா? இனி உங்கள் உடல் எடையைப் பொறுத்து ஒரு நாள் தேவைப்படும் ஆற்றலின் அளவைக் கணக்கிடவும். உங்களுடைய இந்தச் செயல்பாட்டை எளிமையாக்குவதற்கு உரிய எடுத்துக்காட்டு உட்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

எ.கா. 40 கிலோகிராம் எடையுள்ள ஒரு குழந்தைக்கு ஒரு நாள் தேவைப்படுகின்ற ஆற்றல் எவ்வளவு எனப் பரிசோதிப்போம்.

1 கிலோ எடைக்கு ஒரு மணிநேரம் தேவைப்படும் ஆற்றல் = 1.3 கிலோ கலோரி

40 கிலே எடைக்கு ஒரு மணி நேரம் தேவைப்படும் ஆற்றல் = 40 x 1.3 = 52 கலோரி

40 கிலோ எடைக்கு ஒரு நாள் தேவைப்படும் ஆற்றல் 52 x 24 = 1248 கிலோ கலோரி

இவ்வாறு நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் அவரவரின் உடல் எடையைப் பொறுத்து ஒரு நாள் செயல்பாட்டிற்குத் தேவையான தோராயமான ஆற்றலின் அளவைக் கண்டுபிடித்து கீழே எழுதவும்.

- -

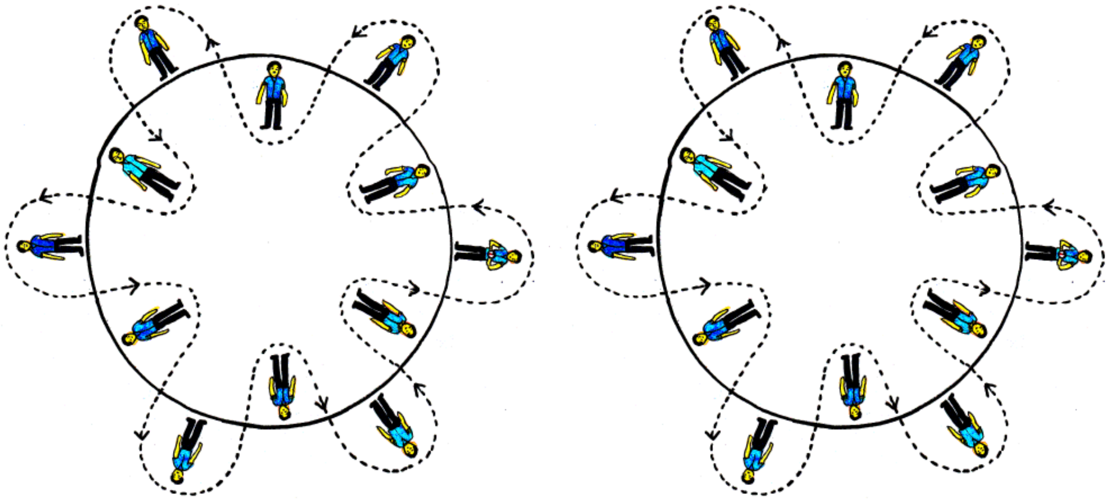
- -

- -

அன்றாடச் செயல்பாடுகளுக்கு மேலாக நீங்கள் விளையாட்டுச் செயல்பாடுகளிலோ பிற வேலைகளிலோ ஈடுபடும்போது கூடுதல் கலோரி ஆற்றல் தேவைப்படுகிறது எனப் புரிந்துகொண்டீர்களல்லவா? இவ்வாறு அதிக ஆற்றல் உடலுக்குத் தேவைப்படுகின்ற ஒரு விளையாட்டை நாம் பார்ப்போம்.

சர்க்கிள் சிக் சாக் ரிலே

ஆசிரியையின் அறிவுரைப்படி குழந்தைகள் சம எண்ணிக்கையுள்ள இரு அணிகளாக மாற வேண்டும். படத்தில் காட்டியிருப்பதைப் போன்று ஒவ்வொரு உறுப்பினரும் வட்டத்தில் சம இடைவெளியில் உள்ளேயும் வெளியேயுமாக நிற்கவேண்டும். ஆசிரியையின் சைகை கிடைத்தவுடன் இரு அணியினரும் படத்தில் காட்டியிருக்கும் வரிசையில் சிக் சாக் முறையில் பிற எல்லா உறுப்பினர்களுடையவும் இடையாக கையினால் பந்தினை டிரிம்பிளிங் செய்து அடுத்த நபருக்குக் கொடுத்து விளையாட்டைத் தொடர்தல் வேண்டும். அணியிலுள்ள எல்லா உறுப்பினர்களும் இவ்வாறு டிரிம்பிள் செய்து



முடியும்வரை இந்த விளையாட்டு தொடர்கிறது. சரியான விதிமுறைகளைக் கடைபிடித்து மிகக் குறைந்த நேரத்தினுள் டிரிம்பிளிங்கினை முழுமையாக்கும் அணி வெற்றிப் பெறுகிறது.

இவ்வாறு கூடுதல் ஆற்றல் தேவைப்படுகின்ற விளையாட்டுகளிலோ வேலைகளிலோ தினமும் 2 மணிநேரம் ஈடுபடுவதற்கு அதிகமாகச் செலவாகின்ற ஆற்றலின் அளவைக் கண்டுபிடித்து எழுதவும்.

- -

- -

- -

உடல் எடையைக் குறைக்கக் கூடிய ஏராளமான விளையாட்டுப் போட்டிகள் தற்போது நடைமுறையில் உள்ளன. மல்யுத்தம் (Wrestling), குத்துச்சண்டை, தாய்க்கோண்டோ, பளுதூக்குதல் ஆகியவை அவற்றுள் முக்கியமானவை.

மல்யுத்தம் (Wrestling)

பண்டைய ஒலிம்பிக் முதல் மல்யுத்தம் ஒரு முக்கிய போட்டி இனமாக இருந்தது. இன்று உலக விளையாட்டுப் போட்டிகளில் மல்யுத்தம் ஒரு தவிர்க்க முடியாத விளையாட்டு இனமாக உள்ளது. பண்டைய காலத்தில் மல்லயுத்தம் என இது அறியப்பட்டிருந்தது.

மல்யுத்தம் என்பது ஒரு விளையாட்டுப் போட்டி என்பதற்கு மேலாக சிறந்த ஓர் உடற்பயிற்சி முறையும் ஆகும். இதன் பயிற்சிகள் உங்களுக்குச்

சிறந்த வலிமையும் ஆற்றலும் தைரியமும் அளிக்கின்றன. எனவே மல்யுத்தம் பயிற்சி செய்கின்ற ஒரு மாணவருக்குப் பிறப் போட்டி இனங்களிலும் திறனை நிலைநாட்ட இயல்கிறது.

ஒரு சிறந்த மல்யுத்த வீரர் பளு தூக்குபவரின் வலிமையும் உடற்பயிற்சியாளரின் சுறுசுறுப்பும் நெடுந்தூர ஓட்டக்காரரின் திறனையும் சதுரங்க ஆட்டக்காரரின் புத்திக்கூர்மையும் தந்திரமும் உள்ளவராக இருக்க வேண்டும் எனப் பொதுவாகக் கூறுவது உண்டு.

மல்யுத்தப் போட்டி உடல் எடையைப் பொறுத்து பல்வேறு பிரிவுகளாக நடைபெற்றுவருகிறது. கிரீக்கோ ரோமன், ஃபிரீஸ்டைல் என இரு முக்கிய மல்யுத்தப் போட்டிகள் உள்ளன. போட்டியில் வெற்றியாளரைத் தீர்மானிப்பது கிடைக்கின்ற புள்ளிகளின் அடிப்படையிலாகும். பள்ளிக்கூடத் தலம் முதல் இன்று மல்யுத்தம் ஒரு முக்கியப் போட்டி இனமாக உட்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

ஒலிம்பிக்ஸ் போட்டிகளில் இந்தியாவுக்கு முதலாவதாக தனிநபர் பதக்கம் (வெங்கலப் பதக்கம்) வென்றது மல்யுத்தம் வாயிலாக கெ.டி.யாதவ் என்பவர் ஆவர். சுசீல்குமார், யோகேஸ்வர் தத், சாக்ஷி மாலிக் ஆகியோர் ஒலிம்பிக் போட்டிகளிலும் சர்வதேச அளவிலும் ஏராளமான பதக்கங்கள் வென்ற மல்யுத்த வீரர்கள் ஆவர்.

மதிப்பீட்டுச் செயல்பாடுகள்

1. உடற்பயிற்சிக்குறைவு காரணமாக ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் யாவை? சுருக்கமாக விளக்கவும்.
2. அன்றாடம் செய்யக்கூடிய உடற்பயிற்சியைத் தேர்வு செய்யும்போது கவனிக்க வேண்டியன யாவை?
3. இரண்டாம் வகை நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடும்போது கவனிக்க வேண்டியன யாவை?
4. அதிகப் பருமனைக் கட்டுப்படுத்துவதற்குப் பின்பற்ற வேண்டிய வழிமுறைகள் யாவை?
5. ஒரு நபரின் அன்றாடச் செயல்பாடுகளுக்குத் தேவையான ஆற்றலின் அளவு எந்தெந்தக் காரணிகளைச் சார்ந்துள்ளது?

தொடர் செயல்பாடு

1. இந்தியாவுக்காக ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் மல்யுத்தத்தில் பதக்கம் வென்ற விளையாட்டு வீரர்களைப் பற்றிக் குறிப்பு எழுதவும்.

குறிப்புகள்

குறிப்புகள்

குறிப்புகள்