

•
தொடக்கக்கல்வி ஆசிரியர் பட்டயக் கல்வி
DIPLOMA IN ELEMENTARY EDUCATION **D.El.Ed.**
•

பருவம் - 1

தாள் -109 - உடல்நல - உடற்பயிற்சிக் கல்வி

- அலகு 1 - உடல்நல - உடற்பயிற்சிக் கல்வியின் சிறிப்பியல்பும் முக்கியத்துவமும்
அலகு 2 - உடல்நலப் பழக்கங்களும் உணவு முறைகளும்
அலகு 3 - எனது பள்ளிக்கூடம்



கேரள அரசு
பொதுக் கல்வித்துறை

மாநிலக் கல்வியாராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம் (SCERT), கேரளம்
2019

அலகு - 1

உடல்நல - உடற்பயிற்சிக் கல்வியின் சிறப்பியல்பும் முக்கியத்துவமும்

நோக்கங்கள்

உடல் நல உடற்பயிற்சிக் கல்வியின் சிறப்பியல்பையும் முக்கியத்துவத்தையும் அறிந்துகொள்வதற்கு,

உடல் நல உடற்பயிற்சிக் கல்வியின் நோக்கங்களை உணர்ந்து கொள்வதற்கு.

உடல்நல உடற்பயிற்சிக் கல்வியின் கற்றல் அணுகுமுறையைப் புரிந்து கொள்வதற்கு.

உள்ளடக்கம்

உடல்நல உடற்பயிற்சிக் கல்வி ஏன்? எதற்கு?

உடல்நல உடற்பயிற்சிக் கல்வியின் நோக்கங்கள்.

உடல்நல உடற்பயிற்சிக் கல்வியின் கற்றல் அணுகுமுறைகள்

கற்றல் அடைவு

உடல்நல உடற்பயிற்சிக் கல்வியின் சிறப்பியல்பையும் முக்கியத்துவத்தையும் அறிந்துகொள்வதற்கு

உடல்நல - உடற்பயிற்சிக் கல்வி

உடல் நலத்துடன் தொடர்புள்ள அறிவைப் பெருக்கி அதில் ஈடுபடுவதற்கான மனப்பான்மையைத் தனி நபர்களில் வளர்க்கும் செயலே உடல்நலக் கல்வி ஆகும். உடற்பயிற்சி செயல்பாடுகள் வாயிலாகப் பெறக்கூடிய சிறப்புக் குணங்களை குறித்து பயிற்சி அளிப்பதே உடற்பயிற்சிக் கல்வி ஆகும்.

உடல்நல உடற்பயிற்சிக் கல்வி பொதுகல்வியின் இன்றிமையாத ஒன்றாகும். ஆரம்பக் கல்விகால கட்டமே மாணவர்களின் வளர்ச்சிக்கும், மேம்பாட்டிற்கும் முக்கிய காலகட்டமாக கருதப்படுகிறது. உடல் நல உடற்பயிற்சிக் கல்வி வாயிலாகவே மனித உடலிலுள்ள பல்வேறு உறுப்பு மண்டலத்தையும் அவற்றின் வேலைகளையும் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது. உடல்நலக்குறைவு, ஊட்டச்சத்துக் குறைவு போன்றவற்றைக் குறித்தும் அவற்றை நிவர்த்தி செய்வதற்கான முறைகளைக் குறித்தும் உடல் நல உடற்பயிற்சிக் கல்வி வாயிலாக அறிந்து கொள்ளலாம். உடற் திறனைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கும் அதனை நிலைநிறுத்துவதற்கும் உடற்பயிற்சி உதவிபுரிகிறது. விஞ்ஞான பூர்வமாக இருப்பதற்கும், நிற்பதற்கும், நடப்பதற்கும் மற்றும் அன்றாட செயல்பாடுகளில் உடல் அசைவுகளில் வெற்றி பெறவும் உடல்நல - உடற்பயிற்சிக் கல்வி உதவுகிறது.

உடல்நல உடற்பயிற்சிக் கல்வி வழியாகப் பெற்றுக் கொள்ளும் நன்மைகள்.

- உடற்திறன் மேம்பாடு
- சீரான உடல்நிலை
- உடற்பயிற்சி பழக்கம்

- மனநல ஆரோக்கியம்
- சமூக ஆரோக்கியம்
- ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை

உடல்நல உடற்பயிற்சிக் கல்வியின் நோக்கங்கள்

உடந்திறனைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கும் அதனை நிலைநிறுத்துவதற்கும் மாணவர்களைத் தயார் படுத்துவது உடல்நல உடற்பயிற்சிக் கல்வியின் முக்கிய நோக்கம்.

உடல் நல உடற்பயிற்சிக் கல்வியின் வளர்ச்சிக்கூறுகள்

- உடல் நிலை மேம்பாடு
- மனநிலை மேம்பாடு
- உடல் இயக்க மேம்பாடு
- சமூக மேம்பாடு

உடல்நிலை மேம்பாடு

ஒரு நபரின் வெளிப்புறத்தோற்றத்தையும் உள்ளூறுப்புக்களின் செயல் திறனையும் மேம்பாடடையச் செய்வதே உடல்நிலை மேம்பாடு.

மனநிலை மேம்பாடு

மூளையினுடையவும் உயர்ந்த நிலையில் உள்ள அறிவுப்பூர்மான செயல்பாடுகளுடையவும் மேம்பாடே மனநிலை மேம்பாடு எனப்படும்.

உடல் இயக்க மேம்பாடு

அடிப்படை இயக்கத் திறன்களினுடைய மேம்பாடே உடல் இயக்க மேம்பாடு எனப்படும். விளையாட்டுகளிலும் அடிப்படை உடல் இயக்க செயல்பாடுகளிலும் ஏற்படுவதற்கு உடல் இயக்கம் தேவை ஆகும். நடத்தல், ஓடுதல், தாவுதல் போன்ற இயல்பான செயல்கள் அடிப்படை இயக்கங்களாகக் கருதப்படுகின்றன.

சமூக மேம்பாடு

சமூகக் கட்டமைப்பிற்கு ஏற்ப வாழ்வதற்கான திறனைப் பெற்றுக்கொள்வது அதை மேம்படுத்துவது ஆகியவையே சமூக மேம்பாட்டில் முக்கியமானவையாகும். விளையாட்டுகளில் ஒன்றிணைந்து செயல்படுவதால் சமூகத்தை அறிந்து கொள்வதற்கான வாய்ப்புகள் கிடைக்கின்றன. கூட்டுறவு, ஒத்துழைப்பு, குழுப்பங்களிப்பு கட்டுப்பாடு, தலைமைப்பண்பு, விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுவதற்கான திறன் போன்ற சமூகப் பண்புகளைப் பெற்றுக்கொள்ள சமூக மேம்பாடு உதுவுகிறது.

தேசிய பாட ஏற்பாடு வலைச்சட்டம் (KCF)

மாணவர்களின் முழுமையான மேம்பாட்டிற்கு ஆரோக்கியம் ஒரு முக்கியமான கூறு ஆகும். இந்தக் கண்ணோட்டத்தையே NCF 2005 முதன்மைப் படுத்துகிறது. உடல் நிலை, மனநிலை, சமூக அறிவு பூர்வமான மேம்பாடு ஆகியவற்றிற்கு உடல்நல உடற்பயிற்சிக் கல்வியும் யோகாவும் அளிக்கின்ற நன்கொடைகளைத் தேசிய பாட ஏற்பாடு வலைச்சட்டம் தெளிவு படுத்துகிறது. பள்ளிப் பருவ காலத்தில் மாணவர்கள் எதிர்கொள்ளும் முக்கியமான உடல்நலக் குறைபாடுகள் ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடும் தொற்று நோய்களும் ஆகும். பள்ளிக்கூட மாணவர்களில் குறிப்பாக மாணவிகளில் உடல்நல பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்வதற்காகவே மதிய உணவுத் திட்டமும் குறிப்பிட்ட கால

இடைவெளிகளில் மருத்துவப் பரிசோதனையும் கல்வித்திட்டத்தின் ஒரு பகுதி ஆக வேண்டும் என NCF 2005 வலியுறுத்துகிறது. 1940 ல் அமைக்கப்பட்ட முழுமையான பள்ளிக்கூட ஆரோக்கிய திட்டத்தின் முக்கியக் கூறுகள் ஆரோக்கிய சேவை, சுகாதாரமான பள்ளிக்கூடச் சுற்றுப்புறம், மதிய உணவு திட்டம், உடற்பயிற்சி, உடல்நலத் தொடர்பான கல்வி போன்றவை ஆகும். இவை ஒவ்வொன்றும் மாணவர்களின் முழுமையான வளர்ச்சிக்கு முக முக்கியமானதால் இதனை கல்வி ஏற்பாட்டின் ஒரு பகுதி ஆக்கவேண்டும் என NCF 2005 அறிவுறுத்துகிறது.

KCF 2008, UNESCO

செயல்பாடு

NCF 2005 உடல்நல உடற்பயிற்சிக் கல்வி அணுகுமுறையின் விளக்கங்களை தெரிந்துகொண்டோம். KCF 2008, UNESCO போன்றவற்றின் உடல்நல உடற்பயிற்சிக் கல்வியின் அணுகுமுறையை கண்டுபிடித்து குறிப்பேட்டில் பதிவு செய்யவும்.

அலகு - 2

உடல்நல - உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள்

நோக்கங்கள்

- உடல்நல பழக்க வழக்கங்களைக் குறித்து அறிவைப் பெறுவதற்கு
- ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்க வழக்கங்களை; தெரிந்து கொள்வதற்கு.
- வாழ்க்கை முறை நோய்களைக் குறித்தும் அவற்றிற்குத் தீர்வு காணும் முறைகளைக் குறித்தும் தெரிந்துகொள்ளுதல்.

உள்ளடக்கம்

- உடல் நலம்
- தனி நபர் சுகாதாரம்
- சுற்றுப்புற சுகாதாரம்
- சரிவிகித உணவு
- ஊட்டச்சத்து
- வாழ்க்கைமுறையால் வரும் நோய்கள்
- உடல்பருமன் குறியீடு (BMI)

கற்றல் அடைவு

1. உடல் நலத்தைப் பற்றிக் தெரிந்து கொள்ளுதல்
2. உடல் நல பழக்கவழக்கத்தைக் குறித்து அறிவைப் பெறுதல்
3. ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்க வழக்கங்களைத்து தெரிந்து கொள்ளுதல்
4. வாழ்க்கை முறை நோய்களைக் குறித்தும் அவற்றிற்குத் தீர்வு காணும் முறைகளைக் குறித்தும் தெரிந்து கொள்ளுதல்.
5. உடல் பருமன் குறியீடுகளைக் குறித்து (BMI) தெரிந்துகொள்ளுதல்.

உடல்நலம்

உலக சுகாதார அமைப்பின் வரையறையின் படி உடல்நலம் என்பது முழுமையான உடல்நல, மனநிலை, சமூக வளர்ச்சி நிலை ஆகும். நோய்கள் இல்லாத நிலை மட்டும் அல்ல.

1986 - ல் ஒட்டோவாசார்ட்டர் ஃபார் ஹெல்த் வரையறையின் படி உடல் நலம் என்பது முழுமையான அன்றாட வாழ்க்கையை அடைவதற்குரிய ஒரு வழிமுறை ஆகும். உடல்நலம் என்பது நிலைநிற்பிற்கு மட்டும் அல்ல பதிலாக உடல் திறனுக்கும் சமூகப் மற்றும் தனிநபருக்கான செயல்முறைகளுக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் ஒரு செயல்பாடு ஆகும்.

உடல்நல பழக்க வழக்கங்கள்

- ஊட்டச்சத்து உணவு உட்கொள்ளுதல்

- தனி நபர் சுகாதாரம் பின்பற்றுதல்.
- சமூகச் சுகாதாரம் கடைபிடித்தல்
- போதுமான அளவு இளைப்பாறுதல்
- விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுதல்
- தூய காற்றை சுவாசித்தல்
- சுத்தமான தண்ணீரை அருந்துதல்

மனநிலை ஆரோக்கியம்

பல்வேறு வகையான விளையாட்டுகளிலும் உடற்பயிற்சிக்களிலும் ஈடுபடுவதன் மூலம் உடல்நல ஆரோக்கியத்துடன் மனநிலை ஆரோக்கியமும் அதிகரிக்கின்றது. உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடும்போது அதிகளவு ஆக்ஸிஜன் உடலின் அனைத்தும் பகுதிகளுக்கும் சென்றடைகிறது. மூளைக்குத் தேவையான அளவு ஆக்ஸிஜன் கிடைப்பதனால் மனரீதியான ஓர் உணர்வும், புத்துணர்ச்சியும் கிடைக்கிறது. அது மட்டுமல்லாமல் ஞாபக சக்தியும் அதிகரிக்கிறது. உடலை ஒரு முகப்படுத்துவதற்கும் கட்டுப்படுத்துவதற்கும் நல்ல மனநிலை ஆரோக்கியத்தை அடைவதற்கும் முறையான உடற்பயிற்சியினால் சாத்தியமாகிறது.

சமூக ஆரோக்கியம்

மாணவர்களுக்கிடையேயான உறவுகளை உருவாக்குவதற்கும் அதனை நிலைநிறுத்துவதற்கும் உதவுகிறது. இதன் வாயிலாகப் பல்வேறு சமூக சூழ்நிலைகளுடன் இணைந்து செல்வதற்கு முடிகிறது. விளையாட்டு வீரர்களுக்கிடையே நெருங்கிய தொடர்பு ஏற்படுவதின் வழியிலாக அணியின் வெற்றியும் சமூக அடித்தளமும் உருவாக ஏதுவாகிறது.

நல வாழ்வு (wellness)

ஒரு நபர் சுயக் கட்டுப்பாட்டுடன் தனது வாழ்க்கையை முழுமை அடையச் செய்ய மனப்பூர்வமாகச் செய்யும் செயல்களே நல் வாழ்வு எனப்படுகிறது.

- உணர்வு பூர்வமான நலன் (அன்பு, கோபம், பயம்)
- சுற்றுச் சூழல் நலன் (இயற்கை அழகு, சுற்றப்புற சுகாதாரமும்)
- பொருளாதார நலன் (வருமானம், செலவு)
- அறிவார்ந்த நலன் (வாசிப்பு, அறிவு)
- தொழில் சார் நலன் (நிரந்தரத்தொழில், மன நிறைவு)
- உடல் நலன் (உடல் அமைப்பு, உடல் செயல்பாடுகள்)
- சமூக நலன் (தனி நபர் உறவுகள்)
- ஆன்மீக நலன் (இன்ப துன்பங்கள்)

செயல்பாடு 1

இதயத்துடிப்பின் அளவு காணுதல் (Heart Rate counting)

விரல் நுனியைப் பயன்படுத்தி கைத்தண்டில் உள்ள நாடித்துடிப்பைக் கண்டறியவும்.

நிறுத்துக் கடிகாரம் உபயோகித்து பத்து செக்கன்ட் நேரம் துடிப்பை எண்ணிய பின்னர். கிடைக்கும் துடிப்பின் எண்ணை ஆல் பெருக்கவும் இதுவே இதயத்துடிப்பின் அளவு.

கலந்துரையாடல், முடிவுகள்

இதயத்தசைகள் சுருங்கி விரிதலின் பலனாகவே இரத்தம் உடலின் பல பகுதிகளை சென்றடைகிறது. இரத்த ஓட்ட மண்டலத்தில் இருதயம், தமனிகள், தந்துகிகள், சிரைகள் போன்றவை காணப்படுகின்றன. ஓர் இரட்டைப் பம்பு போல் செயல்படும் தசைகளால் ஆன ஓர் உறுப்பே இருதயம் ஆகும். இருதயம் இடதுபகுதி, வலதுபகுதி என இரண்டு பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன ஒவ்வொரு பகுதியிலும் மேல் அறை கீழ் அறை என இரண்டு பகுதிகள் உண்டு. இவற்றில் மேல் அறைகள் இரத்தத்தை சேகரிக்கவும் கீழ் அறைகள் இரத்தத்தை வெளியேற்றவும் செய்கின்றன. பருவமடைந்த ஆரோக்கியமான ஒரு நபரின் இருதயம் நிமிடத்தில் 72 முறை துடிக்கிறது. உடற்பயிற்சியின் போதும் மன அழுத்தத்தின்போதும் இதில் மாற்றம் ஏற்படுகிறது.

தனிநபர் சுகாதாரம்

தனி நபர் சுகாதாரத்தின் குறைபாடு பல நோய்களும் உருவாகக் காரணமாகிறது என நம் அனைவருக்கும் தெரியும்.

- தனிநபர் சுகாதாரம் பின்பற்றுவதற்கு
- தினந்தோறும் குறிக்கவும்
- காலையிலும் மாலையிலும் பல் துலக்கவும்
- உணவு அருந்துவதற்கு முன்பும் பின்பும் கைகளை நன்றாகக் கழுவவும்.
- நகம் வெட்டவும்
- காய்ந்த சுத்தமான ஆடைகளை அணியவும்
- தலையிலுள்ள பேன், பொடுகு, போன்றவற்றைக் கட்டுப்படுத்தவும்.
- சுத்தமான நீர் அருந்தவும்
- பழைய உணவுப் பொருட்களைத் தவிர்க்கவும்.

சுற்றுப்புறச் சுகாதாரம்

நகரமயமாக்கலின் விளைவாக உருவான அடுக்குமாடிக் குடியிருப்புக் கலாச்சாரம் சுற்றுப்புற மாசடைதலின் வேகத்தை அதிகரிப்பதற்குக் காரணமாகிறது. பல்வேறு பகுதியிலிருந்து குப்பைகளை சேகரித்து ஒரு பகுதியில் குவிக்கும் செயல் சமீப காலங்களில் பெருகி வருகின்றது. உபயோகித்த பின்பு தூக்கி வீசப்படும் குப்பைகளும் குவிக்கப்படும் பிளாஸ்டிக் குப்பைகளும் நமது சுற்றுப்புறத்தை மாசடையச் செய்வதோடு வாழ்வதற்கு ஏற்ற சூழ்நிலையில் சுகாதாரக் சீர்கேட்டை உண்டாக்குகிறது.

சுற்றுப்புறச் சுகாதாரத்தைப் பின்பற்றுவதற்கான வழிமுறைகள்

- நோய் பரப்பும் உயிர்களைக் கட்டுப்படுத்துதல்
- தண்ணீர் உறைவிடங்களைச் சுத்தமாகப் பாதுகாத்தல்
- கழிவுகளைப் பொது இடங்களிலும் தண்ணீரிலும் வீசுவதைத் தவிர்க்கவும்.
- பொது இடங்களில் எச்சில் துப்புவதைத் தவிர்த்தல்
- பூச்சிக் கொல்லிகளின் உபயோகத்தைக் கட்டுப்படுத்துதல்
- வீட்டையும் சுற்றுப்புறத்தையும் சுத்தமாகப் பாதுகாத்தல்

உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள்

மனிதனின் உடற்செயற்பாட்டிற்கும் வேலை செய்வதற்கும் தேவையான ஆற்றல் கிடைப்பது உணவிலிருந்து ஆகும். உணவிலுள்ள ஊட்டச்சத்துகள் இரத்தத்துடன் கலப்பதால் உயிர்வினை செயல்பாடுகள் நடைபெறகின்றன உடற் செயல்பாடுகளை மேம்பாடுடையதாக மாற்றுவதற்குச் சில உணவுக் கூறுகள் தேவையானதாகும்.

ஊட்டச்சத்துக்கள்

உடல் உருவாக்கத்திற்கும் உடல் திசுக்களின் சரியான வளர்ச்சிக்கும் உணவில் அடங்கியிருக்கும் உணவுக் கூறுகளே ஊட்டச்சத்து எனப்படும். ஊட்டச்சத்துக்கள் அடங்கிய உணவே சத்துணவு எனப்படும்.

சரிவிகித உணவு

புரதம், மாப்பொருள், கொழுப்பு, தாது உப்புக்கள், வைட்டமின்கள் போன்றவை தேவையான கலோரி அளவில் அடங்கியிருக்கும் உணவே சரிவிகித உணவு எனப்படும். ஒரு தனிநபரின் வயது, தொழில், உடல்நலம், மனநிலை போன்றவற்றை பொறுத்தே சரிவிகித உணவின் அளவு நிர்ணயிக்கப்படுகிறது.

தண்ணீரின் முக்கியத்துவம்

தண்ணீர் உடலுக்கு மிகவும் தேவையான ஒன்றாகும். உடல்திசுக்களின் 70 சதவிகிதத்திற்கு மேல் தண்ணீர் காணப்படுகிறது. இரத்தத்தின் திரவநிலைக்கும், சுரப்பிகளிலிருந்துள்ள நீர்மங்களின் உற்பத்திக்கும், உணவுப் பொருட்களின் செரித்தலுக்கும் தண்ணீர் தேவைப்படுகிறது. பெரும்பாலான எல்லா உணவுப் பொருட்களிலும் தண்ணீர் காணப்படுகிறது. தேவையான அளவு தண்ணீர் அருந்துவது உடல்நடத்திற்குச் சிறந்தது.

செயல்பாடு 2

ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள் தொடர்பான மாணவர்கள் குழுவாகக் கரந்துரையாடல்.

கலந்துரையாடல் குறிப்புகள்

- செயற்கை உணவும் உடல்நலமும்
- உணவுமுறையும் உடல்நலமும்
- உணவில் அடங்கியுள்ள கலோரியின் மதிப்பு
- உணவும் மன அழுத்தமும்

குழு கலந்துரையாடல்

வெளியிடுதல்

முடிவுகள்

- உணவு உண்பதில் நேர ஒழுங்குமுறையைப் பின்பற்றுதல்
- உணவு உண்பதற்கு முன்னும் பின்பும் கையையும் வாயையும் தூய்மைப்படுத்த வேண்டும்.
- உடல் இயக்கத்திற்கு ஏற்ப உணவு/ஊட்டச் சத்து இவற்றின் அளவைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.
- இனிப்பான நொறுக்குத்தீனியைச் சாப்பிட்டாலும் வாயைக் கழுவ வேண்டும்.
- உணவை தரை மட்டத்திலிருந்து உயர்ந்த இடத்தில் வைத்து உண்ண வேண்டும். (உயர்ந்த இடத்தில் மாசுகுறைவாக இருக்கும்)

- உணவு உண்ணும் போது பேசாமல் இருக்க வேண்டும்.
- உணவை நன்றாக மென்று அதிக நேரம் எடுத்து உண்ண வேண்டும்.
- குறைந்த அளவில் பலவேளைகளிலாக உணவு உட்கொள்ளுதல்.
- செயற்கை உணவுகளையும் ஜஃங் புட் (Junk food) ஆகியவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- பழங்கள், காய்கறிகள், பயறுவகைகள், கீரைகள் ஆகியவற்றை உணவில் உட்படுத்த வேண்டும்.
- தேவையான அளவு தண்ணீர் அருந்த வேண்டும்.
- இனிப்புப் பண்டங்கள், உப்பு ஆகியவற்றைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

உணவுப் பொருட்களின் கலோரி மதிப்பு

எண்	உணவுப் பொருட்கள்	அளவு	கலோரி மதிப்பு
1	அரிசி	100 கிராம்	550 கலோரி
2	சப்பாத்தி	1	150 கலோரி
3	ரொட்டி (Bread)	1 துண்டு	150 கலோரி
4	பால்	1 கப்	150 கலோரி
5	முட்டை	1	80 கலோரி
6	இறைச்சி	50 கிராம்	100 கலோரி
7	உருளைக்கிழங்கு	1	145 கலோரி
8	தக்காளி	1	50 கலோரி
9	ஆப்பிள்	1	80 கலோரி
10	நெய்	1 தேக்கரண்டி	100 கலோரி
11	கேரட்	1	30 கலோரி
12	ஆரஞ்சு ஜூஸ்	1 கப்	20 கலோரி

நோய்கள்

உடல்நிலை மோசமடையும், நிலையே நோய்கள் எனப்படும். உயிர்ச் செயல்பாடுகளைத் தடைசெய்யும் விதமாக மனித உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களும் உடலமைப்பிற்கும் சுற்றுப்புறத்திற்கிடையேயான பொருத்தமின்மையும் அதற்கும் மேலாக உட்புறச் சமநிலை (Homeostasis) யில் உள்ள வேறுபாடும் நோயின் அறிகுறியாகக் கருதப்படுகிறது.

வாழ்க்கை முறை நோய்களும் தீர்வுகாணும் முறைகளும்

அன்றாட வாழ்க்கைமுறையிலும் உணவு உட்கொள்ளும் முறையிலும் ஏற்பட்ட உடல்நலத்திற்குப் பொருந்தாத மாற்றங்களினால் ஏற்படும் உடல்நலப் பிரச்சினைகளே வாழ்க்கைமுறை நோய் எனப்படுகிறது.

வாழ்க்கை முறை நோய்களுக்கான காரணங்கள்

- உணவு முறையில் ஏற்பட்ட மாற்றம்
- உயிரியல் ஒழுங்கு அன்றாட வாழ்க்கை முறையிலுள்ள வேறுபாடு
- மன உளைச்சல்
- உயிர்வாழ்வு
- உயிரியல் ஒழுங்கு அன்றாட வாழ்க்கை முறையிலுள்ள வேறுபாடு
- போதைப் பொருட்களின் பயன்பாடு

அதிக உடல்பருமன் (BESITY), நீரிழிவு நோய், இருதயநோய் போன்றவை முக்கியமான வாழ்க்கைமுறை நோய்கள் ஆகும்.

அதிக உடல் பருமன்

உடலிலுள்ள கொழுப்பின் அளவு உடல்நலத்தை மோசமாகப் பாதிக்கும் விதத்தில் அதிகரிக்கும் நிலையே அதிக உடல்பருமன் (obesity) உடலுக்குக்காரணம் எனப்படுகிறது. நோய்கள் கூடுவதற்கும் ஆயுட்காலம் குறைவதற்கும் காரணமாகிறது. நவீன காலகட்டத்தில் மிக மோசமான உடல்நல பிரச்சினையே பருமன். முறையான உடற்பயிற்சி மூலம் இந்நோயை தடுக்கவும் ஒழுங்குபடுத்தவும் முடியும்.

நீரிழிவு நோய்

இரத்தத்தில் குளுக்கோஸின் அளவு அதிகரிக்கும் நிலையே நீரிழிவு நோய் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இன்சலின் எனும் ஹார்மோன் இரத்தத்தில் குளுக்கோஸின் அளவைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. கணையச் சுரப்பி இன்சலின் உற்பத்தி செய்கிறது. முறையற்ற உணவுப் பழக்க வழக்கங்களும் வாழ்க்கை முறையும் கணையச் சுரப்பியின் முறையான உடற்பயிற்சி, காய்கறிகள், நார்ச்சத்து அடங்கிய உணவுகள், போன்றவை நீரிழிவு நோயைத் தடைசெய்ய உதவுகிறது. கொழுப்பு அதிகம் அடங்கிய உணவுப்பொருட்கள், செயற்கை பானங்கள், மது அருந்துதல், புகைப்பிடித்தல் போன்றவை நீரிழிவு நோய்க்குக் காரணமாகின்றன.

இருதய நோய்

இருதயத்துடன் தொடர்புடைய எல்லா நோய்களும் பொதுவாக இருதய நோய் என்றறியப்படுகிறது. ஆனால் இருதய தமனிகளில் அமைப்பு உருவாகும் கரோனரி (Coronary) நோய்களையே முக்கியமாக வாழ்க்கை முறை நோய்கள் என்றறியப்படுகிறது.

புற்றுநோய்

காரணங்கள் இல்லாமல் கட்டுப்பாடற்ற நிலையில் வளரும் செல்கள் உடலின் பிற திசுக்களை மோசமாக பாதிக்கும் நிலையே புற்றுநோய் எனப்படுகிறது. உடல் செல்களில் சாதாரண நிலையில் காணப்படுகின்ற புற்றுநோய் ஜீன்கள் வேதிப் பொருட்களினாலோ பிற காரணங்களினாலோ தூண்டப்படும் பொழுது சாதாரண செல்கள் புற்றுநோய் செல்களாக மாறுகின்றன. புற்று நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அதிகமாகக் காணப்படும் ஐரோப்பா, வட அமெரிக்கா, ஆஸ்திரேலியா போன்ற நாடுகளின் வாழ்க்கை முறையை நாமும் பின்பற்றுவதால் தான் நம் நாட்டிலும் புற்றுநோய் விகிதம் அதிகமாகக் காரணமாகிறது.

உடல் பருமக் குறியீடு (BMI)

உடலின் சராசரி அளவை நிர்ணயிப்பதில் பொதுவாக நம்பகத்தன்மை வாய்ந்ததும் அங்கீகரிக்கப்பட்டதுமான ஒரு வாய்ப்பாடே உடல் பருமன் குறியீடு

இதனை கண்டறிவதற்கு எடையை (கிலோகிராமில்) உயரத்தின் (மிட்டரில்) வர்க்கத்தால் வகுத்தால் கிடைக்கும் எண் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள பட்டியலுடன் ஒப்புமைப்படுத்தியதாகும்.

18.5 - ல் குறைவானால்	எடைகுறைவு
18.5 முதல் 24.9 வரையானால்	சாதாரண எடை
25 முதல் 29.5 வரையானால்	எடை கூடுதல்
30 - ற்கு மேல்	அதிக உடல் பருமன் (obesity)

எடுத்துக்காட்டு

உயரம் 160 செ.மீ (1.60 மீட்டர்)

எடை 65 kg

$$\frac{65}{1.6 \times 1.6} = \frac{65}{2.56} = 25.4$$

அதிக உடல் பருமனுக்கு முக்கிய காரணம் உடற்பயிற்சியற்ற வாழ்க்கை முறையாகும். எடையைக் குறைப்பது மட்டுமல்லாமல் அதிக உடல் பருமன் மூலம் ஏற்படும் உடல்நல பிரச்சினைகளுக்கும் தீர்வு காண்பதற்கு உடற்பயிற்சி சிறந்ததாகும்.

உடற் தகுதி

அன்றாடச் செயல்பாடுகளை ஆற்றலுடனும், திறமையுடனும் செய்வதற்கும் அதிகக் செயல்பாடுகளைச் செய்வதற்குத் தேவையான எஞ்சியுள்ள ஆற்றல் நிலையே உடற் தகுதி எனப்படுகிறது. இது ஒரு நல்ல உடல்நிலை அமைப்பாகும். அன்றாட விளையாட்டு செயல்களை எளிதில் செய்வதற்கு உடற் திறன் மிக அவசியமானதாகும். ஒவ்வொரு தனிநபரின் உடற் திறனையும் நிர்ணயிப்பது அவர்களுடைய தொழில், வாழ்க்கைமுறை ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் ஆகும்.

உடற் திறனை இரண்டாகப் பிரிக்கலாம்

1. உடல்நலம் தொடர்பான உடற் திறன்
2. நிகழ்த்துதல் தொடர்பான உடற் திறன்

உடல்நலம் தொடர்பான உடற் திறன் காரணிகள்

- இருதய - சுவாசித்தல் திறன் (Cardio - Respiratory Endurance)
- தசைபலம் (Muscular Strength)
- தசைத்திறன் (Muscular Endurance)
- எலும்புகளின் அசைவு (Flexibility)
- உடல் பருமக் குறிப்பீடு (BMI)

நிகழ்த்துதல் தொடர்பான உடற் திறன்

விளையாட்டுப் போட்டிகளில் நிகழ்த்துதலை மேம்படுத்த தேவையான காரியங்களே நிகழ்த்துதல் தொடர்பான உடற் தகுதி காரணிகள் ஆகும்.

- வேகமாக இயக்க திசை மாற்றுதலுக்கான திறன் (Agility)

- சமநிலை (Balance)
- ஒருங்கிணைத்தல் (Co ordination)
- திறன் (Power)
- வேகம் (Speed)

உடல்நலம் தொடர்பான உடற் தகுதி என்பது நபரின் உடல் நடலத்துடன் நேரடியாகத் தொடர்பு கொண்டுள்ளது. உடல்நலம் தொடர்பான உடற்தகுதி ஒவ்வொரு நபருக்கும் முக்கியமானதாகும்.

செயல்பாடு

டாட்ஜ்பால் (Dodge ball)

மாணவர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரிக்கவும். ஒரு குழுவை வட்டத்தின் உள்ளேயும் அடுத்த குழுவை வட்டத்தை சுற்றி வெளியே நிறுத்தவும். வட்டத்திற்கு வெளியே நிற்கும் மாணவர்கள் பந்தை உபயோகித்து உள்ளே நிற்கும் மாணவர்களின் கால் முட்டுகளுக்குக் கீழே படுமாறு எறிய வேண்டும். எறிகொள்ளும் மாணவன் விளையாட்டிலிருந்து வெளியேறுகிறான். குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குப் பின் வட்டத்திற்கு வெளியே நின்றவர்கள் உள்ளேயும் வட்டத்திற்கு உள்ளே நின்றவர்கள் வெளியேயும் நின்று விளையாட்டை தொடரவும். குறிப்பிட்ட நேரத்தில் அதிக நபர்களை விளையாட்டிலிருந்து வெளியேறச் செய்யும் அணி வெற்றியடைகிறது.

தொடர்ந்து விளையாட்டில் வெள்ளிபெறுவதற்கு தேவையான காரியங்களை விவாதிக்கின்றனர்.

- செயல்படும் நேரம்
- வேகமான திசையை மற்றும் திறன்
- வேகம்
- ஒருங்கிணைப்பு

செயல்பாடு - 4

உயரமும் எடையும் கண்டுபிடித்து ஆக்கிரத்தின் உதவியுள்ள உடல் பருமக் குறியீட்டை கண்டுபிடித்து அட்டவணையில் அடையாளப்படுத்தி ஆராய்தல் வேண்டும்.

சிட்அப் (Sit-Up)

வயிற்றின் தசைகளின் வலிமையைக் கண்டறியும் ஒரு சோதனை தாள் sit-up. அதிகநேரம் தொடர்ச்சியாகச் செயல்படுவதற்குரிய தசைகளின் திறனையே தசைவலிமை என்று அழைக்கிறோம். 60 வினாடிகளில் நிறைவடையும் சிட்-அப்களின் எண்ணிக்கையே மதிப்பெண் அட்டவணையில் குறிப்பிடப்படுகிறது.

கால்முட்டை மடக்கி, கால்பாதம் உடலுக்கு பக்கத்தில் கொண்டுவந்து தரையில் மல்லாந்து படுக்க வேண்டும். வலதுகை இடது தோள்பட்டையிலும் இடது கை வலது தோள்பட்டையிலும் வைத்திருக்க வேண்டும். கால் பாதங்கள் தரையில் அமர்த்தி வயிற்று தசைகளில் உதவியுடன் நிமிர்ந்திருக்க முயற்சிக்க வேண்டும். முழங்கை காலில் தொடும்போது ஒரு சிட்-அப் முடிவடைந்ததாகக் கூறலாம்.

சிட் அண்ட் ரீச்

முட்டுகளின் அசைவுச் சுதந்திரத்தின் அளவையே நெகிழ்வு (flexibility) என்று அழைக்கிறோம். நடுப்பகுதி முட்டுகளின் நெகிழ்வு கண்டு பிடிப்பதற்காகச் செய்யப்படும் சோதனையே சிட் அண்ட் ரீச்

ஆகும். இதற்கு 'கோணியோ மீட்டர்' எனும் கருவி தேவைப்படுகிறது. கால்களை நீட்டி உட்கார்ந்த பிறகு கால்முட்டு மடங்காமல் முன்னோக்கி வளைந்து 'கோணியோ பெட்டி' யில் வைக்கப்பட்டுள்ள அளவுகோலில் தொட வேண்டும். எவ்வளவு தூரம் தொடமுடிகின்றது என்பதை கண்டுபிடிக்க வேண்டும்.

மோடிஃபைட் ஃபுல் அப்ஸ் (Modified Pulups)

தோள் பகுதியிலுள்ள தசைகளின் பலம் கண்டறிவதற்கான சோதனையே மோடிஃபைட் ஃபுல் அப்ஸ். இடைவிடாமல் எத்தனைமுறை உடலை கம்பியின் அருகில் உயர்ந்த முடிகிறது என்பதே இங்கு பரிசோதிக்கப்படுகிறது.

இடைமட்ட கம்பி (Horizontal bar) என்ற கருவி இதற்குத் தேவைப்படுகிறது.

அலகு - 3

எனது பள்ளிக்கூடம்

நோக்கங்கள்

- பள்ளிக்கூடக் காலைக் கூட்டத்தின் நோக்கங்கள்
- பள்ளிக்கூடக் காலைக் கூட்டத்தை வெற்றிகரமாக நடத்துவதற்கு.
- அடிப்படைக் கட்டளைகளைப் புரிந்து கொள்வதற்கு.
- பல்வேறு வகுப்பு பிரிவுகளைத் தயார் படுத்துதல் குறித்துள்ள கூடுதல் - அறிவு பெறுவதற்கு
- தினக் கொண்டாட்டங்களைச் செம்மையாக நடத்துவதற்கு

உள்ளடக்கம்

- பள்ளிக்கூடக் காலைக் கூட்டம்
- அடிப்படைக் கட்டளைகள்
- வகுப்பு பிரிவு உருவாக்கம்
- தினக் கொண்டாட்டங்கள்

கற்றல் அடைவுகள்

- பள்ளிக்கூடக் காலைக் கூட்டம் குறித்து அறிவு பெறுதல்
- பள்ளிக்கூடக் காலைக் கூட்டம் நடத்துவதற்கான திறன் பெறுதல்
- அடிப்படைக் கட்டளைகள் வழங்குவதற்கான திறன் பெறுதல்.
- பல்வேறு வகுப்புப் பிரிவுகளைத் தயார் படுத்துதல் குறித்துள்ள தெளிவு பெறுதல்.
- தினக் கொண்டாட்டங்களைச் சரியான முறையில் நடத்துவதற்காக திறன் பெறுதல்.

3 (1) பள்ளிக்கூடக் காலைக் கூட்டம்

பள்ளிக்கூடம் ஒரு சமூக நிறுவனமாகும், பல்வேறு பிரிவுகளைச் சார்ந்த நபர்கள் ஒன்று சேரும் ஒரு நிறுவனம். இவர்களை ஒன்று சேர்ப்பதற்கும், செயல்பாடுகளை ஒருமுகமாக நடைமுறைப்படுத்துவதற்கும், பள்ளிக்கூடத்தின் ஒரு நல்ல தொடக்கத்திற்கும் இது உதவுகின்றது. காலைக் கூட்டம் அனைவரையும் ஒன்றுசேர்ப்பதுடன் மிகச்சிறந்த பள்ளிக் கூடப் பண்பாடை வளர்ப்பதற்கும் நிலைநிறுத்துவதற்கும் உதவுகிறது.

பள்ளிக் கூடக் காலைக் கூட்டத்தின் நோக்கங்கள்

- பள்ளிக்கூடச் செயல்பாடுகள் குறித்துள்ள பொது அறிவிப்புகள் கொடுப்பதற்கும்.
- தினக் கொண்டாட்டங்களை வெற்றிகரமாக நடத்துவதற்கு உதவுகிறது.
- பள்ளிக் கூடச் செயல்பாடுகளை மேம்படுத்துகிறது.
- மாணவர்களிடையே ஒற்றமையுணர்வு வளர்க்கிறது.
- மாணவர்களுக்கு பள்ளிக்கூடத்தின் மீது உணர்வு பூர்வமான ஈடுபாடு ஏற்படுத்துகிறது.
- சமய நல்லிணக்கம் வளர்ப்பதற்கு உதவுகிறது.

- மாணவர்கள், ஆசிரியர்கள், முதல்வர் ஆகியவர்களுக்கு இடையேயுள்ள நல்லுறவின் தொடர்பை நிலைநிறுத்த காலைக் கூட்டம் உதவுகிறது.
- தேசிய உணர்வை வளர்க்கிறது.
- பொது வாழ்க்கைக்கு உரிய சமூக நலன்சார் பாடங்களை வளர்ப்பதற்கும் பயன்படுகிறது.
- பொது மேடையில் பரிசுகள் பெறுவதன் மூலமும், அங்கீகாரம் கிடைப்பதன் மூலமும் மாணவர்கள் மிக ஊக்கம் பெறுகின்றனர்.

பள்ளிக்கூடக் காலைக் கூட்டம் திட்டமிடல்

சரியான தயாரெடுப்பு நடத்த வேண்டும்.

பதினைந்து நிமிடங்களுக்கு மேல் நேரம் எடுக்கக்கூடாது

நிரப்பானதும் பரந்ததுமான இடத்தைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

வெற்றிகரமான ஒருங்கிணைப்பு

- மாணவர்களின் முழுப் பங்களிப்பை உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.
- சரியாகத் திட்டமிடல் வேண்டும்.
- மாணவர் குழுக்களை உருவாக்க வேண்டும்.
- பொறுப்புள்ள ஆசிரியர்களும் மாணவர்களும், குழுக்களும் சேர்ந்து நிகழ்ச்சிகளை நடைமுறைப்படுத்த வேண்டும்.

சிறப்புக்காலைக் கூட்டம்

இந்தியாவின் சுதந்திர தினம், குடியரசுதினம் போன்ற நாட்களில் சிறப்புக் காலக்கூட்டம் நடத்த வேண்டும்.

(ஆகஸ்ட் 15 / ஜனவரி 26)

கட்டளை

- | | |
|---------------------|--|
| “Prayer Position” | - இறை வாழ்த்து |
| “Atten....tion” | - தேசியக் கொடி உயர்த்துதல்
(கொடி வாழ்த்துப்பாடல்கள்) |
| “Flag, Salute” | - வலது கையை உயர்த்திப்பிடித்து விரல்களைச் சேர்த்துப்பிடித்து உள்ளங்கையை முன்பக்கமாக வைத்து வலது கண் புருவத்தைத் தொட்டுக்கொண்டு வணக்கம் செலுத்த வேண்டும்.
- கொடியை பார்த்துக்கொண்டே வணக்கம் செய்ய வேண்டும்.
- நேரம் 5 வினாடிகள் |
| “Order” | - மீண்டும் அட்டென்ஷன் நிலைக்கு வரவேண்டும். |
| “National Anthem” | - தேசிய கீதம் |
| “Assembly disperse” | - ‘ஜெய்ஹிந்த்’ கூறி பிரிந்து செல்லுதல் |

ஒரு சிறப்புக் காலைக் கூட்டம் நடத்தும் முறையே இது. சூழல்களுக்கு ஏற்ப தேவையானவற்றைச் சேர்த்து இதுபோன்ற காலைக் கூட்டங்களை ஒழுங்கு படுத்தலாம்.

3 (2) அடிப்படைக் கட்டளைகள்

பள்ளிக்கூடக் காலைக் கூட்டத்தை நடத்துவதற்கும் மாணவர்களை வரிசைப்படுத்துவதற்கும் தேவையான பொதுப் பரிந்துரைகளே அடிப்படைக் கட்டளைகள் எனக் கூறப்படுகின்றன..

Class fall in Attention Stand at ease Stand easy Right dress Eyesfront

Right turn Left turn About turn Salute Order Disperse

போன்றவைகளை இதுபோன்ற சூழல்களில் பயன்படுத்தப்படும் அடிப்படைக் கட்டளைகள்.

(கட்டளைகளை எடுத்துரைக்கும் நபர் Attention நிலையில் இருக்க வேண்டும்.)

3 (3) வகுப்புப் பிரிவு உருவாக்கம்

பள்ளிக்கூடக் காலைக் கூட்டம், விளையாட்டுப் பயற்சி வகுப்புகள், விழாக்கள், போன்றவற்றை வெற்றிகரமாக நடத்துவதற்கு இது உதவும்.

File formation, Rank formation, Semi circle formation, circle formation.

தினக் கொண்டாட்டங்கள்

தினக் கொண்டாட்டங்களைக் குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் சரியான முறையில் நடத்த வேண்டும். தினக்கொண்டாட்ட விவரங்களை நாட்குறிப்பேட்டில் எழுதிவைக்க வேண்டும். அனைத்து மாணவர்களின் பங்களிப்பையும் உறுதிப்படுத்துதல் வேண்டும்.

- உலக சுகாதார தினம் - ஏப்ரல் 7
 - உலக சுகாதார அமைப்பின் (WHO) நிறுவன நாள்.
 - ஒவ்வொரு வருடமும் ஏதேனும் ஓர் உலகளாவிய பிரச்சினை - மையக் கருத்தாக இருக்கும்.
- உலக யோகா தினம் - ஜூன் 21
- தேசிய விளையாட்டுத் தினம் - ஆகஸ்ட் 29.
 - இந்திய ஹோக்கி வீரர் தியான் சந்த் பிறந்த நாள்.
- மாநில விளையாட்டுத் தினம் - அக்டோபர் 13
 - ஜி.வி. ராஜா பிறந்தநாள்.