

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

பருவம் - 3

தாள் -309 - உடல்நல - உடற்பயிற்சிக் கல்வி

- அலகு 1 - உடல்நல - உடற்பயிற்சிக் கல்வி கற்பித்தல் முறைகள் - பள்ளிப் பாட ஏற்பாடு (எல்.பி. நிலை)
- அலகு 2 - முதலுதவியும் பாதுகாப்புக் கல்வியும்
- அலகு 3 - விளையாட்டு விழாக்களின் அமைப்பு
- அலகு 4 - உடல் தகுதியும் உடலமைப்புக் குறைபாடுகளும்



கேரள அரசு  
பொதுக் கல்வித்துறை

மாநிலக் கல்வியாராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம் (SCERT), கேரளம்  
2019

## பருவம்-3, தாள் - 309, உடல்நல - உடற்பயிற்சிக் கல்வி

### முன்னுரை

பருவம் மூன்றில் உடல்நல - உடற்பயிற்சிக் கல்வி என்னும் தாளில் மொத்தம் நான்கு அலகுகள் உட்படுத்தப்பட்டுள்ளன. உடல்நல - உடற்பயிற்சிக் கல்வி கற்பித்தல் முறைகள், பள்ளிப்பாட ஏற்பாடு (எல்.பி. நிலை) முதலுதவியும். பாதுகாப்புக் கல்வியும், விளையாட்டு விழாக்களின் அமைப்பு, உடல் தகுதியும் உடலமைப்புக் குறைபாடுகளும் போன்றவைகளாகும். உள்ளிடைப் பயிற்சி, செயல்களுக்காக எல்.பி வகுப்புகளில் உடல்நல உடற்பயிற்சிக் கல்விப் பாடஏற்பாட்டினைத் தெரிந்துகொள்வதற்கும் செயல்பாடுகளைத் திட்டமிட்டு நடைமுறைப்படுத்தவும் ஆசிரிய மாணவர்களைத் தகுதி உடையவர்களாக்க வேண்டும். மேலும் முதலுதவி, பாதுகாப்புக் கல்வி ஆகியவற்றில் ஆசிரிய மாணவர்கள் அறிவு பெற வேண்டும். அத்துடன் மாற்றுத் திறனாளிகளின் உரிமைகளைக் குறித்தும், வெவ்வேறு தரத்திலுள்ள மாணவர்களுக்கான விளையாட்டுச் செயல்பாடுகளைத் திட்டமிடும் போது கவனத்தில் கொள்ளவேண்டியவற்றைக் குறித்தும் இந்தப் பருவத்தில் விளக்கப்படுகின்றன. தொடர் மதிப்பீட்டுடன் பொதுத்தேர்வும் இந்தப் பருவத்தில் உட்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

## அலகு - 1

### உடல்நல-உடற்பயிற்சிக் கல்வி கற்பித்தல் முறைகள் பள்ளிப் பாடஏற்பாடு (எல்.பி நிலை)

ஆசிரிய மாணவர்கள் உடல்நல - உடற்பயிற்சி கல்வி கற்பித்தல் முறைகளில் (எல்.பி நிலை) அறிவுபெற்றுக் கொள்வதுடன் அவற்றின் பயன்பாட்டு நிலையில் திறன் பெறுதலும் வேண்டும் என்ற இலக்கோடு இந்த வழிகாட்டி வரைவு தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த அலகில் ஆசிரிய மாணவர்கள் உட்கொள்ள வேண்டிய கற்பித்தல் முறைகளான கற்றல் கருத்து, கற்றல் அடைவுகள், கற்றல் செயல்பாடுகள் கற்பித்தல் முறையும் உத்திகளும் கற்றல் கருவிகள், தேவையான நேரம், மதிப்பிடுதல், மதிப்புகள், மனப்பான்மைகள், கற்பித்தல் கையேடு போன்றவற்றைக் குறித்த கூடுதல் விளக்கங்கள் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. இந்தக் கற்பித்தல் முறைப் பகுப்பாய்வு ஆசிரிய மாணவர்களின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துவதற்கும் சுயமதிப்பீட்டிற்கும் துணைபுரிகிறது. மேலும் ஆசிரிய மாணவர்களுக்கு வகுப்பிலுள்ள பாடப்புத்தகங்களைப் பரிசோதித்து உடல்நல-உடற்பயிற்சிச் செயல்பாடுகளைக் கண்டுபிடிப்பதற்கும் பரிமாற்றம் செய்யவும் உதவுகிறது.

#### நோக்கங்கள்

- பாட ஏற்பாட்டுப் பகுப்பாய்வைத் தெரிந்துகொள்வதற்கு
- கற்பித்தல் கையேட்டைக் குறித்துப் புரிந்துகொள்வதற்கு
- விளையாட்டுத் திட்டமிடுதலை மதிப்பிடுவதற்கு

#### உள்ளடக்கம்

- உள்ளடக்கத்தைத் தெரிந்துகொள்ளுதல்
- பாட ஏற்பாட்டுப் பகுப்பாய்வு
- கற்பித்தல் கையேடு
- விளையாட்டுத் திட்டமிடுதல்
- மதிப்பிடுதல்
- பாடத்திட்ட வலைச்சட்டம்

#### கற்றல் அடைவுகள்

- உடல் நல - உடற்பயிற்சிக் கல்வியில் கற்பித்தல் முறையைத் தெரிந்துகொள்ளுதல்
- எல்.பி வகுப்புகளில் உடல்நல - உடற்பயிற்சிப் பாட ஏற்பாட்டைத் (பாடத்திட்ட வலைச்சட்டம்) தெரிந்துகொள்ளுதல்

#### முக்கியக் கருத்துகள்

- கற்பித்தல் முறையிலான பகுப்பாய்வும், கற்பித்தல் கையேடும்
- எல்.பி வகுப்புகளிலுள்ள பாடப்புத்தகங்களை ஆய்வு செய்து உடல்நல - உடற்பயிற்சி செயல்பாடுகளைக் கண்டுபிடித்தல், திட்டமிடுதல், பரிமாற்றம்
- உடல் நல - உடற்பயிற்சிக் கல்வியின் கற்றல் அணுகுமுறை, பாடத்திட்டத் தொகுப்பு (எல்.பி நிலை)

## கற்பித்தல் கையேடு - மாதிரி

பள்ளியின் பெயர் :  
 ஆசிரியரின் பெயர் :  
 வகுப்பு :  
 பாடம் :  
 தேதி:  
 நேரம் :  
 கற்றல் அடைவுகள் :  
 கற்றல் கருத்துகள் :

கற்றல் செயல்பாடுகள் / கற்றல் செயல்முறைகள்	துலங்குதல்
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● கற்றல் அடைவுகள்</li> <li>- எத்தனை மாணவர்கள் கற்றல் அடைவுகளை அடைந்தனர்.</li> <li>● செயல்பாட்டை மதிப்பிடுதல் (மாணவர்கள் / ஆசிரியர்)</li> <li>- மாணவர்களுக்கு நல்லமுறையிலான கற்றல் செயல்பாடுகளைச் செய்வதற்கு முடிந்ததா</li> <li>- ஆசிரியருக்குக் கற்றல் செயல்பாடுகளைச் சிறந்த முறையில் நடைமுறைப்படுத்த முடிந்ததா (சிறப்புகள் / குறைபாடுகள்)</li> <li>● நிகழ்வுகள் (Anecdotes)</li> <li>- கற்றல் செயல்பாடுகளில் சிறப்பாகச் செயல்பட்ட மாணவர்கள்</li> <li>- இனியும் மேம்படுத்தவேண்டிய மாணவர்கள்</li> </ul>

தொடர் செயல்பாடுகள்

கற்பித்தல் முறையிலான பகுப்பாய்வு - மாதிரி

வகுப்பு :

பாடம் :

அலகு :

வரி. எண்	செயல்பாடுகளும் செய்முறைகளும்	கற்றல் அடைவுகள்	கற்றல் உத்திகள்	கற்றல் கருவிகள்	படைப்புகள்	மதிப்பீடுதல்

## கற்பித்தல் முறையிலான பகுப்பாய்வு

(உடல்நல - உடற்பயிற்சிக் கல்வி எல்.பி நிலை)

வகுப்பு : III

பாடம் : உடல்நல - உடற் பயிற்சிக் கல்வி

அலகு : Movement Education

கற்றல் கருத்து : கைகளுடையவும் கண்களுடையவும் ஒருங்கிணைத்தல், இயக்கத்திறன் தீர்மானித்தல், எறிதல்

கற்றல் அடைவுகள் : எளிய கருவிகளைக் கடினத்தன்மையின்றி கையாளுவதற்கான திறனை அடைதல்

- சிறிய விளையாட்டுகள் வழியாகப் பல்வேறு இயக்கங்களை அடைதல்

### கற்றல் செயல்பாடுகள்

- Throwing and Catching in pairs and groups
- Throwing to Various distance
- Catching from Various distance
- Ball Passing Relay or game

### கற்றல் முறைகளும் உத்திகளும்

விளக்குதலும் செயல்விளக்கமும் (Demonstration with Explanation)

- Whole Method - முழுமையாக விளக்கமளித்தல்
- Part by Part Method - படிப்படியாக விளக்கமளித்தல்
- Whole Part Whole Method - முழுமையாகவும் முழுமையற்றும் விளக்கமளித்தல்

### கற்றல் கருவிகள்

பந்து, விசில், அடையாளப்படுத்தும் தூள் / சுண்ணாம்பு

தேவையான நேரம் (1 week)

### மதிப்பிடுதல் உத்திகள்

செயல்திறன், பங்குபெறுதல், கருத்துத் தெரிதல், திறன்கள்

### மதிப்புகள்

கூட்டுறவு, விதிகளைப் பின்பற்றுதல், விருப்பம்

**உடல்நல - உடற்பயிற்சிக் கல்வி**

**கற்பித்தல் கையேடு - மாதிரி**

பள்ளியின் பெயர் :  
 ஆசிரியரின் பெயர் :  
 வகுப்பு : III  
 பாடம் : உடல்நல - உடற்பயிற்சிக் கல்வி  
 தேதி :  
 நேரம் : 1 பிரிவேளை  
 கற்றல் அடைவுகள் : சிறு விளையாட்டு வழியாக இயக்கங்களை அடைதல்  
 கற்றல் கருத்துகள் : கைகளுடையவும் கண்களுடையவும் ஒருங்கிணைத்தல், இயக்கத் திறனைத் தீர்மானித்தல், எறிதல், கடத்துதல்

கற்றல் செயல்பாடுகள் / கற்றல் செயல்முறைகள்	துலங்குதல்
<p><b>செயல்பாடு - 1</b>                      கிட்டீஸ் அதலட்டிக் வீடியோ வகுப்பில் காண்பிக்கவும் எடுத்துக்காட்டாக</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Zig Zag Running (திசைமாறி ஓடுதல்)</li> <li>● Hopping (ஒரு காலில் தாவுதல்)</li> <li>● Circles/hurdle/Coin jumping                      (வட்டம் / ஹர்டிலுகள் பயன்படுத்தித் தாவுதல் / வாம் அப்)</li> </ul> <p><b>செயல்பாடு - 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● வீடியோவில் அறிமுகமான செயல்களைச் செய்து காண்பிக்கவும்</li> <li>● படிப்படியாகக் காண்பிக்கவும்</li> <li>● விளக்கமளித்தல்</li> </ul> <p><b>செயல்பாடு - 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● மாணவர்களை வட்ட வடிவில் நிறுத்தவும்</li> <li>● பந்து (எடை குறைந்த) கொடுக்கவும்</li> <li>● ஒருவருக்கொருவர் கைமாற்றம் செய்யுமாறு கூறவும்</li> <li>● எறியக் கூடாது ஒருவருக்கொருவர் கைகளில் கொடுக்க வேண்டும் எனக் குறிப்பிடவும்</li> <li>● விசில் முழங்கும் போது யாருடைய கையில் பந்து காணப்படுகிறதோ அந்த மாணவருக்கு ஒரு குறை எண் புள்ளி கிடைக்கும்.</li> <li>● இதுபோன்று விளையாட்டு தொடர்கிறது. விளையாட்டு முடியும் போது குறைந்த குறை எண் புள்ளி பெற்ற மாணவன் வெற்றி பெறுவான்.</li> </ul>	

கற்றல் செயல்பாடுகளும் / கற்றல் செயல்முறைகளும்	துலங்குதல்
<p><b>செயல்பாடுகள் - 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● வட்டத்தினுள் நிற்கும் மாணவர்களுக்கு இடையிலான அகலத்தை அதிகரித்து விளையாட்டைத் தொடரவும்</li> <li>● பந்து எறிந்து பிடிக்கும் முறையில் விளையாடவேண்டும் (Throwing and Passing)</li> <li>● பந்தைப் பிடிக்காமல் கீழே இடுபவரும் விசில் அடிக்கும் போது பந்து கையில் உள்ளவர்களுக்கும் ஒரு குறை எண் புள்ளி கிடைக்கும்</li> <li>● விளையாட்டு முடியும் போது குறைந்த குறை எண் புள்ளி பெற்ற மாணவன் வெற்றிபெறுவான்.</li> </ul>	

<p><b>தொடர் செயல்பாடு</b></p> <p>மாணவர்களை வட்டத்தில் நிற்கவைத்தும் / இருக்க வைத்தும் கை, கால்களை உதறியும் தசைகளைத் தளர்வடையச் செய்கிறார்கள். சிறு விளையாட்டு வழியாகச் சேமிப்பு</p>
---

### உடல்நல - உடற்பயிற்சிக் கல்வி - அணுகுமுறை

2013 இல் பள்ளிப்பாட ஏற்பாடு சீரமைப்பில் உடல்நல - உடற்பயிற்சிக் கல்வியை ஒரு பொதுப் பாடமாகக் கருத்தில் கொண்டு கற்றலை மேன்மைப்படுத்த அறிவுறுத்தப்பட்டுள்ளது. மொழிப் பாடங்கள், கணிதம் போன்றே உடல்நல - உடற்பயிற்சிக் கல்வியும் முக்கியமானதாகும். நமது மாணவர்கள் ஆரோக்கியமாக வளர வேண்டும். சிறந்த உடல் திறன் பெறவேண்டும். ஆரோக்கியமான உடலில் ஆரோக்கியமான ஒரு மனது காணப்படும். ஆகையால் கல்வியில் பிற பாடங்களுக்கு அளிக்கும் முக்கியத்துவம் உடல் நல - உடற்பயிற்சிக் கல்விக்கும் கொடுக்க வேண்டும்.

திறன்படக் கற்பித்தலும் இந்தப் பாடத்தின் மதிப்பிடுதலும் சரியாகவும் முழுமையாக செய்வதற்கான நடவடிக்கை எடுக்கவேண்டும்.

ஒரு அறிவாற்றல் பாடமாக உடல்நல - உடற்பயிற்சிக் கல்வியைப் பார்க்கும் போது கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளவற்றுடன் தொடர்புபடுத்தி மாணவர்களின் அறிவையும், கருத்துகளையும் மதிப்பீடு செய்ய வேண்டும்.

- ஆரோக்கியப் பழக்கங்கள், சிறந்த ஆரோக்கியத்தை அடைவதற்கான முறைகள் தொடர்பான கருத்துகள்
- உடல் திறன் தொடர்பாகவும் உடல்திறன் அடைவதற்கான முறைகள் தொடர்பான கருத்துகள்
- பலவகையான விளையாட்டு வகைகள், விளையாட்டுத் தொடர்பான கருத்துகள்
- சிறந்த விளையாட்டு வீரர்களைக் குறித்த கருத்துகள்

இத்துடன் தொடர்பான அறிவு, கருத்துகளை மதிப்பிடுவதற்குப் பொருத்தமான மதிப்பீட்டு உத்திகளைப் பயன்படுத்தவேண்டும். இந்தத் துறையிலுள்ள கருத்துகளை மதிப்பிடுவதற்குச் சிறந்த உற்பத்திப்பொருட்கள் தயார் செய்து பாதுகாக்கும் படைப்புத் தொகுப்பை மதிப்பிடும் முறையைப் பயன்படுத்தலாம்.



## மதிப்பிடுதல்

உடல்நல - உடற்பயிற்சிக் கல்வி செயல்திறனை நிகழ்த்தும் ஒரு பாடமாகும். மிக முக்கியத்துவத்துடன் இந்தப் பிரிவினைக் கலந்துரையாடவேண்டும். 1 ஆம் வகுப்பு முதல் 12 ஆம் வகுப்பு வரை எந்தெந்த விளையாட்டு வகைகளைச் சேர்க்க வேண்டும் எனத் தீர்மானித்தல். அவற்றைச் செயல்படுத்துவதற்கான நடைமுறைகள், மதிப்பிடுதல், விளையாட்டுத் திறன்மிக்க மாணவர்களைக் கண்டறிந்து விளையாட்டுத் துறைகளுக்கு வழிநடத்துதல், எல்லா மாணவர்களுக்கும் உடல்திறன் பெறுவதற்கான செயல்பாடுகளை உருவாக்குதல் ஆகியவை முக்கியமானவையாகும்.

ஒவ்வொரு வருடமும் மாணவர்களின் உடல் திறனைப் பரிசோதித்துப் பதிவு செய்ய வேண்டும். உடல் திறன் குறைந்த மாணவர்கள் அதைச் சரிசெய்வதற்கான நடவடிக்கையை மேற்கொள்ள வேண்டும். இதனை ஒரு முக்கியமான துறையாகக் கருத்தில் கொண்டு செயல்படவேண்டும். மதிப்பீட்டுப் பதிவினை நுட்பமாகப் பரிசோதித்துத் தேவையான சூழ்நிலைகளில் நடவடிக்கை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

## CCE மண்டலம்

1. அறிவு மண்டலம்
2. சமூக - உணர்வு மண்டலம்

இவை ஒவ்வொன்றையும் விளக்கமாகப் பரிசோதிக்கலாம்

### 1. அறிவு மண்டலத்தின் மேம்பாடு தொடர்பான மதிப்பிடுதல்

உடல் நல - உடற்பயிற்சிக் கல்வி அறிவு மண்டலத்தில் உட்படுத்த வேண்டியதாகும்.

தொடர் மதிப்பிடுதல் (CE)

பருவ மதிப்பிடுதல் (TE)

## தொடர் மதிப்பிடுதல் (Continuous Evaluation)

உடல்நல - உடற்பயிற்சிக் கல்வியில் மூன்று வகையான தொடர் மதிப்பிடுதல்கள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

- கற்றல் செயல்பாடுகளை மதிப்பிடுதல்
- படைப்புத் தொகுப்பை மதிப்பிடுதல்
- அலகு அடிப்படையிலான மதிப்பிடுதல் (ஒவ்வொரு அலகையும் முழுமையாக மதிப்பிடவும்)

இவை ஒவ்வொன்றையும் விளக்கமாகப் பரிசோதிக்கலாம்.

### • கற்றல் செயல்பாடுகளை மதிப்பிடுதல்

கற்றல் செயல்பாடுகளின் பகுதியாகத் திறன்களைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காக ஆசிரியர் பல்வேறு செயல்களைத் திட்டமிடுகிறார். ஒவ்வொரு செயல்பாட்டையும் நடைமுறைப்படுத்தும் போது மாணவர்களின் பங்களிப்பு, செயலாக்கத்திலோ வெளியிடுதலிலோ உள்ள திறன், செயல்பாடுகளுடன் தொடர்பான எழுதுவதற்கும் குறிப்புகள் தயார் செய்வதற்கும் நாட்டம், மாணவர்களுக்குக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள திறன்களை எவ்வளவு பெற முடிந்தது என மதிப்பிடுதல் போன்றவைகளை ஆசிரியர் நடத்த வேண்டும். இவ்வாறு கற்றல் செயல்பாடுகளில் மாணவர்களை மதிப்பிடுவதற்குக் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள குறிப்புகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

### கற்றல் செயல்பாடுகளை மதிப்பிடுவதற்கான குறிப்புகள்

ஒவ்வொரு குறிப்பும் மிகச் சிறந்தது, சிறந்தது, சராசரி, இனி மேம்படுத்த வேண்டியவை என வரிசைப்படுத்தி முறையே 4/3/2/1 எனப் புள்ளிகள் கொடுக்கலாம்.

இவ்வாறு அதிகபட்ச மதிப்பெண் கணக்கிடலாம். இவற்றைக் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள முறையில் கிரேடாக மாற்றலாம்.

மதிப்பெண்	சராசரி	கிரேடு
15 -20	75 - 100	A
12 -14	60 - 74	B
9 -11	45 - 59	C
7 -8	33 - 44	D
Below 7	Below 33	E

பாடம் : உடல் நல - உடற்பயிற்சிக் கல்வி

கற்றல் அடைவுகள்	உள்ளடக்கம் - கருத்து / திறன்	செயல்முறை	மதிப்பீடு செய்தல்
<p><b>Unit I - Movement Education</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>அசைவுகள் குறித்த பொது அறிவையும் தாளம் அடிப்படையிலான திறனையும் பெற்றுக் கொள்கின்றனர்.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>அசைவுகளைக் குறித்த அடிப்படைக் கருத்து</li> <li>தாளம் சார்ந்த திறன்</li> <li>இடப்பெயர்ச்சி அசைவு</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>குழுவாகச் செல்லும்போது பிறரோடு மோதாமலும் விழாமலும் உள்ள உடல் அசைவுத் திறன்கள் (Locomotor Movements)</li> <li>அவரவர் இடத்தைக் குறித்த அறிவு, பொது இடம், எல்லைகள் போன்றவை வெவ்வேறு திசைகளில் அசையும் போது எவ்வாறு உள்ளன என்று காட்டவும் (Horizontal/Vertical)</li> <li>முன்னோக்கியும் பக்கங்களிலுமாக அசையும் போது திசையை மாற்றி குறிப்புகளுக்கு ஏற்ப வேகமாக எதிர்வினையாற்றவும் (Reaction)</li> <li>பொருட்களின் மேல்பக்கமாகவோ, கீழ்ப்பக்கமாகவோ முன்னாலோ பின்னாலோ உட்பக்கமாகவோ அல்லாமலோ பங்காளிகளுடன் செல்லும் போது உடல் அசைவுத் திறன்களைப் பயன்படுத்தவும் (Ability)</li> <li>வேகமாகவும் மெதுவாகவும் உள்ள உடல் அசைவுகளில் உள்ள வேறுபாடுகளை வெளிப்படுத்தவும்</li> <li>நேராகவும் வளைந்தும் திரும்பியும் பயணிக்கவும்</li> <li>எளிதாகவும் தாளம் சார்ந்த நேரத்தில் கைகொடுக்கவும்</li> <li>தாளத்திற்கு ஏற்ப அசைவுகளை வெளிப்படுத்தவும்</li> <li>சைகைப் பாடல்</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>உற்றுநோக்கலும் பதிவு செய்தலும்</li> <li>செயல்திறன்</li> <li>பங்களிப்பு</li> </ul>

கற்றல் அடைவுகள்	உள்ளடக்கம் - கருத்து / திறன்	செயல்முறை	மதிப்பீடு செய்தல்
<ul style="list-style-type: none"> <li>இடப்பெயர்ச்சி அசைவுத் திறனை அடைகின்றனர் (Movement awareness)</li> <li>பல்வேறு விளையாட்டுக் கருவிகளைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு விளையாட்டுச் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்கான திறனை அடைகின்றனர்.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>விளையாட்டுக் கருவிகளைத் தெரிந்துகொள்ளுதலும் கையாளுதலும் (Equipment like ball, bat, ring, baloon, rop etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>கிடைத்தளமான ஒரு கயிற்றின் மீது தொடர்ந்து அனேகம் தடவை குதிக்கவும். பின்னர் முன்பக்கமாகவும் பின்பக்கமாகவும் பக்கங்களை நோக்கியும் குதிக்கவும்.</li> <li>தொடர்ச்சியாகத் தரையில் உருண்டு செல்லவும் (Long roll)</li> <li>விளையாட்டுக் கருவிகளைத் தொடுவதற்கும் சுதந்திரமாகக் கையாளுவதற்குமான வாய்ப்பு அளிக்கப்படுகிறது</li> <li>ஓய்வு நிலையில் உள்ள ஒரு பந்தைக் கை அல்லது கால் பயன்படுத்தித் தட்டவும்</li> <li>ஒரு பந்தைச் சுயமாக மேல்நோக்கி எறிந்து நிலத்தில் விழுந்து மேலே எழும்பும் போது கையால் பிடிக்கவும்</li> <li>இரண்டு கைகளைப் பயன்படுத்திப் பந்து தொடர்ச்சியாக மீண்டும் வரும் முறையில் தரையில் தட்டிவிடவும் (Bounce)</li> <li>வெவ்வேறு முறைகளில் பந்தை எறியவும் (under arm throw, over arm throw etc.)</li> <li>இரசனை வாய்ந்ததும் சவால் அளிப்பதுமான சிறுவிளையாட்டுகள், முன்னணி விளையாட்டுகள், ரிலே ஆகியவற்றில் பங்கு கொள்கின்றனர்.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>உற்றுநோக்கல்</li> <li>செயல்திறன்</li> <li>பங்களிப்பு</li> </ul>

பாடம் : உடல் நல - உடற்பயிற்சிக் கல்வி

கற்றல் அடைவுகள்	உள்ளடக்கம் - கருத்து / திறன்	செயல்முறை	மதிப்பீடு செய்தல்
<p><b>Unit II - Movement Education</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>உடலின் பல்வேறு அடிப்படை அசைவுகளைக் குறித்த அறிவை அடைதலும் பயிற்சி பெறுதலும்</li> <li>சரியான உடற்பாங்கைக் குறித்த விழிப்புணர்வு உருவாக்குதலும் அதில் பயிற்சி பெறுதலும்</li> <li>பல்வேறுவிதமான அசைவுகளில் ஈடுபடுவதற்கான திறனை அடைகின்றனர்</li> <li>உடல் இயக்க வளர்ச்சியைத் தன்வயப்படுத்துகின்றனர்</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>உடலின் அடிப்படை அசைவுகளைக் குறித்த அறிவு</li> <li>தாளம் சார்ந்த திறன்</li> <li>Pairing</li> <li>சரியான உடற்பாங்கினைக் (correct body postures) குறித்த அறிவு</li> <li>பல்வேறு வகையான உடல் அசைவுகளைக் குறித்த அறிவும் பயிற்சியும்</li> <li>கற்பனை செய்துகொண்டு பல்வேறு வகையான அசைவுகளைப் போலச் செய்கின்றனர் (eg: Birds, Animals, Objects)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ஒற்றைக் காலாலும் இரண்டு கால்களாலும் குதிக்கவும்</li> <li>கயிறு பயன்படுத்திய ஸ்கிப்பிங்</li> <li>விசையின் தாக்கத்தைக் குறைப்பதற்காக இடுப்பு, கால் மூட்டுகள், கணுக்கால் ஆகியவற்றை மடக்கிக் கொண்டு நீளமாகக் குதிப்பதில் இரு கால்களையும் ஊன்றி தரையில் இறங்குதல் (Proper landing)</li> <li>சைகைப் பாடல், Clapping activities, Activity with whistle on music, pairing games of Back</li> <li>Posters, Charts ஆகியவை வழியாக உள்ள உற்றுநோக்கல்</li> <li>Demonstration உம் பயிற்சியும் (Standing, sitting, walking, lifting and lying)</li> <li>Walking in straight line and circles, zig zag, running variations, hop, jump, galloping, skipping, balanching, swinging, stretching, pushing, pulling, twisting, bending etc. Bingo chart activity சூழலுக்கு ஏற்ற மாற்றங்கள் ஏற்படுத்தலாம்</li> <li>கைகளைப் பறவைகளின் இறக்கைகளாகக் கருதிப் பறக்கின்றனர். Body rotation, clock - wise and anticlock - wise movements</li> <li>மரத்தைப் போன்று ஆடுகின்றனர். சைகைப் பாட்டு (Action songs)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>அடிப்படை அசைவுகளை உற்று நோக்கல்</li> <li>செயல்திறன்</li> <li>நேர்காணல்</li> <li>சரியான உடற்பாங்கின் உற்று நோக்கல்</li> <li>செயல்திறன்</li> <li>நேர்காணல்</li> <li>சோதனைப் பட்டியல்</li> <li>உற்றுநோக்கல்</li> <li>செயல்திறன்</li> <li>பயிற்சியேடு</li> <li>உற்றுநோக்கல்</li> <li>செயல்திறன்</li> </ul>

பாடம் : உடல் நல - உடற்பயிற்சிக் கல்வி

கற்றல் அடைவுகள்	உள்ளடக்கம் - கருத்து / திறன்	செயல்முறை	மதிப்பீடு செய்தல்
<p><b>Unit II - Movement Education</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>தாளம் சார்ந்த உடல் அசைவுகளைத் தன்வயமாக்குகின்றனர்</li> <li>ஓர் அசைவில் இருந்து வேறொரு அசைவிற்கு எளிதாக மாறுவதற்கான திறனை அடைதல்</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>தாளம் சார்ந்த உடல் அசைவுகள்</li> <li>பல்வேறு தசை அசைவுகளின் ஒருங்கிணைப்பு</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>கிளாப்பிங் பயிற்சிகள்</li> <li>ஸ்கிப்பிங் பயிற்சிகளும் எண்ணிக்கையும்</li> <li>ஜம்பிங் ஜாக்ஸ்</li> <li>Walk and Jog</li> <li>Walk and run/leap</li> <li>Walk, Jog and run</li> <li>Stop and Walk</li> <li>Hop and Walk</li> <li>Forward and Backward running</li> <li>Bend and Roll</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>உற்றுநோக்கல்</li> <li>செயல்திறன்</li> <li>பங்களிப்பு</li> <li>பயிற்சிப் புத்தகம்</li> <li>உற்றுநோக்கல்</li> <li>செயல்திறன்</li> <li>பங்களிப்பு</li> </ul>

பாடம் : உடல் நல - உடற்பயிற்சிக் கல்வி

கற்றல் அடைவுகள்	உள்ளடக்கம் - கருத்து / திறன்	செயல்முறை	மதிப்பீடு செய்தல்
<ul style="list-style-type: none"> <li>● சிறு கருவிகளை எளிதாகக் கையாளுவதற்கான திறன் பெற்றுக்கொள்கின்றனர்</li> <li>● சிறு விளையாட்டுகள் வாயிலாகப் பல்வேறு அசைவுகளைத் தன்வயமாக்குகின்றனர்.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● சிறு கருவிகளைக் கையாளுதல்</li> <li>● கைகள் மற்றும் கண்களின் ஒருங்கிணைப்பு நடைபெறுகிறது</li> <li>● கால்கள் மற்றும் கண்களின் ஒருங்கிணைப்பு நடைபெறுகிறது</li> <li>● உடல் ஆரோக்கியம் (Motor fitness) பெறுகின்றனர்</li> <li>● தீர்மானத்தை அடைதல் (Decision making)</li> <li>● பொருட்களை உயரத்தில் எறிதல் (Toss)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● எறிதல், பிடித்தல் - ஜோடியாக மற்றும் குழுவாக</li> <li>● வெவ்வேறு தொலைவுகளில் எறிதல்</li> <li>● வெவ்வேறு தொலைவுகளில் இருந்து பிடித்தல்</li> <li>● பந்தை வெகுதொலைவிலும் உயரத்திலும் எறிதல்</li> <li>● காலின் மேற்பகுதியால் எளிதாக முன்பக்கமாகத் தொடர்ந்து பந்தைத் தட்டுதல்</li> <li>● ஒரு கை பயன்படுத்தி தொடர்ந்து பந்தைத் தட்டுதல்</li> <li>● சரியான இறுக்கமாகவும் பக்கத்தைக் குறித்த விழிப்புணர்வோடும் மட்டை பயன்படுத்திப் பந்தை அடிக்கவும்</li> <li>● கையால் பந்தை அடிக்கவும் - கட்டுப்பாட்டிலும் கையடக்கத்தோடும் நீண்டநேரம் தொடரவும் (Dribbling)</li> <li>● காலால் எளிய தட்டுகளால் பந்தைத் தரை வழியாக இயங்கச் செய்யவும்</li> <li>● தொடர்ந்து சுழன்று கொண்டிருக்கும் நூலின் மேல் குதிக்கவும்.</li> <li>● தரை மட்டத்திலுள்ள நிலையான தண்டு வழியாக ஒரு பொருளைக் கையில் வைத்து நடக்கும் போது சமநிலைத் தன்மையில் பயிற்சிப் பெறவும் (Balance on a balancing beam)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● உற்றுநோக்கல்</li> <li>● செயல்திறன்</li> <li>● பங்களிப்பு</li> </ul>

பாடம் : உடல் நல - உடற்பயிற்சிக் கல்வி

கற்றல் அடைவுகள்	உள்ளடக்கம் - கருத்து / திறன்	செயல்முறை	மதிப்பீடு செய்தல்
<ul style="list-style-type: none"> <li>ஒருவருக்கொருவர் ஒருங்கிணைப்போடு விளையாட்டுச் செயல்பாடுகளில் ஈடுபட்டு அவற்றின் வாயிலாக இயக்கத் திறனைப் பெற்றுக்கொள்கின்றனர்.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>கைகள், கண்களின் ஒருங்கிணைப்பு</li> <li>கால்கள், கண்களின் ஒருங்கிணைப்பு</li> <li>இயக்கத் திறன்</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்திற்கு நேராகச் சரியாகப் பந்தைத் தட்டவும்</li> <li>கையின் மேலுள்ள அசைவு மாதிரியில் சரியாகப் பந்தை எறியவும் (Over hand throw)</li> <li>பங்காளியுடன் உள்ள தூரம் கூடிவரும் போதும் எளிதாகப் பிடிக்கக்கூடிய எறிபொருளை எறியவும்.</li> <li>கால்பாதத்தினால் எதிரணியில் உள்ளவருக்கு நேராகப் பந்தை எறியவும்</li> <li>சிறு பலகை அல்லது மட்டையினால் தொடர்ந்து மேல் நோக்கி எறியவும்</li> <li>பொருட்களின் (எ.கா) சுற்றிலும் இயங்கிக் கொண்டே மெதுவாகப் பந்தினை எறியவும்</li> <li>இயங்கும் போதும் திசைமாறும் போதும் கால்பாதத்தினால் மெதுவாகத் தொடர்ந்து பந்தினை உருட்டவும்</li> <li>சிறுவிளையாட்டுகள்</li> <li>ஜோடியாகக் கைகளைப் பிடித்தபடி ஓடுகிறார்கள்</li> <li>செயன் டாக்</li> <li>திரீ லங்ஸ் ரேஸ்</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>செயல்திறன்</li> <li>உற்றுநோக்கல்</li> <li>பங்களிப்பு</li> </ul>



பாடம் : உடல் நல - உடற்பயிற்சிக் கல்வி

கற்றல் அடைவுகள்	உள்ளடக்கம் - கருத்து / திறன்	செயல்முறை	மதிப்பீடு செய்தல்
<p><b>Unit I I - Movement Education</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ஏவலுக்கேற்ப செயல்படுவதற்கான திறனைப் பெறுகிறார்கள்</li> <li>சிறு விளையாட்டுகள் வாயிலாக உடல் திறன் அதிகரிக்கிறது</li> <li>டிரில் ஆன்ட் மார்ச் ஏவல்களை அறிந்துகொள்கின்றனர்</li> <li>தசை பலம் அதிகரிக்கிறது</li> <li>ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் அடிப்படை இயக்கங்களை அறிந்துகொள்கிறார்கள்</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>குழலுக்கு ஏற்ற எதிர்வினைகள்</li> <li>உடல்திறன்</li> <li>டிரில் ஆன்ட் மார்ச்</li> <li>ஆற்றல்</li> <li>ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் அடிப்படை இயக்கங்கள்</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>குழந்தைகள் 'On your marks' 'Go' என்ற கட்டளைப்படி விரைவாக ஓடுகின்றனர்</li> <li>Marching on the spot</li> <li>Whistle sound, clap இவற்றின் வெவ்வேறு ஒலிக்கேற்ப குழந்தைகள் எதிர்வினையாற்றுகிறார்கள்</li> <li>அட்டன்ஷன், ஸ்டான்ட் அட் ஈஸ், லெப்ட் டார்ன், ரைட் டார்ன், எபவ் டார்ன் கட்டளைகள்</li> <li>ஒருவருக்கொருவர் உந்துதலும் ஒருவருக்கொருவர் இழுத்தலும்</li> <li>பாவன்சிங்</li> <li>நெகிழ்வுப் பயிற்சிகள்</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>உற்றுநோக்கல்</li> <li>குறிப்பு</li> <li>பங்களிப்பு</li> <li>செயல்திறன்</li> </ul>

## முதலுதவியும் பாதுகாப்புக் கல்வியும்

### முன்னுரை

குழந்தைகள் அதிக இயங்கு தன்மை உடையவர்கள் ஆகும். வீரச்செயல்கள் செய்வதும் சோதனைகள் செய்து பார்க்கும் தன்மையும் அவர்களின் இயல்பாகும். விபத்துக்களை ஏற்படுத்தும் செயல்பாடுகளும் பழகும் இடங்களும் குழந்தைக்கு விபத்துக்கள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகளை அதிகமாக்குகின்றன. இந்த நிலையில் விபத்துக்களைக் குறைப்பதற்கும் முதலுதவிகளைப் புரிந்து அவற்றைப் பயன்பாட்டுக்குக் கொண்டு வருவதற்குத் தேவையான அறிவையும் திறனையும் ஒவ்வொரு ஆசிரிய மாணவனும் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். விபத்துக்களைத் தவிர்த்தல் பேரிடர்களை அறிதல், பேரிடர்கள் ஏற்படும் இடங்களில் பாதுகாப்பு நடைமுறைகளை ஏற்படுத்துதல் ஆகியவைகளிலும் ஆசிரிய மாணவர்கள் தேவையான புரிதல் பெற்றிருக்க வேண்டும்.

### நோக்கங்கள்

- பலவகையிலான விபத்துக்களைக் குறித்தும் அவ்வாறான சூழல்களில் அளிக்கவேண்டிய முதலுதவிகளையும் குறித்தும் புரிந்துகொள்வதற்கு
- பாதுகாப்புக் கல்வியின் தேவையைப் புரிந்துகொள்வதற்கு
- பேரிடர் மீட்பும் அதன் செயல்பாடுகளையும் பயிற்றுவிக்க

### உள்ளடக்கம்

- முதலுதவி - வரையறை
- முதலுதவியின் அடிப்படைத் தத்துவங்கள்
- விபத்தும் முதலுதவியும்
- முதலுதவிப் பெட்டியின் கருவிகளும் பயன்பாடும்
- பாதுகாப்புக் கல்வி - வரையறை
- பேரிடர் மீட்பு - பள்ளிக்கூட நிலை

### கற்றல் அடைவுகள்

- முதலுதவி புரிவதில் திறன் பெறுதல்
- பாதுகாப்புக் கல்வியின் தேவையும் முக்கியத்துவமும் புரிந்துகொள்ளல்

### முதலுதவி

ஒரு விபத்து ஏற்படும் போது முதன்முதலாக நிகழ்விடத்தைச் சென்றடைபவர் செய்ய வேண்டிய முதன்மைச் செயல்பாடுகளே முதலுதவி எனப்படும். முதலுதவி என்றால் சிகிச்சை என்பது பொருள் அல்ல விபத்துக்குள்ளான நபரை மருத்துவமனையிலோ அல்லது மருத்துவர் இடத்திலோ கொண்டு செல்வதற்கு முன் உள்ள நேரத்தில் செய்யும் தற்காலிக உதவியாகும். முதலுதவியைப் பற்றிய அடிப்படை அறிவுள்ள எவருக்கும் முதலுதவியைச் செய்ய முடியும். பிறருக்கு உதவும் தன்மையுள்ள எந்த நபருக்கும் முதலுதவி செய்யமுடியும். முதலுதவி செய்யும் நபருக்குப் பல்வேறு விபத்து நிலைகளில் உடனடியாகச் செய்யவேண்டிய செயல்களைப் பற்றிய அறிவு

இருக்கவேண்டும். தவறுதலாகச் செய்யும் முதலுதவி நன்மைகளைவிட தீமைகளையே உருவாக்கும். புகழ்பெற்ற ஜெர்மானிய நாட்டு மருத்துவர் பெடரிக் எர்மார்க் முதலுதவியை அறிமுகப்படுத்தியவர் ஆவார். திடீரென நோய்வாய்ப்படும் ஒரு நபருக்கோ விபத்து நடந்த ஒருவருக்கோ மருத்துவ உதவி கிடைக்கக் காலதாமதம் வரும்போது நோய் தீவிரமடையாமல் இருக்கவும் உயிரைப் பாதுகாப்பதற்கும் தற்காலிகமாகச் செய்யும் பராமரிப்பே முதலுதவி எனப்படும்.

## முதலுதவி - வரையறை

### முதலுதவியின் அடிப்படைக் கோட்பாடுகள்

1. முதலுதவி செய்பவர் முதலுதவியின் முன்னுரிமையைத் தீர்மானிக்க வேண்டும்
2. விபத்துக்குள்ளான நபரைப் பாதுகாப்பான இடத்திற்கு மாற்ற வேண்டும்
3. முதலுதவி செய்பவர் தெரிந்தவற்றை மட்டும் செய்ய வேண்டும்.
4. முதலுதவி செய்பவர் தனது பாதுகாப்பை உறுதி செய்ய வேண்டும்
5. முதலுதவி செய்பவர் மருத்துவருக்கு மாற்றல்ல
6. பாதிக்கப்பட்டவருக்குத் தன்னம்பிக்கையை அளிக்கக் கூடிய செயல்களைச் செய்ய வேண்டும்.
7. சுவாசம் நிலைத்திருந்தால் செயற்கைச் சுவாசம் அளிக்க வேண்டும்
8. இரத்தக் கசிவைத் தடை செய்ய வேண்டும்
9. சுத்தமான காற்று இன்றியமையாததினால் பாதிக்கப்பட்டவரைச் சுற்றிலும் ஆட்கள் கூட்டமாக நிற்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்
10. உடனடியாக மருத்துவ உதவி கிடைக்கப் பெறச் செய்யவேண்டும்

### முதலுதவி செய்பவரின் பொறுப்புகள்

1. விபத்தின் சூழல், தன்மை, மருத்துவ உதவிக்கான வசதிகள் இவற்றைப் பற்றி உடனே விசாரிக்க வேண்டும்.
2. மருத்துவ உதவி கிடைக்கும் வரை முதலுதவியைத் தொடர வேண்டும்
3. சிறப்புச் சிகிச்சைக்காக உடனடியாக நோயாளியை மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்வதற்கான வசதிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்
4. பாதிக்கப்பட்டவரின் தேவையையும் முக்கியத்துவத்தையும் கருத்தில் கொண்டு வரிசைப்படியான முதலுதவியை அளிக்கவேண்டும்
5. சுயக்கட்டுப்பாட்டுடன் செயல்பட வேண்டும்
6. செயற்கை சுவாசம் அளிக்க வேண்டிய நேரத்தில் அதை அளிக்க வேண்டும்
7. இரத்த ஓழுக்கை நிறுத்த வேண்டும். காயத்தில் கிருமிகள் நுழையாமல் பாதுகாக்க வேண்டும்
8. ஆட்கள் சுற்றிலுமாகக் கூடி நின்று வெளிச்சம், காற்று இவற்றைத் தடை செய்யாதவாறு கவனிக்க வேண்டும்
9. நோயாளியைப் பாதுகாப்பான இடத்திற்கு மாற்றுவதுடன் ஆறுதல்படுத்தவும் தன்னம்பிக்கையை அளிக்கவும் வேண்டும்.

10. நோயாளியைப் பாதுகாப்பான இடத்திற்கு மாற்றுவதற்கு முயற்சி செய்யும் போது மெதுவாகவும் கவனமாகவும் செய்ய வேண்டும்
11. மிகவும் தேவையான முதலுதவியை மட்டும் செய்யவேண்டும். தொடர் சிகிச்சைக்கு மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும்.

## விபத்துக்களும் அவற்றின் முதலுதவியும்

### 1. காயங்கள் (Wounds)

உடலில் காயங்கள் உண்டாவது பல காரணங்களினால் ஆகும். பல கருவிகளால் நிகழும் காயங்களும் பல முறைகளிலாக இருக்கும். கூர்மையான கத்தியால் உண்டாகும் காயம் கண்ணாடித் துண்டுகளாலும் ஊசியினாலும் உண்டாகும் காயத்தைப் போன்றிருக்காது காயம் எவ்வகையாயினும் இரத்தம் வெளியேறுவதுடன் நோய்க்கிருமிகள் உடலினுள் கடந்துசெல்லவும் வாய்ப்புள்ளதினால் இதைத் தடை செய்ய வேண்டும் என்பது முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது.

### காயங்கள் நிகழும் போது அளிக்கவேண்டிய முதலுதவி

- காயம்பட்ட இடத்தில் அழுத்தத்தைச் செலுத்தி இரத்தக் கசிவைக் குறைக்க வேண்டும்.
- ஆழமான காயமாக இருந்தால் மயக்கம் வரக்கூடும். அதற்குத் தேவையான முன் எச்சரிக்கைகளைக் கைக்கொள்ள வேண்டும்
- காயத்தின் வாயிலாக நோய்க்கிருமிகள் உள்ளே செல்வதைத் தடுக்க சுத்தமான துணியைப் பயன்படுத்திக் காயத்தைக் கட்ட வேண்டும்
- தேவையெனில் மருத்துவ உதவி அளிக்க வேண்டும்

காயத்தில் ஏதாவது வேறுபொருட்கள் சென்றிருந்தால் அவற்றை நீக்க வேண்டும். காயத்தின் இருபுறமும் அவற்றை அதனை நீக்க வேண்டும். மிகவும் ஆழமாகப் பதிந்து இருக்கும் பொருட்களைப் பலத்தைப் பயன்படுத்தி நீக்க வேண்டாம். எந்தக் காரணத்தினாலும் காயத்தைத் தொடக்கூடாது. காயம்பட்ட பகுதியை இதயத்தைவிடச் சற்று உயரத்தில் வைப்பதற்குத் தேவையெனில் காயம்பட்ட நபரைத் தரையில் கிடத்தலாம். இவ்வாறு தரையில் கிடத்தும் போது தலையைச் சற்றுத் தாழ்வாக வைத்து காயம்பட்ட பகுதியைச் சற்று உயரமாக வைப்பதற்குக் கவனிக்க வேண்டும்.

### முதலுதவி செய்பவர் கவனிக்க வேண்டியவை

- முதலுதவியை அளிக்கும் போது கைகளைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்
- சுயமாக ஏதாவது காயமோ புண்ணோ இருப்பவர்கள் அதைக் கட்டிவைத்தப் பின்னர் முதலுதவி அளிக்க வேண்டும்
- காயத்தின் அருகில் நிற்கும் போது இருமலையும் பேசுவதையும் தவிர்க்க வேண்டும்

### 2. எலும்பு முறிவு (Fracture)

எலும்பில் நிகழக்கூடிய ஓடிவும் முறிவும் எலும்புமுறிவு எனக் கூறுகிறோம். எலும்பு முறிவு மூன்று முறைகளில் நிகழக்கூடும்.

#### 1. சாதாரண எலும்பு முறிவு (Simple Fracture)

எலும்பில் முறிவோ ஓடிவோ நிகழ்ந்து எலும்புகளின் இடப்பெயர்வு (Dislocation) நிகழ்ந்தால் அதனைச் சாதாரண எலும்பு முறிவு எனக் கூறுகிறோம். ஓடிவுடன் சேர்ந்து வெளியே முறிவு உண்டாகாது.

## 2. கூட்டு எலும்பு முறிவு (Compound Fracture)

எலும்பு முறிவுடன் எலும்புகள் தசைகளுக்கு வெளியே வருமானால் அவ்வகை எலும்பு முறிவைக் கூட்டு எலும்பு முறிவு எனக் கூறுகிறோம். இங்கு ஓடிவோடு சேர்ந்து காயமும் உண்டாகும்.

## 3. சிக்கலான எலும்பு முறிவு (Complicated fracture)

உடல் உள் உறுப்புகளுக்கு அருகே நிகழக்கூடிய கூட்டு எலும்புமுறிவுகளே சிக்கலான எலும்பு முறிவுகள். மூளை, தண்டுவட நரம்புகள், இரத்தக் குழாய்கள், நுரையீரல், கல்லீரல், மண்ணீரல், சிறுநீரகங்கள் போன்ற உள் உறுப்புகளுக்கு காயம் ஏற்படும் போது இந்தப் பிரிவில் உட்படும்.

### எலும்பு முறிவின் அறிகுறிகள்

- எலும்பு முறிவு ஏற்பட்ட இடத்திலும் சுற்றிலும் வலி ஏற்படுகிறது
- எலும்பு முறிவு நிகழ்ந்த பகுதியில் மெதுவாக அழுத்தும் போது வலி ஏற்படுகிறது
- நிறவேற்றுமையும் நீர்வீக்கமும் ஏற்படுகிறது
- உடல் பகுதியின் வடிவத்தில் ஏற்படும் மாற்றம்
- எலும்பின் வெளிப்பகுதியின் நிரப்பு இழப்பு ஏற்படுகிறது
- எலும்புகள் நகரும்போது ஒலி கேட்கின்றது
- இயற்கையான இயக்கம் இழக்கின்றது

### எலும்பு முறிவு ஏற்படும் போது அளிக்கவேண்டிய முதலுதவி

- எலும்பு முறிவு ஏற்பட்ட பகுதியை அசையாமல் பாதுகாக்கவும்
- பாதிக்கப்பட்டவரை வேறொரு இடத்திற்கு மாற்றும் போது எலும்புமுறிவு ஏற்பட்ட பகுதியை அசையாமல் பாதுகாக்கவும்
- இரத்தக் கசிவைத் தடையவும் (காயங்களுக்கு அளிக்க வேண்டிய முதலுதவி)
- உடனடியாக மருத்துவ உதவியை அளிக்கவும்

## 2. மின்சார அதிர்ச்சி (Electric shock)

அன்றாட வாழ்க்கையில் மின்சாரம் மூலமாக விபத்துக்கள் நடைபெறுவது சாதாரணச் செயலாகும். குறிப்பிடத்தக்க தரம் குறைந்ததும் குறைபாடுகள் உள்ளதுமான மின்சாரக் கருவிகளைக் கையாளும் போது மின்சார அதிர்ச்சி ஏற்பட வாய்ப்புகள் அதிகமாகும். இடிமின்னலினாலும் மின்சார அதிர்ச்சி ஏற்படக்கூடும்.

உறை இல்லாத மின்சாரக் கம்பிகளும் கம்பி வடங்களும் (கேபிள்), கருவிகள் போன்றவற்றைத் தொடும்போதோ இடிமின்னல் தாக்கவோ செய்தால் மின்சார அதிர்ச்சி உண்டாகும். உடலுக்குள் மின்சாரம் பாய்ந்து செல்வதால் தீவிரமான காயங்கள் ஏற்படக்கூடும். அதிர்ச்சியுடன் தீக்காயங்களும் உண்டாகும். மின்சாரத்தினால் ஏற்படும் விபத்துக்களினால் சுவாசம் தடை செய்யப்பட்டு இதயத்தின் செயல்பாடு நின்றுவிடவும் காரணமாகும். மின்சார அதிர்ச்சி ஏற்படும் போது உடனடியாக அறிவார்ந்த செயல்பாடு தேவையாகும்.

## மின்சார அதிர்ச்சி நிகழும்போது அளிக்க வேண்டிய முதலுதவிகள்

1. மெயின் சுவிட்ச் / மற்ற சுவிட்ச்களை நிறுத்த வேண்டும். சுவிட்சை உடனடியாகக் கண்டுபிடிக்க இயலாவிட்டால் பிளக் பின்னை அகற்றியோ வேறு ஏதாவது வசதியான முறையிலோ மின்தொடர்பை உடனடியாகத் துண்டிக்க வேண்டும். கத்தி கத்திரிக்கோல் இவற்றால் மின்சாரக் கம்பியை வெட்டுவதற்கு முயற்சி செய்ய வேண்டாம். மின்காப்பு பிளேயர் இருந்தால் அதைப் பயன்படுத்தவும்.
2. மேற்கூறிய செயல்களைச் செய்வதற்கு இயலவில்லை எனில் உடனடியாகப் பாதிக்கப்பட்டவரை மின்சார இணைப்பில் இருந்து அகற்ற வேண்டும். இதற்கு அதிகப்படியான கவனம் தேவையாகும். மின்காப்பு பொருட்களைப் பயன்படுத்தி இணைப்பை நீக்க வேண்டும். உலர்ந்த கம்பு, மரத்துண்டு இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றைப் பயன்படுத்தி அந்த நபரை மின் இணைப்பில் இருந்து வேறுபடுத்த வேண்டும்.
3. இத்தகைய கருவிகள் கிடைக்கவில்லை எனில் ஈரம் இல்லாத துணி காகிதம் இவற்றை பாதிக்கப்பட்டவரின் உடலின் மேல் வைத்துவிட்டு அதன்மேல் அடித்து பிடியை விடுவிக்கலாம். இவ்வாறு செய்யும் போது இரப்பர் காலணிகளைக் போடவேண்டும். இல்லை எனில் பத்திரிகையோ துணியோ புத்தகமோ தரையில் விரித்துவிட்டு அதன்மீது நின்றுகொண்டு பூமியுடன் தொடர்பு இல்லாமல் மின் இணைப்பில் இருந்து விடுவிக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும்.
4. உயர்ந்த வோல்டேஜில் உள்ள மின்சாரம் எனில் அதிலிருந்து பாதிக்கப்பட்டவரைக் காப்பாற்றுவதற்குச் சிறப்புப் பயிற்சி பெற்ற நபர்கள் தேவைப்படும். தடியோ ஈரமில்லாத கயறோ பயன்படுத்திப் பாதிக்கப்பட்டவரைக் காப்பாற்ற வேண்டும்.
5. பாதிக்கப்பட்டவர் சரியாகச் சுவாசிக்கவில்லை. எனில் செயற்கை சுவாசம் அளிக்க வேண்டும். சுவாசம் சாதாரண நிலைக்கு வரும்வரை இதைத் தொடர வேண்டும்.
6. தீக்காயங்கள் இருந்தால் அதற்குத் தேவையான பராமரிப்பை அளிக்க வேண்டும்
7. உடனடியாக விபத்திற்குள்ளானவரை மருத்துவமனையில் சேர்க்கவோ மருத்துவ உதவியை அளிக்கவோ வேண்டும்.

### 3. தீக்காயங்கள்

தீக்காயம் என்பது தோலில் ஏற்படும் காயம் ஆகும். தோலின் அடிப்பகுதியிலுள்ள திசுக்களும் தீக்காயத்தின் தீவிரத் தன்மைக்கேற்ப பாதிக்கப்படும். தீக்காயம் ஏற்பட்ட பகுதியின் பரப்பு, ஆழம் இவற்றின் அடிப்படையில் பாதிக்கப்பட்டவரின் நிலை வேறுபட்டு இருக்கும். தோலில் சிவப்பு நிறம் மட்டும் உண்டாகும் தீக்காயம் ஒன்றாம் நிலையிலுள்ள காயம் ஆகும். இவ்வாறான தீக்காயத்தில் கிருமித் தொற்று ஏற்பட வாய்ப்பில்லை. தோலில் குமிழிகள் உண்டாகும் தீக்காயம் இரண்டாம் நிலையிலுள்ள காயம் ஆகும். தோலின் உட்பகுதியுடன் ஒரு பகுதியின் தோல் முழுவதுமாகக் காயம் ஏற்பட்டால் அதை மூன்றாம் நிலையிலுள்ள காயம் எனக் கூறலாம். தோலின் அடிப்பகுதியிலுள்ள திசுக்களும் பாதிக்கப்பட்டால் அந்தத் தீக்காயங்களை நான்காம் நிலையிலுள்ள காயங்கள் எனக் கூறுவர்.

தீக்காயங்கள் பல முறைகளில் ஏற்படலாம். தீச்சுடர், தீக்கனல், பழுத்த உலோகம், சூரிய வெப்பம், உயர் மின் அழுத்த மின்சாரம், இடி மின்னல், உராய்வு போன்றவற்றால் பொதுவாக தீக்காயங்கள் ஏற்படும்.

### முதலுதவி

ஆடைகளில் தீ பிடித்தால் தண்ணீர் ஊற்றி அணைக்கவேண்டும். இல்லையெனில் ஒரு சணல் துணியையோ போர்வையையோ எடுத்து விரித்துப் பிடித்துக் கொண்டு காயம்பட்ட நபரை அதனால்

போர்த்த வேண்டும். பின்னர் தரையில் படுக்க வைத்து தீச்சுடர் அணையும்படியாகச் செய்யவும். தீப்பிடித்த நபர் தனிமையில்தான் இருந்தாலும் தீயோடு வெளியே ஓடக்கூடாது. மாறாகத் தரையில் படுத்து உருளுதல் நன்மை பயக்கும். அத்துடன் போர்த்துவதற்குக் கட்டியான ஆடைகள் கிடைத்தால் அதனை எடுத்துப் போர்த்தித் தீயை அணைக்கவும்.

### **தீக்காயம் ஏற்பட்டால் பின்பற்றவேண்டிய நடவடிக்கைகள்**

- தீக்காயம் பட்ட இடத்தில் தொடாமல் இருப்பது நல்லது. தொடுவதெனில் கைகளைக் கழுவிச் சுத்தம் செய்தபின் தொடவும்.
- எந்தவித லோஷனையும் பயன்படுத்தக்கூடாது.
- எரிந்த ஆடைகளைத் தீக்காயம்பட்ட இடத்திலிருந்து நீக்கவேண்டிய அவசியம் இல்லை. குமிழிகளை உடைத்தல் கூடாது.
- நோய்க் கிருமிகள் நீக்கிய கட்டுபோடும் துணியால் தீக்காயம் பட்ட இடத்தைப் போர்த்தவும்.
- எரிந்த ஆடைகள் தீக்காயத்தில் ஓட்டி இருக்குமெனில் அவற்றை நீக்காமல் போர்த்தினால் போதும். கட்டுபோடும் துணி இல்லை எனில் சுத்தமான ஆடையைப் பயன்படுத்தவும்.
- குமிழிகள் இல்லை எனில் அழுத்தி பேண்டேஜ் கட்டலாம். குமிழிகள் இருந்தால் அதிகமாக அழுத்தாமல் கட்டவேண்டும்.
- பொதுவாகக் குடிப்பதற்கு ஒன்றும் கொடுக்கத் தேவையில்லை. மருத்துவ உதவி செய்வதற்குக் காலதாமதம் ஏற்பட்டால் உப்பிட்ட தண்ணீரைக் கொடுக்கவும்.
- தீக்காயம் பட்ட பகுதி அசையாமல் இருக்கப் பார்த்துக் கொள்ளவும்.
- காயம்பட்ட நபரை மருத்துவ உதவி கிடைக்கும் இடத்திற்கு விரைவில் சேர்க்க வேண்டும்.

### **முதலுதவிப் பெட்டியில் உள்ள பொருட்களும் அவற்றின் பயன்பாடுகளும்**

அனைத்து நிறுவனங்களிலும் கண்டிப்பாக இருக்க வேண்டிய ஒன்றே முதலுதவிப் பெட்டி (First aid Box). இதை அனைவரும் காணும் படியாகப் பாதுகாக்க வேண்டும். முதலுதவிக்குத் தேவையானப் பொருட்கள் முதலுதவிப் பெட்டியில் இருக்க வேண்டும். முதலுதவிப் பெட்டியில் வைத்திருக்கும் மருந்துகளில் காலவரையறை கடந்த மருந்துகளைக் கண்டடைந்து அவற்றை நீக்கி புதிய மருந்துகளை வைத்துப் பாதுகாக்க வேண்டும். முதலுதவிப் பெட்டியில் வைத்திருக்கும் பொருட்களையும் அவற்றின் பயன்களைப் பற்றியும் குழந்தைகளிடையே விழிப்புணர்வு ஏற்படும்படிச் செய்ய வேண்டும்.

### **முதலுதவிப் பெட்டியில் வைக்க வேண்டிய பொருட்கள்**

1. Antiseptic lotion (Dettol, hydrogen Peroxide.....etc)
2. Antiseptic cream
3. Bandage
4. Bernol
5. Iodine/Bensoin
6. Soap
7. Adhesive Tape
8. Cotton wool

9. Scissors
10. Tweezers (Plaster)
11. Thermometer
12. Eye wash solution.

### இதயத்தின் இயக்க மீட்பு CPR (Cardio Pulmonary Resuscitation) - CPR

விபத்து, நோய் என்பவற்றால் இதயத்தினுடையவும் நுரையீரலினுடையவும் செயல்கள் தடை செய்யப்படுகின்ற வேளையில் முதலுதவிக்காக இதயத்துடிப்பிற்குப் புத்துயிர் அளிப்பதே இதயத்தின் இயக்க மீட்பு. நோய்வாய்ப்பட்ட நபரை மருத்துவமனையில் கொண்டு செல்லும் வரையிலும் இதயத்தின் இயக்க மீட்பும், நுரையீரலின் இயக்க மீட்பும் தொடர வேண்டும்.

இதய இயக்க மீட்பு மிகவும் கவனமாகச் செய்ய வேண்டிய ஒரு செயலாகும். இந்தச் செயலைச் செய்வதற்கு முன்னர் இதயத்துடிப்பு நின்றுவிட்டதா என்பதை முதலுதவிச் செய்பவர் நன்கு சோதிக்க வேண்டும். இதற்கான பயிற்சி பெற்றவர் மட்டுமே இதனைச் செய்யலாம். இருவகையான இயக்க மீட்பு செய்யும் போது இரண்டு முதலுதவி செய்பவர்கள் இருப்பது நல்லது. இதய இயக்க மீட்பு செய்யும் போது இடைவெளிவிட்டுச் செய்யவேண்டும்.

### அளிக்கும் முறை

நோய்வாய்ப்பட்டவர் மூச்சு எடுக்கவில்லை எனில் முதலில் வாயோடு வாய் (Mouth to Mouth) சேர்த்து வைத்தோ அல்லது மூக்கோடு வாய் (Nose to Mouth) சேர்த்து வைத்தோ மூச்சு இயக்க மீட்பு செய்ய வேண்டும். செயற்கை மூச்சு அளித்தலைப் பின்வருமாறு செய்யவும்.

- 1) கழுத்தினை உயர்த்தி தலை பின்பக்கமாகச் சரிந்தவண்ணம் மல்லாக்கப் படுக்க வைக்கவேண்டும்.
- 2) வாயில் தடைகள் இருக்குமெனில் அவற்றை நீக்க சுண்டுவிரலின் பாதியை மடக்கிய நிலையில் வாயினுள்ளே அசைக்கவும்.
- 3) வாய் வழியாக மூச்சைக் கொடுக்க மூக்கினை அடைத்துக் கொண்டு முதலுதவி செய்பவர் நெடிய மூச்சை எடுத்தபின்னர் நோய்வாய் பட்டவரின் வாயினுள் பலமாக ஊதவேண்டும். வாயிலிருந்து மூக்கிற்கு அளிக்கும் வேளையில் நோய்வாய் பட்டவரின் வாயினை மூடிக்கொண்டு மூக்கிற்குள் பலமாக ஊதவேண்டும்.
- 4) மூக்கும் வாயும் திறந்தவண்ணம் நோய்வாய்ப்பட்டவரின் நெஞ்சு உயர்வதைக் கவனிக்கவும்.

இவ்வாறு 10 அல்லது 12 முறை நோய்வாய்ப்பட்டவரின் நுரையீரலுக்கு மூச்சைக் கடத்தியபின் அவரின் நிலையைப் பார்க்கவும். இதழினுடையவும் தோலினுடையவும் நிறம் மாறுவதைக் காணலாம். கழுத்தில் உள்ள கரோட்டிட் தமனியில் விரல் வைத்து நாடித் துடிப்பு இருக்கிறதா எனப் பார்க்கவும். நாடித்துடிப்பு இல்லாமல் இருந்தால் இதய இயக்க மீட்பைச் செய்யலாம். மூச்சு இயக்க மீட்பைத் தொடர்ந்து அளிக்கலாம். நோய்வாய்ப்பட்டவரை உறுதியான தளத்தில் படுக்கவைத்து இந்த முதலுதவியைச் செய்வது நல்லது.

நோய்வாய்ப் பட்டவர் குழந்தையாக இருந்தால் இரண்டு விரல்களைச் சேர்த்து வைத்து 6 முதல் 8 முறை விரைவாக விட்டுவிட்டு அழுத்தி CPR செய்யலாம். ஒரு வினாடியில் ஒரு முறை என்ற வரிசையில் அழுத்துதல் செய்ய வேண்டும். ஒவ்வொரு முறையும் மூச்சுக்காக நுரையீரலுக்கு ஊதுகின்ற இடைவேளையில் இப்படிச் செய்ய வேண்டும்.



நோய்வாய்ப்பட்டவர் பெரியவர் என்றால் ஓர் உள்ளங்கையை அவர் நெஞ்சின் கீழ்ப் பகுதியில் வைக்க வேண்டும். அதற்கு மேலே இன்னொரு கையை வைத்து விரல்களைச் சேர்த்துப் பிடித்துக் கொண்டு உள்ளங்கையால் அழுத்தவும். ஒவ்வொரு முறையும் நுரையீரலுக்கு மூச்சை ஊதிவிட்டால் 6 முதல் 8 முறை வரை இங்கே பலமாக அழுத்தவேண்டும். அழுத்தும் போது 5 செமீட்டரை விட அதிகமாகத் தாழாமல் கவனிக்க வேண்டும்.

இரண்டு முதலுதவி செய்பவர்கள் இருந்தால் நோய்வாய் பட்டவரின் பக்கத்தில் தலைப்பகுதியில் நிற்கும் நபர் கரோட்டிட் தமனியில் கை வைத்து நாடித்துடிப்பைப் பார்க்க வேண்டும். இதய இயக்க மீட்பு அளிக்கப்படும் வேளையில் நாடித்துடிப்பு இருக்கும். இடையிடையே அவர் கை வைத்து இதயத்தின் செயல்பாடு சாதாரண நிலையில் உள்ளதா எனப் பரிசோதிக்க வேண்டும். சாதாரண நிலைக்கு வந்துவிட்டால் இதய இயக்க மீட்பை நிறுத்த வேண்டும். மூச்சு இயக்க மீட்பு தேவை எனில் தொடர்ந்து அளிக்க வேண்டும்.

### ஹெம்லிக்ஸ் மெனோவர் (Heimlich Maneuver)

பிற பொருட்கள் தொண்டையை அடைத்து மூச்சுத் திணறல் ஏற்பட்டால் கொடுக்க வேண்டிய முதலுதவிக்கு ஹெம்லிக்ஸ் மெனோவர் என்று பெயர். பொதுவாக குழந்தைகளுக்கே இவ்வாறு நிகழும். தொண்டையில் பிறபொருட்கள் தடையாக இருக்கும் போது முதற்கட்டமாகப் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு நினைவிருக்குமானால் அவரை சற்று முன்புறமாகக் குனிந்து நிற்கும்படி செய்யவும். அதற்குப் பின் 5 முறை பலமாக முதுகில் தட்டவும். பாதிக்கப்பட்டவரின் வாயில் ஏதேனும் பொருட்கள் வந்திருக்கிறதா என்று பார்ப்பதற்கு ஒரு விரலை வாயினுள்ளே செலுத்திப் பார்க்கவும். இவ்வளவும் செய்த பின்னரும் பிற பொருட்கள் தொண்டையிலிருந்து போகாமல் இருந்தால் செய்யக்கூடிய முதலுதவியே ஹெம்லிக்ஸ் மெனோவர்.



ஹெம்லிக்ஸ் மெனோவர் செய்யும் முறை

- முதலுதவி செய்பவர் பாதிக்கப்பட்டவரின் பின்னர் நின்று கொண்டு அன்னாரின் பின்பக்கமாக நெஞ்சின் அடிப்பகுதியைக் கைகளால் சுற்றிப் பிடிக்கவும்.
- ஒரு கையை மடக்கிப் பிடிக்கவும்
- பாதிக்கப்பட்டவரின் பின்னால் நின்று வயிற்றின் மேல் பகுதியில் கையை வைக்கவும்
- ஒரு கையை இந்தக் கையின் மேலே வைக்க வேண்டும்
- திடீரென பலமாகக் கைகளை உள்நோக்கி அழுத்தவும்
- ஐந்து முறைகள் இவ்வாறாகச் செய்யவும்

### 4.2. பாதுகாப்புக் கல்வி

#### வரையறை

வீடு, பள்ளிக்கூடம், சாலை ஆகிய இடங்களில் வைத்து நிகழ்கிற விபத்துக்கள், கைக்கொள்ள வேண்டிய முன்னெச்சரிக்கைகள், தரவேண்டிய முதலுதவிகள் என்பனவற்றைப் பற்றிய அறிவையும் பயிற்சியையும் அளிக்கும் கல்வியே பாதுகாப்புக் கல்வி.

#### தேவையும் முக்கியத்துவமும்

நோய் வந்த பின் சிகிச்சை செய்வதைவிட நோய் வராமல் பாதுகாப்பதைப் போலவே (Prevention is better than cure) விபத்துக்கள் நடந்தபின்னர் முதலுதவி செய்வதை விட பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளைப் பின்பற்றினால் ஓர் அளவு வரை ஆபத்துக்களிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ளலாம்.

எடுத்துக்காட்டாக வாகனங்களில் பயணம் செய்யும் வேளைகளில் ஹெல்மெட் / சீட் பெல்ட் அணிதல், பழுதடைந்த வாகனங்களின் பராமரிப்புப் பணிகளைத் தக்க சமயத்தில் நடத்துதல், போட்டி போட்டு ஓடும் ஓட்டத்தைத் தவிர்த்தல் போன்றவைகளில் கவனம் செலுத்தினால் பெரும்பாலான வாகன விபத்துக்களைத் தவிர்க்கலாம். வீடு, சாலை, வேலையிடம், விளையாட்டு மைதானம் போன்ற இடங்களில் விபத்துக்கள் உண்டாகாமலிருக்க முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள் எடுக்க வேண்டியது மிகவும் முக்கியமான காரியமாகும்.

### **பள்ளிக்கூடங்களில் பாதுகாப்பு**

குழந்தைகள் தங்களின் அதிகமான நேரத்தையும் செலவழிப்பது பள்ளிக்கூடங்களிலாகும். அதனால் விபத்துக்களைத் தவிர்ப்பதற்குப் பள்ளிக்கூடங்களில் சில முன்னெச்சரிக்கைகளை எடுக்க வேண்டியது அவசியமாகும். தங்கள் கைகளிலுள்ள வடிவியல் கருவிகள், பிளேடு, குண்டுசி போன்றவற்றை அலட்சியமாக வெளியிடங்களிலோ தரையிலோ வைத்தல் கூடாது. பெஞ்சு, டெஸ்கு போன்றவற்றின் மேலே ஏறி விளையாடாமல் இருக்க கவனிக்க வேண்டும். பள்ளிக்கூட விளையாட்டு மைதானத்தில் விளையாடிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது குழந்தைகள் ஒருவருக்கொருவர் தட்டுப்படாமல் இருக்க தனிக்கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

### **விளையாட்டு மைதானத்தில் பாதுகாப்பு**

விளையாட்டு மைதானத்தில் காலரிகள் (பார்வையாளர் மாடம்) கட்டும் போது நல்ல பலமான மரத்தைப் பயன்படுத்த வேண்டும். மேலும் குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கைக்கு மேல் ஆட்களை அனுமதிக்கக் கூடாது. இந்த இரண்டு காரியங்களையும் கவனத்தில் எடுத்துக் கொண்டால் பார்வையாளர் மாடத்தில் ஏற்படும் விபத்துக்களை ஓரளவு தவிர்க்கலாம். விளையாட்டு முடிந்து பார்வையாளர் மாடத்திலிருந்து இறங்கும்போது கூட்டநெரிசல் ஏற்படாமல் பொறுமையோடு இறங்கவேண்டும்.

உடற்பயிற்சி விளையாட்டுகளில் ஏற்படும் போது விதிமுறைகளின் அறியாமை மூலமும், கவனமின்மையாலும் விபத்துக்கள் ஏற்படலாம். எனவே விளையாட்டில் பங்கெடுக்கும் போது தேவையான பயிற்சி பெற்றிருக்க வேண்டும். ஈட்டி எறிதல், குண்டெறிதல் போன்றவைகளில் ஈடுபடும் போது பக்கத்து இடங்களில் ஆட்கள் யாரும் இல்லை என்று உறுதிப்படுத்திய பின்னரே எறிய வேண்டும்.

தேவையான உபகரணங்கள் இல்லாமை, பாதுகாப்புக் கருவிகள் (Protective equipments) பயன்படுத்தாமை போன்றவை காயங்கள் ஏற்படக் காரணமாகின்றன. அதாவது வெளிப்புறப் பொருட்கள் மூலமாகவும் உள்ளார்ந்த காரணங்கள் மூலமாகவும் காயங்கள் ஏற்படலாம். உடற்பயிற்சிக் கருவிகள், விளையாடும் இடம், எதிர் அணியினர் ஆகியவைகளால் ஏற்படும் காயங்கள் வெளிப்புறப் பொருட்களால் ஏற்படும் காயங்களில் உட்படும். பாதுகாப்பு உபகரணங்கள் அணியாமல் விளையாடுதல், தேவையான உடல்வலிமையின்மை ஆகியவற்றால் ஏற்படும் காயங்கள் உள்ளார்ந்த காரணங்களால் ஏற்படும் விபத்துக்களில் உட்படும்.

விளையாட்டுக்களில் பங்கேற்கும் நபர்கள் தேவையான பாதுகாப்பு உபகரணங்களைக் கண்டிப்பாக அணியவேண்டும். மேலும் இவைகள் தரமானவைகள் என்றும் குறைபாடுகள் அற்றவை என்றும் உறுதிப்படுத்த வேண்டும். உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடும்போது பின்வரும் காரியங்களில் தனிக்கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

- விளையாட்டுகளில் பங்கெடுக்கும் நபர்கள் மிகவும் கவனத்துடன் விளையாட்டு மைதானத்தில் நிற்க வேண்டும்.

- உபகரணங்களை மிகவும் கவனத்துடன் கையாள வேண்டும். விளையாட்டு மைதானத்தின் உள்ளேயும் வெளியேயும் தேவையற்ற கருவிகளை வைக்கக்கூடாது.
- கருவிகளைப் பாதுகாத்து வைக்க ஒரு தனிப்பட்ட இடத்தைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும்.
- விளையாட்டு விதிமுறைகளைக் கடைபிடிக்க வேண்டும்.
- ஆசிரியர்களின் மேற்பார்வையிலும் அறிவுறுத்துதல்களின் அடிப்படையிலும் விளையாட்டுகளில் ஈடுபட வேண்டும்.

### சோதனைக்கூடங்களில் பாதுகாப்பு

பள்ளிக்கூட ஆய்வகங்களில் பல்வேறு வகையான இரசாயனப் பொருட்களைக் கையாள வேண்டிய சூழ்நிலைகள் ஏற்படும். இவற்றைக் கையாளும் போது விபத்துக்களைத் தவிர்ப்பதற்காக சில முன்னேற்பாடுகளைச் செய்ய வேண்டும். இரசாயனப் பொருட்களை மிகக் கவனமாக மட்டுமே கையாள வேண்டும். பள்ளிக்கூட ஆய்வகங்களில் இரசாயனப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தும் சூழ்நிலைகளில் ஆசிரியரின் மேற்பார்வையில் மட்டுமே இவற்றைக் கையாள வேண்டும். இரசாயனப் பொருட்கள் இருக்கும் குப்பிகளை உடலுடன் சேர்த்துப் பிடிக்கவோ அல்லது மணத்தை முகர்ந்து பார்க்கவோ செய்யக்கூடாது. சோதனை செய்யும் போது வெளியாகும் வாயுக்களை முகர்ந்து பார்க்கக் கூடாது.

### வீட்டுப் பாதுகாப்பு

1. சமையலறையில் வழக்கி கீழே விழுவதற்குரிய வாய்ப்புகள் இருப்பதனால் பொருத்தமான தரைவிரிப்புகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
2. பொருட்களை ஒழுங்காக அடுக்கிப் பாதுகாக்க வேண்டும்
3. தீ பிடிக்க வாய்ப்புள்ள திரவங்களையும் பொருட்களையும் வாயு கடந்து செல்ல முடியாத பாத்திரங்களில் பாதுகாக்க வேண்டும்.
4. குப்பைகளைக் குப்பைப் பெட்டிகளில் போட வேண்டும்
5. வழிகளில் தடையாகப் பொருட்களை வைக்காமல் இருக்க வேண்டும்.
6. விபத்துக்களை ஏற்படுத்துபவை, தீ பிடிக்கக் கூடியவை காயம் ஏற்படுத்துபவை, விஷத்தன்மை கொண்டவை போன்ற பொருட்களைக் குழந்தைகளுக்கு எட்டாத இடத்தில் வைக்க வேண்டும்.

### பேரிடர் மேலாண்மை - பள்ளிக்கூட நிலை

குழந்தைகள் அதிகநேரம் செலவழிப்பது பள்ளிக்கூடங்களிலாகும். பள்ளிக்கூடங்களில் பல்வேறு வகையான விபத்துக்கள் ஏற்பட வாய்ப்புகள் உள்ளன. எனவே பள்ளிக்கூடத்தில் உள்ள கட்டிடங்களும் வாகனங்களும் பள்ளிக்கூட வளாகமும் விபத்துகள் ஏற்படாத பகுதிகள் என உறுதிப்படுத்துவது அவசியமாகும். மேலும் பள்ளிக்கூடத்தில் பாதுகாப்பைக் குறித்த விழிப்புணர்வை உருவாக்குவது இன்றியமையாதது ஆகும். திடீரென ஏற்படும் விபத்துக்களைக் குழந்தைகள் பக்குவமாக அணுகுவதில்லை. பாதுகாப்பைப் பற்றிய சரியான புரிதல் இன்மை விபத்துக்களை அதிக சிக்கலாக்குகிறது. குழந்தைகளிடம் பாதுகாப்பு விதிகளைப் பற்றியும் பேரிடர் மேலாண்மையைக் குறித்தும் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தினால் இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலைகளைச் சரியாக எதிர்கொள்ள அவர்களால் முடியும்.

நிலநடுக்கம், வெள்ளப்பெருக்கு, புயல், தீப்பிடித்தல், சுனாமி போன்ற விபத்துக்களிலிருந்து பள்ளிக்கூடங்கள் பாதுகாப்பானவை என்று உறுதிப்படுத்துவது மிகவும் அவசியமாகும். பேரிடர்

பலவகைப்படும். அதைத் தடுத்து நிறுத்துவது சாத்தியமல்ல. ஆனால் பேரிடர் மூலம் ஏற்படும் விபத்துக்களின் தீவிரத் தன்மையையும் இழப்புக்களின் அளவைக் குறைப்பதற்கும் கவனமாக இருப்பதன் மூலம் இயலும்.

### விபத்து ஏற்படும் பகுதிகள்

- அலமாரிகள், லாக்கர்கள், பர்னிச்சர்கள் என்பன போடப்பட்டுள்ள அறைகள்
- ஏறுபடிகள் (staircase)
- பூட்டு போடப்பட்ட கதவுகள், ஜன்னல்கள்
- கட்டிடக் கழிவுகள், கட்டுமானப் பொருட்கள், கண்ணாடித் துண்டுகள்
- புக்கெஃல்ஃப், அலமாரி, திறந்த மின்கம்பிகள், சுவிட்ச்போர்ட்கள்
- தீபிடிக்க வாய்ப்புள்ள பொருட்கள் வைக்கப்பட்டிருக்கும் இடங்கள்
- ஆய்வகங்கள், நூலகங்கள், கணினி அறைகள்
- பள்ளிக்கூடச் சமையலறை
- மரங்கள், மின் கம்பிகள்
- உடற்பயிற்சிக் கருவிகள்

### பள்ளிக்கூடப் பாதுகாப்புச் செயல்பாடுகள்

பள்ளிக்கூட அளவில் அவசர கட்டத்தில் எடுக்க வேண்டிய பாதுகாப்பு நடைமுறைகள் கீழே விளக்கப்பட்டுள்ளன.

1. முதலில் அளிக்கவேண்டிய அவசர சிகிச்சையைப் பற்றிய அறிவும் நடைமுறைப் பயிற்சியும் குழந்தைகளுக்கு அளிக்கவேண்டும். தலைமைப் பயிற்சியாளர், ஆரம்ப சுகாதார மையம், தன்னார்வத் தொண்டு அமைப்புகள் ஆகிய நிறுவனங்களின் தலைமையில் இவ்வாறான பயிற்சிகளை நடைமுறைப்படுத்த வேண்டும்.
2. பேரிடரில் சிக்கியவர்களைக் கண்டறியும் தேடுதல், மீட்புப் பணிகள், பேரிடர் ஏற்பட்ட இடத்திலிருந்து அவர்களை மாற்றுதல்  
தீயணைப்புப் படை, காவல் துறையினர், தன்னார்வத் தொண்டு அமைப்புகள் ஆகிய பிரிவுகளிலிருந்து இவ்வாறான சூழ்நிலைகளில் செய்ய வேண்டிய செயல்பாடுகளை ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும். மேல் வகுப்புகளில் இருந்து தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கும், ஆசிரியர்களுக்கும் எல்லா வருடமும் இவ்வாறான பயிற்சி அளிக்க வேண்டும்.
3. பள்ளிக்கூடப் பாதுகாப்புத் திட்டங்கள் தயார்படுத்துதல்  
பள்ளிக்கூடங்களில் அவசர வேளைகளில் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்த பேரிடர் மேலாண்மைத் திட்டங்களைத் தயாரிக்க வேண்டும். இவ்வாறான செயல்திட்டங்களைத் திட்டமிடும்போது பள்ளிக்கூடத்துடன் சுற்றுப்புறத்தையும் உட்படுத்த வேண்டும். பள்ளிக்கூடக் குழந்தைகளுக்கிடையே ஏற்படும் எல்லா விபத்துக்களையும் தடுப்பதற்குரிய அமைப்புக்களையும் இப்படிப்பட்ட பாதுகாப்புத் திட்டங்களில் உட்படுத்த வேண்டும்.

## பள்ளிக்கூடப் பாதுகாப்பு கட்டமைப்பு

### PTA/SMC கூட்டம்

பள்ளிக்கூடப் பேரிடர் நிவாரணத் திட்டத்தின் ஆரம்ப நிலையிலேயே ஒரு கலந்துரையாடல் கூட்டம் நடத்த வேண்டும்.

தலைமை ஆசிரியரின் தலைமையில் ஆசிரியர்கள், அலுவலகப் பணியாளர்கள், பள்ளி மேலாண்மைக் குழு / பெற்றோர் ஆசிரியப் பிரதிநிதிகள், மாணவர் தலைவர், வகுப்புத் தலைவர்கள், பல்வேறு மன்றங்களின் தலைவர்கள் ஆகியோர் கட்டாயமாகக் கூட்டத்தில் பங்கு பெற்று கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளவைகள் குறித்துக் கலந்துரையாடல் செய்ய வேண்டும்.

- பள்ளிக்கூடத்தில் நிகழ்வதற்கு வாய்ப்புள்ள விபத்துக்கள்
- பேரிடர் நிவாரணத்திற்காகப் பள்ளிக்கூடம் செய்ய வேண்டிய காரியங்கள்
- இவ்வாறான செயல்பாடுகளின் முக்கியத்துவம்
- இவ்வாறான பேரிடர்களை எவ்வாறு திறம்பட எதிர்கொள்ளலாம்.

### பள்ளிப் பேரிடர் மீட்புக்குழு அமைத்தல்

ஒவ்வொரு பள்ளிக்கூடத்திலும் பேரிடர் மீட்புக் குழு அமைக்க வேண்டும். குழுவின் கடமைகளையும் பொறுப்புக்களையும் சரியாக நிர்ணயம் செய்ய வேண்டும்.

### உறுப்பினர்கள்

- பள்ளிக்கூடம் உட்படும் பகுதியில் உள்ள கல்வி அலுவலர்கள்
- முதல்வர்கள், தலைமை ஆசிரியர்கள்
- PTA/SMC தலைவர்கள்
- பெற்றோர்கள் (பெண் உறுப்பினர்கள் உட்பட)
- மாணவப் பிரதிநிதிகள்
- பேரிடர் மீட்புத் துறை பிரதிநிதிகள்
- வட்டாரத்தில் உள்ள தீயணைப்புத் துறை பிரதிநிதி
- காவல்துறை பிரதிநிதி
- சுகாதாரத் துறை பிரதிநிதி
- தொண்டு நிறுவனப் பிரதிநிதி
- வட்டாரத்திலுள்ள மருத்துவர்கள்

### பேரிடர் மீட்பும் பாதுகாப்பு ஏற்பாடுகளும் மதிப்பிடுதல்

- முற்காலங்களில் ஏற்பட்ட பேரிடர்களின் வரலாறு, நில அமைப்பு, மண்ணின் பண்புகள், நதி, கடல் இவற்றிற்குள்ள தூரம் ஆகியவற்றைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்
- ஏற்பட வாய்ப்புள்ள பேரிடர்களைக் கண்டடைந்து பட்டியல் இடவும்
- பேரிடருக்கு உள்ளாக வாய்ப்புள்ள குழந்தைகளின் விவரங்களைச் சேகரிக்கவும்
- (சிறிய வகுப்புக்களில் படிக்கும் குழந்தைகள், தனிக் கவனம் தேவைப்படும் குழந்தைகள்
- அடிப்படைப் புள்ளி விவரக் கணக்கு (வகுப்பறைகள், குழந்தைகள் போன்றவை)
- அடிப்படை வசதிகள்

## பள்ளிப் பேரிடர் மீட்பு திட்டத்திற்கான தகவல் திரட்டுதலும் மாதிரிப் படம் தயாரித்தலும்

- பள்ளியின் சமூக வரைபடம்
- பள்ளியின் வசதிகளைக் குறிப்பிடும் மாதிரிப்படம்
- அவசர உதவி பெற வேண்டிய அமைப்புகளின் தகவல்கள்
- பேரிடர் பாதிக்க வாய்ப்புள்ள இடங்களைக் குறிப்பிடவும்
- பாதுகாப்பான இடம், பாதுகாப்பான வழி ஆகியவற்றின் மாதிரிப்படம்
- குடி வெளியேற்றம் செல்வதற்கான வழிமுறைகளைத் தயார் செய்தல் (Evacuation Plan)

## பேரிடர் மீட்புக் குழு அமைத்தலும் பயிற்சியும்

### 1. விழிப்புணர்வுக் குழு

இந்தக் குழுக்களுக்குத் தேவையான பொருட்கள், புள்ளிவிவரக் கணக்குகள், பயிற்சி ஆகியவை அளிக்க வேண்டும்.

- பேரிடருக்கு முன்புள்ள பயிற்சி

போஸ்டர்கள், துண்டுப் பிரசுரங்கள் ஆகியவற்றை உருவாக்குதல், மக்கள் விழிப்புணர்வுச் செயல்பாடுகள் நடத்துதல், வகுப்புகள் நடத்துதல்

- பேரிடர் நடக்கும் போது

நில நடுக்கத்தின் அறிகுறி தெரிந்த உடன் தரையில் குப்புறப் படுக்கவும். தீ பிடிக்கும் போது தரையில் தவழ்ந்து அறைக்கு வெளியே செல்லவும்.

### 2. முதலுதவிக் குழு

மருத்துவர்கள், செவிலியர்கள், தன்னார்வலர்கள், ஆம்புலன்ஸ், பாரா மெடிக்கல் உறுப்பினர்கள் ஆகியவர்களை உட்படுத்தி தேவையான பொருட்களைக் கிடைக்கப்பெறச் செய்யவேண்டும். மருத்துவப் பெட்டி, தொடர்ந்து மருந்து சாப்பிடும் குழந்தைகளின் விவரங்கள், ஆரோக்கிய அட்டை, குறிப்பிட்ட பகுதியில் உள்ள மருத்துவ வசதிகளின் விவரம் ஆகியவை முதலுதவிக் குழுவிற்குத் தேவையாகும்.

- பேரிடருக்கு முன் உள்ள முதலுதவிப் பயிற்சி

மருத்துவமனை, ஆம்புலன்ஸ், ஆகியவற்றிலிருந்து பயிற்சி கிடைக்கப் பெறச் செய்யவேண்டும். முதலுதவிப் பெட்டியில் வைக்கப்பட்டுள்ள பொருட்கள் தரமானதும் அனைத்துப் பொருட்களையும் உள்ளடக்கியதாகவும் இருக்கவேண்டும். மருத்துவ அட்டைகள் தற்போது செயல்பாட்டில் உள்ளவைகள் என்றும் உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.

- பேரிடர் நடக்கும் போது

நிலநடுக்கம் ஏற்படும் போது உடலைப் பொதிந்து கால்பாதம் தரையில்படுமாறு உட்கார்ந்திருக்க வேண்டும். பிடிப்பதற்கு ஏதேனும் இருப்பின் அதில் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். திறந்த வெளியில் இருக்கலாம். கட்டிடங்களின் அருகிலிருந்து மாறி நிற்க வேண்டும்.

- பேரிடருக்குப் பின்

முதலுதவியளித்தல், அளித்த சிகிச்சையைப் பதிவு செய்து வைத்தல், தொடர் சிகிச்சை தேவையெனில் அதையும் பதிவுசெய்ய வேண்டும்.

## பள்ளியில் அனைவரையும் திட்டச் செயல்பாடு குறித்துத் தெரிவிக்கவும்

படைப்புச் செயல்பாடுகள், கலைச் செயல்பாடுகள், கவிதை எழுதுதல், முத்திரை வாக்கியங்கள், நாடகம், விளையாட்டுப் போட்டிகள், தேடுதல் - வெளியேற்றுதல், பயிற்சிகளும் பேரணிகளும், நினைவாற்றல் சோதனைகள், நினைவாற்றல் விளையாட்டுகள் போன்ற மகிழ்ச்சிகரமான செயல்பாடுகள் மூலம் அனைத்துக் குழந்தைகளையும் இந்த முயற்சியில் பங்கு கொள்ளச் செய்ய வேண்டும்.

## மாதிரிப் பயிற்சி

பல்வேறு பேரிடர்களை எதிர்கொள்ள மாதிரிப் பயிற்சியை எடுத்துக் கொள்வது பேரிடர் மேலாண்மையைப் பற்றிக் குழந்தைகளிடம் விழிப்புணர்வு உருவாக்குவதற்கும், அவசர நிலையில் அவற்றைப் பயன்படுத்துவதற்கும் உதவுகிறது. இவ்வாறான மாதிரிப் பயிற்சிகளை நடத்துவதற்காகக் காவல்துறை, தீயணைப்புத் துறை, சுகாதாரத் துறை, செஞ்சிலுவைச் சங்கம் போன்றவற்றின் சேவைகளைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். குறிப்பிட்ட வகையான பேரிடர்களை எதிர்கொள்வதற்கான பயிற்சிகளையே பள்ளிக்கூடங்களில் நடத்த வேண்டும். (தீப்பிடித்தல், நிலநடுக்கம், புயல் போன்றவை) பேரிடர் ஏற்பட வாய்ப்புள்ள பகுதிகளையும் பொருட்களையும் தவிர்த்தே பயிற்சிகளை நடத்த வேண்டும். பேரிடர் ஏற்பட வாய்ப்புள்ள அனைத்திற்கும் பயிற்சிகள் நடத்தப்பட வேண்டும்.

## நிலநடுக்கம் ஏற்படும்போது கடைபிடிக்க வேண்டியன

- கட்டிடங்கள், மரங்கள் இவற்றின் அருகிலிருந்து மாறி திறந்த வெளியில் நிற்க வேண்டும்
- தரையில் விழக்கூடிய பொருட்களுக்கருகில் நிற்கக் கூடாது
- மின் கோபுரங்கள், மின் மாற்றிகள், தொழிற்சாலைகள் போன்றவற்றிற்கருகில் நிற்கக் கூடாது
- தரையில் இருக்க வேண்டும், தலையில் பாரமான பொருட்கள் விழாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும்
- வாகனங்களில் பயணத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும்
- சிறிய குழந்தைகளைத் தனியாக விடாமல் பாதுகாக்க வேண்டும்

## தீப்பற்றுதல் ஏற்பட்டால் எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகள்

- கட்டிடத்திற்குள்ளோ அல்லது வகுப்பறையிலோ தீ பற்றிக் கொண்டால் தரையில் தவழ்ந்து அறைக்கு வெளியே வரவேண்டும்.
- மின் தொடர்பை உடனடியாகத் துண்டிக்க வேண்டும்
- தீ பற்றிய இடத்தில் இருந்து தீ பிடிக்க வாய்ப்புள்ள பொருட்களை மாற்ற வேண்டும்
- தீயணைப்புக் கருவியைப் பயன்படுத்த வேண்டும்
- தீயணைப்புத் துறைக்குத் தெரிவிக்க வேண்டும்

## புயலின்போது எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள்

- கட்டிடங்கள், மரங்கள், கோபுரங்கள் ஆகியவைகளின் பக்கத்திலிருந்து தூரமாக மாறி நிற்க வேண்டும்
- மின்தொடர்பைத் துண்டிக்க வேண்டும்.
- முன்னெச்சரிக்கைகளைக் கவனிக்க வேண்டும்

- எரிவாயு இணைப்பைத் துண்டிக்க வேண்டும்
- உயரமான இடத்திலிருந்து நீங்கி நிற்க வேண்டும்
- திறந்த வெளியில் குப்புறப் படுக்க வேண்டும்

### வெள்ளப்பெருக்கு ஏற்பட்டால் கடைபிடிக்க வேண்டியன

- தன்னாட்சி நிறுவனங்களுடையவும் காட்சி - கேள்வி ஊடகங்களுடையவும் எச்சரிக்கைகளைக் கவனிக்க வேண்டும்
- மின்தொடர்பைத் துண்டிக்கவும். மின் கருவிகளை உயரத்தில் வைக்க வேண்டும்
- வெளியே உள்ள குப்பைகள் உள்ளே செல்வதைத் தடுக்க மணல் நிறைத்த பைகளைக் கழிப்பறை, குளியலறை போன்ற இடங்களில் அடுக்கிவைக்க வேண்டும்.
- வெப்பம் தரும் ஆடைகள், மிகவும் தேவையான மருந்துகள், விலை மதிப்புமிக்க பொருட்கள், ஆவணங்கள் போன்றவற்றை நெகிழிப் பைகளில் அடைத்து அவற்றை அவசரப் பெட்டியில் வைக்க வேண்டும்.
- ஆடைகள், விலைமதிப்புள்ள கருவிகள் ஆகியவற்றைக் கட்டில், மேசை ஆகியவைகளின் மேல் வைக்க வேண்டும்.
- சுகாதார மையத்துடன் தொடர்புகொண்டு ORS கரைசலைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்
- வாசலை அடைத்துவிட்டு பக்கத்திலுள்ள பாதுகாப்பான இடத்திற்குச் சீக்கிரம் செல்ல வேண்டும்
- வேகமாக ஓடும் தண்ணீரிலோ அல்லது தண்ணீர் பெருகி நிற்கும் இடங்களிலோ இறங்கக் கூடாது

### வெள்ளப் பெருக்கிற்குப் பின்

- Bleaching powder அல்லது சுண்ணாம்பைப் பயன்படுத்திச் சுற்றுப்புறத்தைத் தூய்மையாக்கவும்
- ரேடியோ / டி.வி வழியாகக் கிடைக்கும் அறிவுறுத்தல்களைக் கடைபிடிக்க வேண்டும். பெருகிநிற்கும் தண்ணீரில் குழந்தைகளை விளையாட அனுமதிக்கக் கூடாது. மின் கருவிகளை மிகவும் கவனமாக உபயோகிக்க வேண்டும்.
- வெள்ளப்பெருக்கில் நனைந்த உணவுப் பொருட்களை உண்ணக்கூடாது
- தண்ணீர் தூய்மையானது என்று உறுதிப்படுத்திய பின்னரே பயன்படுத்த வேண்டும். கொதிக்க வைத்த தண்ணீரையே குடிக்க வேண்டும்.



## விளையாட்டு விழாக்களின் ஒருங்கிணைப்பு

### முன்னுரை

விளையாட்டு விழாக்களை / விளையாட்டுப் போட்டிகளை ஒருங்கிணைப்பதற்குப் பயனுள்ள வகையிலான திட்டமிடுதல் இன்றியமையாததாகும். விளையாட்டு விழாக்களை வெற்றிகரமாக நடத்தி முடிப்பதற்குப் போட்டிகளுக்கு முன்னரும் போட்டிகளின் போதும் போட்டிகளுக்குப் பின்னரும் பல்வேறு ஒருங்கிணைப்புக் குழுக்களை உருவாக்கி அவற்றின் செயல்பாடுகளை ஒருமுகப்படுத்த வேண்டும். இவ்வாறு தேசிய அளவிலும் பன்னாட்டு அளவிலும் விளையாட்டு விழாக்களை நடத்துவதற்காகப் பல்வேறு அமைப்புகள் / அசோசியேஷன்கள் காணப்படுகின்றன.

### நோக்கங்கள்

- முக்கியமான விளையாட்டு விழாக்களைப் பற்றிப் புரிந்துகொள்வதற்கு
- விளையாட்டு விழாக்களின் ஒருங்கிணைப்பை அறிமுகப்படுவதற்கும் பயிற்சி பெறுவதற்கும்

### உள்ளடக்கம்

- ஒலிம்பிக்ஸ், ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகள் தேசிய விளையாட்டுப் போட்டிகள்
- விளையாட்டு விழாக்கள் - திட்டமிடுதல் (pre meet work)
  - அமைப்பு (meet work)
  - போட்டிகளுக்குப் பின்னர் (post meet work)
  - இன்ட்ராமூறல்
  - எக்ஸ்ட்ராமூறல்

### கற்றல் அடைவுகள்

- முக்கியமான விளையாட்டு விழாக்களைப் பற்றிப் புரிந்துகொள்கின்றனர்
- விளையாட்டுப் போட்டிகளின் திட்டமிடுதல், ஒருங்கிணைப்பு போன்றவைகளைப் பற்றிக் கருத்து அடைகின்றனர்.

### பழங்கால ஒலிம்பிக்ஸ்

பழங்கால ஒலிம்பிக்ஸ் தொடக்கத்தைப் பற்றி அதிகாரபூர்வமான ஒரு விளக்கமோ எழுத்துச் சான்றுகளோ எதுவும் இல்லை. பண்டைக்கால கிரேக்கக் கதைகளோடு தொடர்புகொண்டு தான் பழங்கால ஒலிம்பிக்ஸ் பற்றிய தகவல்கள் கிடைக்கப்பட்டுள்ளன. அதன்படி பழங்கால ஒலிம்பிக்ஸ் ஆரம்பித்தது கி.மு 776 இல் புராண ஒலிம்பியா என்ற இடத்திலாகும். நிலத்தின் அதிகாரத்தைக் கைப்பற்றுவதற்காக God Zeus கடவுளுக்கும் God Karonos கடவுளுக்குமிடையே மல்யுத்தம் நடந்தது. இந்த மல்யுத்தத்தில் God Zeus கடவுள் God Karonos கடவுளைத் தோற்கடித்தது. இந்த வெற்றியைக் கொண்டாடுவதோடு தொடர்புபடுத்தித்தான் பழங்கால ஒலிம்பிக்ஸ் தொடங்கப்பட்டது. ஒலிம்பியா என்ற இடத்தில் வைத்து ஆரம்பித்ததனால் இது ஒலிம்பிக்ஸ் என அறியப்பட்டது. பல வேளைகளிலும் ஒலிம்பிக்ளை நடத்துவதற்காக நாட்டரசுகளுக்கிடையேயான போர்கள் நிறுத்தி வைக்கப்பட்டன. பழங்கால ஒலிம்பிக்ஸில் கிரேக்கர்கள் மட்டுமே பங்கு கொண்டனர். திருமணமான

பெண்களுக்கு ஒலிம்பிக்ஸைப் பார்க்கவோ பங்கெடுக்கவோ முடியாது. பழங்கால ஒலிம்பிக்ஸில் தொழில் சார்பற்ற (Amateur) போட்டியாளர்கள் மட்டுமே பங்கெடுக்க முடிந்தது. கைதிகளையும் குற்றவாளிகளையும் போட்டியில் பங்கெடுக்க அனுமதிக்கவில்லை.

கி.பி.394 வரை பழங்கால ஒலிம்பிக்ஸ் நல்ல முறையில் போட்டிகளை நடத்தியது. ஆனால் ரோமானிய மன்னரான தியோடோஸிஸ் (King Theodosius) கி.பி.394 இல் பழங்கால ஒலிம்பிக்ஸை நிறுத்தினார்.

### நவீன ஒலிம்பிக்ஸ் (Modern Olympics)

நவீன ஒலிம்பிக்ஸைத் தொடங்கியதன் மொத்தப் பெருமையும் பிரான்ஸ் நாட்டைச் சேர்ந்த பாரோண் பியறி டி குபேர்ட் (Baron Pierre de Coubertin). என்பவருக்கு ஆகும். பழங்கால ஒலிம்பிக்ஸை மறுபடியும் தொடங்க வேண்டும் என்பது குபேர்ட்டின் சிந்தனையாக இருந்தது. அதன் பகுதியாக அவர் பல்வேறு நாடுகளை உட்படுத்தி 1893 இல் பிரான்ஸில் ஒரு மாநாட்டைக் கூட்டினார். இந்த மாநாட்டில் சில நாடுகள் எதிரான தீர்மானங்களை எடுத்தன. மறுபடியும் 1894 ஜூன் 16 ஆம் நாள் பல்வேறு நாடுகளின் மாநாட்டைக் கூட்டி அம்மாநாட்டில் ஒவ்வொரு நான்கு வருடங்களுக்கு ஒரு முறை பிற நாடுகளையும் உட்படுத்தி நவீன ஒலிம்பிக்ஸ் நடத்தத் தீர்மானிக்கப்பட்டது. அதைத் தொடர்ந்து 1896 இல் ஏதன்ஸில் (Athens) வைத்து முதல் நவீன ஒலிம்பிக்ஸ் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. ஒன்பது நாடுகள் மட்டுமே போட்டியிட்டன. முதல் உலகப்போர், இரண்டாம் உலகப்போரைத் தொடர்ந்து மூன்று ஒலிம்பிக்ஸ் நடத்த இயலவில்லை. அதற்குப் பின்னர் ஒவ்வொரு நான்கு வருடம் ஆகும்போதும் நவீன ஒலிம்பிக்ஸ் நடத்தப்பட்டு வருகிறது.

### International Olympic Committee

பாரோண் பியறி டி குபேர்ட்டின் அறிவுரைப்படி ஒலிம்பிக்ஸின் நன்முறையிலான ஒருங்கிணைப்புக்காக இன்டர்நேஷனல் ஒலிம்பிக் கமிட்டி 1894 ஜூன் 23 ஆம் தேதி ஆரம்பிக்கப்பட்டது. ஒவ்வொரு நாட்டிலிருந்தும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஒருவரை ஒலிம்பிக்ஸ் கமிட்டியில் உட்படுத்தினர். சர்வதேச ஒலிம்பிக்ஸ் கமிட்டியின் தலைமையிடம் சுவிட்சர்லாந்திலாகும் (Switzerland). ஒலிம்பிக்ஸ் கமிட்டியில் ஒரு தலைவரும் இரண்டு உப தலைவர்களும் ஐந்து செயற்குழு உறுப்பினர்களும் உண்டு. ஒலிம்பிக்ஸ் நடக்கும் இடத்தையும் நேரத்தையும் இந்தக் கமிட்டி தீர்மானிக்கிறது.

### ஒலிம்பிக்ஸின் முத்திரை வாக்கியம் (Olympic Motto)

ஒலிம்பிக்ஸின் முத்திரை வாக்கியம் Citius, Altius, Fortius என்பவையாகும். இவை இலத்தீன் சொற்களிலிருந்து எடுக்கப்பட்டுள்ளன. Citius என்றால் அதிக வேகத்தில் Altius என்றால் அதிக உயரத்தில் Fortius என்றால் அதிக வலிமையில் எனப் பொருள் கொண்டுள்ளன.

### (Olympic Flag)

பாரோண் டி குபேர்ட்டின் அறிவுரைப்படி 1913 இல் ஒலிம்பிக்ஸ் கொடி நடைமுறைக்கு வந்தது. 1914 ஜூனில் பாரீஸ் ஒலிம்பிக்ஸில் வைத்து இந்த ஒலிம்பிக்ஸ் கொடி அதிகாரபூர்வமாக அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. முதன்முதலாக ஒலிம்பிக்ஸ் கொடி உயர்த்தப்பட்டது 1920 ஆன்ட்வேர்ப் (Antwerp) ஒலிம்பிக்ஸிலாகும். வெள்ளை நிறத்திலான பட்டுத்துணியில் ஐந்து வளையங்களை ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புபடுத்திய மாதிரியாக ஒலிம்பிக்ஸ் கொடி வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த ஐந்து வளையங்களும் அமெரிக்கா (சிகப்பு) ஐரோப்பா (நீலம்) ஆஸ்திரேலியா (பச்சை) ஆசியா (மஞ்சள்) ஆப்ரிக்கா (கருப்பு) என ஐந்து கண்டங்களைக் குறிப்பிடுகின்றன. இவ்வாறு ஒன்றுக்கொன்று இணைக்கப்பட்டுள்ள ஐந்து வளையங்களும் கண்டங்களுக்கிடையேயான நட்புறவையும் ஒத்துழைப்பையும் குறிப்பிடுகின்றன.

## ஓலிம்பிக்ஸ் சார்ட்டர் (Olympics Charter)

IOC யின் அறிவுரைப்படி ஓலிம்பிக்ஸ் போட்டிகளின் ஒருங்கிணைப்போடு தொடர்புபடுத்திய அடிப்படைக் கருத்துகளும் சட்டத் தொகுப்பும் அறிவுரைகளும் ஓலிம்பிக்ஸ் சார்ட்டரில் உட்படுத்தப்பட்டுள்ளன. ஓலிம்பிக்ஸ் சார்ட்டரின் அடிப்படை மொழிகள் பிரெஞ்சு, ஆங்கிலம் போன்றவையாகும்.

### ஓலிம்பிக்ஸ் சார்ட்டரின் அடிப்படைக் கொள்கைகள் (Fundamental Principles of Olympic Charter)

- முயற்சியின் இன்பம் (Joy of effort)
- நீதி சார்ந்த செயல்பாடு (Fair Play)
- பிறரை மதித்தல் (Respect of Others)
- சிறப்பானதை நோக்கியுள்ள பிரயாணம் (Pursuit of excellence)
- உள, உடல் விடாமுயற்சிகளின் ஒன்றோடொன்றான சமநிலை (Balance between body, will and Mind)

### ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகள்

ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகள் (Asian Games) ஏஷியாட் (Asiad) எனவும் அறியப்படுகிறது. முதல் ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகள் 1951 இல் இந்தியாவில் புதுடில்லியில் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகளை ஏஷியன் கெயிம்ஸ் பெடரேஷன் (Asian Games Federation) கட்டுப்படுத்தியிருந்தது. ஆனால் தற்போது ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகள் International Olympic Committee யின் கட்டுப்பாட்டில் நடத்தப்பட்டு வருகின்றன. இதில் ஆசியக் கண்டத்திலுள்ள பல்வேறு நாடுகளுக்கிடையே பல போட்டிகள் நடக்கின்றன. இப்போட்டிகள் நான்கு வருடங்களுக்கு ஒருமுறை நடைபெறுகின்றன. சர்வதேச ஓலிம்பிக்ஸ் கமிட்டியின் (IOC) அங்கீகாரம் பெற்றது தான் ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகள். 2018 இல் இந்தோனேஷியாவின் ஜகார்தாவில் வைத்து ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகள் நடைபெற்றன. இனி நடக்கப் போவது 2022 இல் சீனாவில் உள்ள ஹாங்ஷியூவில் (Hangzhou) வைத்து ஆகும். ஆசியக் கண்டத்தின் பல்வேறு நாடுகளிலிருந்தும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட விளையாட்டு வீரர்கள் பல்வேறு இனங்களில் போட்டியிடுவார்கள்.

### தேசிய விளையாட்டுப் போட்டிகள்

பல்வேறு மாநிலங்களிலிருந்து தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட விளையாட்டு வீரர்கள் பல்வேறு விளையாட்டுகளில் போட்டியிடுகின்றனர். தேசிய விளையாட்டுப் போட்டிகள் 1985 இல் புதுடெல்லியில் ஆரம்பித்தது. வழக்கமாக இரண்டு வருடங்களுக்கு ஒருமுறை இப்போட்டிகள் நடைபெறும். இந்தியன் ஓலிம்பிக்ஸ் அசோசியேஷனின் (Indian Olympic Association) கட்டுப்பாட்டில் தான் போட்டிகள் நடைபெறுகின்றன. தேசிய விளையாட்டுப் போட்டிகள் 2015 இல் கேரளாவில் வைத்து நடைபெற்றன. இதில் கேரளா இரண்டாவது இடத்தைக் கைப்பற்றியது. இனி நடக்கவிருக்கும் 37 ஆவது தேசிய விளையாட்டுப் போட்டிகள் உத்தரகாண்டில் வைத்து நடக்கவுள்ளது.

### விளையாட்டு விழாக்களின் ஒருங்கிணைப்பு

ஒரு விளையாட்டு விழாவைச் சிறப்பாக நடத்த வேண்டுமென்றால் திட்டமிடுதல் மிகவும் இன்றியமையாததாகும். வெற்றிகரமாக நடத்தி முடிப்பதற்கு மற்றவர்களின் உதவியும் ஒத்துழைப்பும் அவசியமானதாகும். சர்வதேச சட்டத்தொகுப்புகளின் அடிப்படையில்தான் விளையாட்டுப் போட்டிகள் நடத்தப்படுகின்றன. பள்ளிக்கூட நிலை முதல் உள்ள தடகளப் போட்டிகள்,

விளையாட்டுப் போட்டிகள் போன்றவை இந்தச் சட்டத்தொகுப்பின் அடிப்படையில்தான் ஒருங்கிணைக்கப்படுகின்றன. உபமாவட்ட நிலை முதல் சர்வதேச அளவிலான போட்டிகளுக்குத் தலைமை வகிப்பதற்குப் பல்வேறு அமைப்புகள் காணப்படுகின்றன.

## விளையாட்டு விழாக்களின் ஒருங்கிணைப்பு

விளையாட்டு விழாக்களை ஒருங்கிணைத்தல் என்பது மிகவும் சிரமமான ஒரு செயல் ஆகும். பல்வேறு நபர்களின் உதவியும் ஒத்துழைப்பும் இருந்தால்தான் இவ்விளையாட்டு விழாக்களைச் சிறப்பாக நடத்த முடியும்.

விளையாட்டு விழாக்களின் ஒருங்கிணைப்பில் முக்கியமாக மூன்று நிலைகள் உண்டு.

- திட்டமிடுதல் (Pre - meet work)
- அமைப்பு (Meet work)
- போட்டிகளுக்குப் பின்னர் (Post - meet work)

### 1. திட்டமிடுதல் (Pre - meet work)

எந்த ஒரு விளையாட்டு விழாவின் வெற்றிக்கும் அது சிறந்த முறையில் நடப்பதற்கும் திறன் வாய்ந்த ஓர் ஒருங்கிணைப்புக் குழு அவசியமாகும். ஒருங்கிணைப்புக் குழுவின் தலைமையில் பல்வேறு துணைக் குழுக்களையும் ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

முக்கியமான துணைக்குழுக்களும் அவற்றின் கடமைகளும் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

1. புரோக்ராம் கமிட்டி
2. பப்ளிசிட்டி கமிட்டி
3. கிரவுன்ட் அன்ட் எக்யூப்மென்ட் கமிட்டி
4. அக்காமடேஷன் கமிட்டி
5. டெக்கறேஷன் அன்ட் செறிமணி கமிட்டி
6. டெக்னிக்கல் கமிட்டி
7. ரிசப்ஷன் கமிட்டி
8. றிஃபிரஷ்மென்ட் கமிட்டி
9. பினான்ஸ் கமிட்டி

### புரோக்ராம் கமிட்டி

விளையாட்டு விழாக்களைச் சுமுகமாக நடத்துவதைப் பற்றிய சட்டங்களை வெளியிடுவது புரோக்ராம் கமிட்டியின் கடமையாகும். அனைத்துத் துணைக் குழுக்களும் புரோக்ராம் கமிட்டியின் அறிவுரைப்படி செயல்படுகின்றன. நுழைவுப் படிவம் போட்டியிடுபவரின் பெயர், செஸ்ட் நம்பர், பங்கெடுக்கும் போட்டிகள் பல்வேறு கமிட்டி உறுப்பினர்களின் பெயர் விவரம் அலுவலர்களின் பெயர்விவரம், அறிக்கைத் தாள் போன்றவைகளை அச்சிட்டு வழங்க வேண்டியது புரோக்ராம் கமிட்டியாகும்.

### பப்ளிசிட்டி கமிட்டி

விளையாட்டு விழா நடக்கின்ற தேதி, இடம், போட்டியிடும் விளையாட்டுகள் போன்றவைகளைப் பத்திரிகைகள் வாயிலாகவும் துண்டுப் பிரசுரங்கள் வாயிலாகவும் தெரியப்படுத்த வேண்டியது இக்கமிட்டியின் கடமையாகும்.

### **கிரவுண்ட் அன்ட் எக்யூப்மென்ட் கமிட்டி**

விளையாட்டு விழாவுக்கு வேண்டிய அரங்கத்தைத் தயார் செய்தல், அடையாளப்படுத்துதல் தேவையான கருவிகளை முன்கூட்டியே தயார் செய்தல் போன்றவை இக்கமிட்டியின் கடமையாகும்.

### **அக்காமடேஷன், சீட்டிங் அரேஞ்ச்மென்ட் கமிட்டி**

விளையாட்டு விழாக்களை நடத்துகின்ற அலுவலர்களுக்கும் போட்டியிடும் மாணவர்களுக்கும் தங்கும் வசதி ஏற்படுத்த வேண்டும். அதைப்போலவே போட்டியைப் பார்க்க வருபவர்களுக்கு விழாக்களைப் பார்வையிடவும் உகந்த அளவில் இருக்கை வசதி செய்து கொடுக்க வேண்டும். வாகனங்களை நிறுத்தி வைப்பதற்கான வசதிகள் செய்ய வேண்டும். காலநிலையைக் கணக்கில் கொண்டு வசதிகளை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

### **டெக்னிக்கல் கமிட்டி**

விழாவை அதன் சட்ட திட்டங்களுக்கு உட்பட்டு ஒருங்கிணைப்பதற்கு அதன் தொழில்நுட்ப வசதிகளை ஆய்வு செய்து விளையாட்டு விழாவுக்குள்ள அதிகாரிகளிடம் முன்னரே தெரியப்படுத்தி அவர்களின் அனுமதியைப் பெற வேண்டிய பொறுப்பு இக்கமிட்டிக்காகும். ஒருங்கிணைப்புக் குழுவிடம் தொடர்பு கொண்டு தான் அதிகாரிகளைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

### **ரிசப்ஷன் கமிட்டி**

அழைக்கப்பட்ட சிறப்பு விருந்தினர்கள், போட்டியாளர்கள் போன்றவர்களை வரவேற்று அவர்களுக்காக ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டுள்ள இருக்கைகளுக்கு அவர்களை அழைத்துச் செல்ல வேண்டியது இந்தக் கமிட்டியாகும்.

### **றிப்றெஷ்மென்ட் கமிட்டி**

அழைக்கப்பட்ட சிறப்பு விருந்தினர்கள், போட்டியாளர்கள் அதிகாரிகள், குழு அங்கத்தினர்கள் ஆகியோர்களுக்குச் சிற்றுண்டி வழங்குவது இக்கமிட்டி அங்கத்தினர்களாவர்.

### **பினான்ஸ் கமிட்டி**

நிதி சேகரித்தல், நிதி விநியோகம் போன்றவைகளின் மொத்த பொறுப்பும் பினான்ஸ் கமிட்டிக்கு ஆகும்.

## **2. அமைப்பு (Meet work)**

போட்டியாளர்களும் அதிகாரிகளும் விளையாட்டு விழா நடக்கும் தினத்தில் முன்னதாகவே பதிவு செய்ய வேண்டும். அதிகாரிகளுக்கான பாட்ஜீம் போட்டியாளர்களுக்கான செஸ்ட் நம்பரும் நிகழ்ச்சியின் நகலும் தேவையான பதிவுத் தாள்களையும் முன்னதாகவே வழங்க வேண்டும். துவக்க விழாவோடு தொடர்புகொண்டு தடகள வீரர்களின் அணிவகுப்பும் உறுதிமொழி எடுத்தலும் நடத்தப்பட வேண்டும். அதைத் தொடர்ந்து நிகழ்ச்சி வரிசையின் அடிப்படையில் போட்டிகளை நடத்தவேண்டும். ஒவ்வொரு போட்டியினுடையவும் இறுதிப்போட்டி முடிவடைந்ததும் வெற்றி விழா நடத்த வேண்டும். எல்லாப் போட்டிகளும் முடிவடைந்தால் போட்டியாளர்கள் முடிவு விழாவில் பங்கெடுக்க வேண்டும். முடிவு விழாவின் போது ஓட்டு மொத்த வெற்றியாளர்களுக்கான கோப்பையும் சான்றிதழ்களும் வழங்கப்பட வேண்டும். தேசிய கீதத்துடன் நிகழ்ச்சிகள் முடிவடைய வேண்டும்.

## **3. போட்டிகளுக்குப் பின்னர் (Post meet work)**

போட்டிகள் முடிவடைந்தால் எல்லா விளையாட்டுக் கருவிகளையும் பிற்பொருட்களையும் திரும்ப ஒப்படைத்து வரவு செலவு கணக்குகளையும் சரி செய்ய வேண்டும். போட்டிகளின் சுமுகமான

செயல்பாடுகளுக்குத் துணைபுரிந்த அனைவருக்கும் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கடிதம் அனுப்ப வேண்டும்.

## INTRAMURAL AND EXTRAMURAL COMPETITIONS

### Intramural Competitions

“Intramural” means with in the walls, Hence Intramural competitions are the competitions held within an instditution.

ஒரு பள்ளிக்கூடத்தினுடையவோ நிறுவனத்தினுடையவோ உள்ளே வைத்து நடத்தப்படுகின்ற விளையாட்டுப் போட்டிகள் இன்ட்ராமூறல் போட்டிகள் என அழைக்கப்படுகின்றன. குறிப்பிட்ட நிறுவனத்தின் மாணவர்கள் மட்டுமே போட்டியாளர்கள் ஆவர்.

**நோக்கம் :**

- மாணவர்களின் திறன்களைப் பெருக்குவதற்கு
- விளையாட்டுப் போட்டிகளில் பங்கெடுப்பதற்கான தூண்டுதல் கிடைப்பதற்கு
- விளையாட்டுப் போட்டிகளில் பங்கெடுக்க வாய்ப்பு கிடைப்பதற்கு
- கூட்டுறவும் தலைமைப்பண்பும் கிடைப்பதற்கு
- விளையாட்டுப் போட்டிகளின் சட்டத்தொகுப்புகளைப் பற்றி அதிகமாகத் தெரிந்து கொள்வதற்கு
- சமூக உணர்வை வளர்ப்பதற்கு
- மனதளவில் நலனும் மகிழ்ச்சியும் கிடைப்பதற்கு

### இன்ட்ராமூறல் போட்டிகளை நடத்தும்போது கவனிக்க வேண்டியன

- நிறுவனத்தின் தன்மை (Residential or non Residential)
- சுற்றுச்சூழலும் காலநிலையும்
- பௌதிகச் சூழல் (விளையாட்டு இடம், விளையாட்டுக் கருவிகள்)
- பொருளாதாரம்
- மாணவர்களின் ஆர்வம்
- சக ஊழியர்களின் ஒத்துழைப்பு
- நேரம்

### Intramural எவ்வாறு நடத்தலாம்

மாணவர்களை மூன்றோ நான்கோ ஐந்தோ குழுக்களாகப் பிரிக்கலாம். குழுக்களாகப் பிரிக்கும் போது மாணவர்களின் வயது, திறன், ஆற்றல் போன்றவைகளின் அடிப்படையில் குழுக்களின் அமைப்பு ஒரே மாதிரியாக அமைய வேண்டும். போட்டிகளை வகுப்புகளுக்கிடையேயோ சமவயதினர்களுக்கிடையேயோ (age group) குழுக்களாகப் பிரித்து (House wise) நடத்தலாம்.

### Intramural Committee

#### 1. The Intramural Director

உடற்பயிற்சி ஆசிரியர் / பொறுப்பான ஆசிரியரின் மேற்பார்வையில் போட்டிகள் நடத்தப்படவேண்டும். பிற ஆசிரியர்கள் போட்டிகளை நடத்த ஒத்துழைக்க வேண்டும். மேலும்

ஒருவரைத் துணை இயக்குநராக நியமிக்க வேண்டும். சாதாரணமாகப் போட்டிகள் பள்ளிக்கூட வேளைகளிலோ அதன் பின்னரோ விடுமுறை நாட்களிலோ நடத்தலாம். மூன்றாம் பருவத்தில் (Trem III) முக்கியமான தேர்வுகள் இருப்பதனால் முதல் இரண்டு பருவங்களில் (Ist and II Term) போட்டிகளை நடத்துவது சிறந்ததாகும். வெற்றிபெற்றவர்களுக்குச் சான்றிதழ்களும் பரிசுகளும் பதக்கங்களும் வழங்குதல் மாணவர்களின் தன்னம்பிக்கையை வளர்ப்பதற்குத் துணை புரிகிறது.

### **Extramural Competitions**

External Competitions are inter institutional Competitions. They give an opportunity for the representative members of the teams of the various institutions.

பள்ளிக்கூடங்களுக்கிடையேயோ நிறுவனங்களுக்கிடையேயோ நடக்கும் விளையாட்டுப் போட்டிகளை எக்ஸ்ட்ரா மூறல் போட்டிகள் (Extramural Competitions) என அழைப்பர். இந்தப் போட்டிகளில் மாணவர்களுக்கு அவர்களது பள்ளிக்கூடத்தின் சார்பாகவோ அணியின் சார்பாகவோ போட்டியிட வாய்ப்புகள் கிடைக்கின்றன.

**நோக்கம் :**

- போட்டியாளரின் செயல்திறனை அதிகரிப்பதற்கு
- நிறுவனத்தோடுள்ள நம்பிக்கையையும் கடமையுணர்வையும் அதிகரிப்பதற்கு
- விளையாட்டுப் போட்டிகளைப் பற்றி அதிக அறிவைப் பெறுவதற்கு
- சமூக அறிவை வளர்ப்பதற்கு
- பல்வேறு நிறுவனங்களைப் பற்றியும் இடங்களைப் பற்றியும் நபர்களைப் பற்றியும் புரிந்துகொள்வதற்கு

**Extramural எப்படி நடத்தலாம்.**

- Parctice Matches
- Closed Competition
- Open Competition

**பயிற்சிப் போட்டி (Practice Matches)**

குறிப்பிட்ட நேரமும் தேதியும் இடமும் தீர்மானித்து இரண்டு நிறுவனங்களுக்கிடையே பயிற்சிப் போட்டிகளை நடத்தலாம்.

**Closed Competitions**

தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட அணிகளுக்கோ சில அமைப்புகளின் கீழுள்ள அணிகளுக்கோ மட்டுமே பங்கெடுக்க இயல்கின்ற போட்டிகளே இவை.

**Open Competitions**

எல்லா அணிகளுக்கும் பங்கெடுக்க இயல்கின்ற முறையில் நடத்தப்படுகின்ற போட்டிகளே இவை.

## உடல் தகுதியும் உடலமைப்புக் குறைபாடுகளும்

### முன்னுரை

ஒரு தனிநபர் நிற்பது, நடப்பது, ஓய்வெடுப்பது போன்ற நிலைகளில் தன்னுடைய உடலை எளிதாகவும் செயல்திறனுடனும் அழகுணர்வு முறையிலும் கையாள்வதன் அடிப்படையில் ஒரு நல்ல உடல் தகுதி கணக்கிடப்படுகிறது. இயக்கத்திறன், அசைவு, அழகுணர்வு போன்றவை நல்ல உடல் தகுதியின் குணங்களாகும். உடல்தகுதி என்ற அலகில் பல வகையான உடல் தகுதிகளைப் பற்றியும் சரியான உடல் தகுதியின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றியும் விளக்கப்பட்டுள்ளன. அது மட்டுமல்லாமல் உடல் குறைபாடுகள், அவற்றின் அறிகுறிகள், தீர்வு வழிமுறைகள் போன்றவைகளைப் பற்றியும் விவாதிக்கிறது.

அத்துடன் தனிப்பட்ட கவனம் தேவைப்படும் மாணவர்களின் கல்வி உரிமைகளைப் பற்றியும், அவர்களின் உடல்நல - உடற்பயிற்சிச் கல்வியைத் திட்டமிடும்போது கவனிக்க வேண்டியன பற்றியும், அவற்றின் வாய்ப்புகள் பற்றியும் அறிந்துகொள்வதுடன் மதிப்பிடவும் செய்கிறது.

### நோக்கங்கள்

- பலவகை உடல்தகுதிகளைப் பற்றிப் புரிந்துகொள்ளுதல்.
- உடலமைப்புக் குறைபாடுகள் என்ன என்பதை அறிந்துகொள்ளச் செய்தல்.
- உடலமைப்புக் குறைபாடுகளின் காரணம் மற்றும் தீர்வு வழிகளையும் புரிந்துகொள்ளச் செய்தல்.
- தனிக்கவனம் தேவைப்படும் மாணவர்களின் கல்விச் சட்டங்களைப் புரிந்துகொள்ளுதல்.
- தனிக்கவனம் தேவைப்படும் மாணவர்களின் உடற்பயிற்சிச் செயல்பாடுகளைத் திட்டமிடுதல்.

### உள்ளடக்கம்

- வரையறை
- பலவகை உடல்தகுதிகள்
- உடலமைப்புக் குறைபாடுகள்
- தனிக்கவனம் தேவைப்படும் மாணவர்களின் தனித்தன்மைகள்
- இப்பிரிவினரின் உடற்பயிற்சி வாய்ப்புகள்

### கற்றல் அடைவுகள்

- சரியான உடல்தகுதியின் தேவையைப் புரிந்துகொள்கிறார்கள்.
- முக்கியமான உடல் குறைபாடுகள் எவையென வேறுபடுத்தி அறிந்துகொள்கிறார்கள்.
- உடலமைப்புக் குறைபாடுகளுக்கான காரணங்களைப் புரிந்துகொள்கிறார்கள்.
- மாற்றுத் திறனாளிகளின் உரிமைகளைப் பற்றிய அறிவைப் பெற்றுக்கொள்கிறார்கள்.
- மாற்றுத் திறனாளிகளுக்குத் தேவையான உடற்பயிற்சிச் செயல்பாடுகளைத் திட்டமிட்டு நடைமுறைப்படுத்துகிறார்கள்.



## உடல்தகுதி

பிற எல்லா உயிரினங்களிலிருந்தும் மனிதனை அவனது நிமிர்ந்து நிற்கும் திறன் வேறுபடுத்துகிறது. வேறுபட்ட பல கண்ணோட்டங்கள் நடைமுறையில் இருந்தாலும் பொதுவாக ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடியது ஒரு தனிநபர் நிற்கும் (Standing) நிலையில் தன்னுடைய உடலை எவ்வாறு நிலைநிறுத்துகிறார் என்பதாகும்.

ஒரு தனிநபர் உடலமைப்பு, அவரின் உடல்நலத்தினைப் பிரதிபலிக்கும். உருவமும் உடலமைப்பும் தனிநபரின் சுறுசுறுப்பினையும், ஆற்றலினையும் வெளிப்படுத்தும் அடையாளங்களாகக் கணக்கிடப்படுகின்றன. சுருக்கமாகக் கூறினால் ஒரு தனிநபரின் ஆளுமையில் உருவமும், உடல் அமைப்பும் பெருமளவில் தாக்கம் செலுத்துகிறது எனக் கூறலாம்.

உடல்தகுதி என்பது ஒவ்வொரு தனிநபருக்கும் ஒன்றுபோலிருப்பதில்லை. ஒரு தனிநபரைப் பொறுத்த அளவில் சிறந்தது எனக் கருதப்படும் உடல்தகுதி மற்றொருவருக்குச் சிறந்தது எனக் கூறமுடியாது. முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்ளப்படும் **நல்ல உடல் தகுதி மாதிரி** யை உருவாக்குவது கடினமாகும்.

## சரியான உடல்தகுதியின் முக்கியத்துவம்

அன்றாட வாழ்வில் நல்ல உடலமைப்பின் சிறப்பும், முக்கியத்துவமும் பொதுவாக அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளன.

- தனிநபரில் நம்பிக்கையை வளரச் செய்கிறது.
- உடலிற்கு ஆற்றலும், உணர்வும் தருகிறது.
- நலமான வாழ்க்கையைத் தொடர உதவுகிறது.
- தசைகள் மற்றும் மூட்டுகளின் இயக்கத்தை எளிதாக்குகிறது.
- செயல்பாடுகளைச் சிறப்பான முறையில் நடத்துவதற்கு இயல்கிறது.
- உள் உறுப்புகளின் செயல்பாட்டிற்கு உதவுகிறது. (எ.கா. சுவாசித்தல்)

## பல்வேறு உடல்தகுதிகள்

முக்கியமாக உடல்தகுதியைச் செயலற்றநிலை எனவும், தொடர் செயல் நிலை எனவும் இரண்டாகப் பிரிக்கலாம்.

### செயலற்ற நிலையிலான உடல்தகுதி (Inactive posture)

ஒருவர் உறங்கும்போதும் ஓய்வெடுக்கும் போதும் உடல்தசைகளின் இயக்கம் மிகவும் குறைவாக இருக்கும். இந்நிலை செயலற்ற நிலை எனப்படும்.

### தொடர் செயல்நிலை உடல்தகுதி (Active posture)

உடல்தசைகளின் இணைந்த செயல்பாடு தேவைப்படும் நிலை தொடர்செயல் நிலை எனப்படும்.

தொடர் செயல் உடல்தகுதி நிலை என்பது இயங்கும் (dynamic) நிலையோ, இயங்காத நிலையாகவோ இருக்கலாம். உடல்தகுதியைப் பொதுவாக நான்காகப் பிரிக்கலாம்.

1. நிற்கும் நிலை (Standing Postition)
2. அமர்ந்த நிலை (Sitting Postition)
3. படுக்கும் நிலை (Lying Position)
4. நடக்கும் நிலை (Walking Position)

## நிற்கும் நிலை (Standing posture)

உடல்தசைகளின் இணைந்த செயல்பாடு தேவைப்படும் ஒரு நிலையாகும். துல்லியமாகப் பங்கிட்டும், ஈர்ப்பு விசைக்கோடு (Line of gravity) தலையின் நடுப்பகுதியில் தொடங்கி மார்பு, வயிறு, இடுப்பு என்பவையெல்லாம் நேர் கோட்டில் அமைந்திருக்கும் தன்மை, நிற்கும் உடல்தகுதி நிலை.

## அமர்ந்த நிலை (Siting position)

அமர்ந்த நிலையை மூன்றாக பிரிக்கலாம்.

- எளிதாக அமர்தல் (Simple Sitting)
- அமர்ந்து வாசித்தல் (Reading While Sitting)
- அமர்ந்து எழுதுதல் (Writing While Sitting)

### எளிதாக அமர்தல் (Simple Sitting)

எளிதாக அமர்தல் என்பது உடல் தசைகள் இயக்கமற்ற நிலையிலிருக்கும். தசைகளின் இயக்கம் மிகக் குறைவாக இருக்கும். தலை, தோள், இடுப்பு என்பவை நேர்கோட்டில் இருக்கும். தலையை நேராகவைத்து முன்பக்கம் பார்த்து இருக்க வேண்டும். தோளும் நிமிர்ந்து இருக்க வேண்டும். முதுகெலும்பின் இயல்பான வளைவிற்கேற்ப நிமிர்ந்து இருக்க வேண்டும். கால்பாதங்கள் முழுவதும் தரையில் பதிந்திருக்க வேண்டும். கை மூட்டுகள் கொஞ்சம் மடக்கி இரண்டு கைகளும் தொடைகளுக்கு மேலாக ஓய்வெடுக்கும் நிலை.

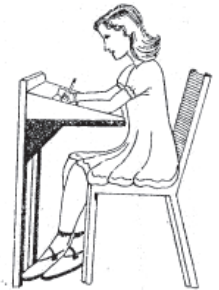
### அமர்ந்து வாசித்தல் (Reading Whild Sitting)

அமர்ந்து கொண்டு வாசித்தல் என்பது எளிமையாக அமர்தல் போன்றதாகும். வாசிப்புக் கருவிகளுக்கும் கண்ணிற்கும் இடையில் 30 செ.மீ அகலம் இருக்க வேண்டும். வாசிப்புக் கருவிகளின் கோண அளவு 45 டிகிரி தரைக்கு இடைநிலையில் இருக்க வேண்டும். பின்பக்கம் (முதுகெலும்பு) நேர் நிலையில் இருக்க வேண்டும். வாசிப்பவரின் பின்பக்கத்திலிருந்து தேவையான அளவிற்கு ஒளிகிடைக்கிறது என உறுதி செய்ய வேண்டும். சரியான முறையில் அமைந்துள்ள நாற்காலி இதற்குப் பயன்படுத்த வேண்டும். நாற்காலி இதற்குப் பயன்படுத்த வேண்டும். நாற்காலியின் உயரம் கூடுதலாகவோ, மிகக் குறைவாகவோ இருக்கக் கூடாது. கைகள் வாசிப்புக் கருவியைப் பிடித்துக் கொண்டு வசதியாக மேசையின் மேல்பகுதியில் வைக்க வேண்டும். அதிகமாக வளைந்துள்ள நாற்காலியைப் பயன்படுத்தக்கூடாது. சரியான முறையில் இல்லாத வாசிப்புமுறையைக் கடைபிடித்தால் கண்பார்வையை அது பாதிக்கும் அதோடு உடல் அமைப்பில் குறைபாடுகளும் ஏற்படலாம்.



### அமர்ந்து எழுதுதல் (Writing, Whild Sitting)

எழுதும்போது நாற்காலி மேசையின் அடியில் வரும் முறையில் இருக்க வேண்டும். எழுதும் நபரின் கை மூட்டுகள் மேசையில் வசதியாக வைக்கும்படி இருக்க வேண்டும். கைகள் தரைக்கு இணையாக இருக்க வேண்டும். மேசையின் உயரம், நாற்காலியின் உயரத்தையும், எழுதும் நபரின் உயரத்திற்கும் பொருத்தமாக அமைந்திருக்க வேண்டும். இயக்கமற்ற முறையில் எழுதுவதற்கு மேசையின் மேற்பரப்பு எழுதுபவரின் பக்கம் தாழ்ந்த முறையிலுள்ள சரிவு உள்ளது நல்லதாகும்.



## 2. Standing Posture

Standing Posture (நிற்கும் நிலை) உடல்தகுதியின் அடிப்படை எனக் கூறலாம். நிமிர்ந்து நிற்பது ஒருபோதும் சலனமற்ற நிலையெனக் கூற இயலாது. சலனமற்றநிலையிலும் இயக்கம் நடைபெறுகிறது. தலை, மார்பு, வயிறு, இடுப்பு என்பவைகளின் நடுவில் உள்ள ஈர்ப்பு விசைக்கோடு (கற்பனைக்கோடு) நேர்க்கோட்டில் அமைகிறது. உடல் பாரம் முழுவதும் துல்லியமான முறையில் பாதத்திற்கும், குதிகாலுக்குமிடையில் ஒன்றுபோல மையப்படுத்தப்படுகிறது. அதிக நேரம் சலனமற்று நிமிர்ந்து நிற்கும் நிலையைத் தவிர்க்க வேண்டும். அதிக நேரம் நிற்க வேண்டிய நேரங்களில் இடையிடையே உடல் பாரத்தை இரு கால்களிலும் மாற்றி மாற்றி வரும்படி செய்ய வேண்டும். இது மனதில் அழுத்தத்தையும் தசைகளின் இயக்க நிலையையும் குறைக்கிறது.



## 3. Walking Posture

இயக்க நிலையில் வேகம் முடிந்த அளவிற்கு நேர் கோட்டில் இயக்கத் திசையில் அமைய வேண்டும். முழுகெலும்பின் வளைவினை முடிந்த அளவிற்குக் குறைக்க வேண்டும். தலையின் நிலை இயல்பாகவும் வசதியான முறையில் இயக்கிக் கொண்டும் முன்பக்கமாக நடக்க வேண்டும். காலின் குதிகால்தான் முதலில் உடல் பாரத்தை முன்பக்கமாகக் கொண்டு வரும். அதைத் தொடர்ந்து அடுத்தக் காலின் குதிகால் செயல்படும். நடக்கும் போது முடிந்த அளவிற்குத் தரையில் அழுத்தும்போது செயல்பாடு தொடர்ந்து நடைபெறுகிறது.

### 5.2 உடலமைப்பின் குறைபாடுகள் (Postural Deformities)

இயல்பான முறைக்கு அப்பாற்பட்டு வேறுபட்ட முறையில் உடலமைப்பில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் உடலமைப்பின் குறைபாடுகள் (Postural Deformities) எனப்படும். பல்வேறு காரணங்களால் உடலமைப்பில் குறைபாடுகள் ஏற்படுகின்றன. சரியான முறையில் உடல்தகுதியைப் பேணாததும் உடலமைப்பில் குறைபாடுகளை உருவாக்கும். தனிநபர்களில் சரிவிகித உணவில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் உடலமைப்பில் குறைகளை உருவாக்கும், சில உடலமைப்புக் குறைபாடுகளை அறுவை சிகிச்சை மற்றும் உடற்பயிற்சிச் சிகிச்சை வழியாகச் சரிசெய்ய முடியும். விளையாட்டுச் செயல்பாடுகள் மற்றும் விளையாட்டுப் பயிற்சிகள் வழியாக உடலமைப்புக் குறைபாடுகளைக் குறைந்த அளவில் சரிசெய்ய முடியும். இத்தகைய குறைபாடுகள் ஏற்படாதிருக்க சிறிய வயதிலேயே அதற்கான முன்னேற்பாடுகள் செய்ய வேண்டியது மிகத் தேவையாகும். அதனோடு உடலமைப்புக் குறைபாடுகளை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடித்து அறிவியல் முறையில் தீர்வு செய்ய வேண்டும். சில முக்கியமான உடலமைப்புக் குறைபாடுகள் கைபோசிஸ், லோர்டோசிஸ், ஸ்கோளியோசிஸ் ஆகும்.

### உடலமைப்புக் குறைபாடுகளுக்கான முக்கியக் காரணங்கள்

1. காயங்கள்
2. நோய்கள்
3. பழக்க வழக்கங்கள்
4. பாரம்பரியம்
5. ஆடை அணியும் முறை
6. தவறான உணவுப் பழக்கம்
7. போலச் செய்தல்

8. தொழில் மயமாக்கல்
9. அறியாமை

### 1. கைபோசிஸ் (Khyphosis)

முதுகெலும்பின் தொராஸிக் பாகத்தில் வளைவு அதிகமாகும் நிலையில் கைபோசிஸ் எனப்படும் மார்பு பாகத்திலுள்ள முதுகெலும்பு அதிகமாகப் பின்பகுதியில் தள்ளுகிறது. கழுத்திலிருந்து தலைப்பகுதி முன்னால் உந்தியிருக்கும். தோள்கள் முன்னோக்கி வளைந்திருக்கும்.



### அறிகுறிகள் (Symptoms)

1. முதுகில் வளைவு உருவாகிறது.
2. முதுகு விறைப்பாகவும் (Stiffness) வலியும் (Pain) அனுபவப்படுகிறது.
3. முதுகிலுள்ள தசைகள் பலம் குறைந்ததாகவும் மார்பிலுள்ள தசைகள் இயக்கமில்லாமலும் காணப்படும்.
4. கடினமான மூச்சுத் தடை

### 5.3 காரணங்கள் (Causes)

1. பிறப்புக் குறைபாடு
2. வைட்டமின் ஈ குறைவு
3. முதுகெலும்பில் ஏற்படும் காயம்
4. தவறான முறையிலான Posture எனப் பழக்கமாக்குதல். (நாற்காலியில் இருக்கும்போது, கணினி பயன்படுத்துதல், நீரில் குதித்து மூழ்கி விளையாடல், நிற்பது, நடப்பது போன்றவை).
5. தவறான முறையிலான பயிற்சியினால் வெளிப்புறத் தசைகளின் பலம் குறைதல், மார்புத்தசைகள் கடினமாகுதல்.

### தீர்வுவழி முறைகள் (Remedial measures)

1. நிற்கும்போதும், அமரும்போதும், நடக்கும்போதும் சரியான முறையிலுள்ள உடல்தகுதியைக் கடைபிடித்தல்.
2. மார்பில் உள்ள தசைகளுக்கு நெகிழ்வுப் பயிற்சியும், வெளிப்புறத் தசைகளைப் பலப்படுத்தும் பயிற்சியும்.
3. பொருத்தமான யோகாசனங்கள் செய்தல், தனுராசனம், சக்கராசனம், புஜங்காசனம்.
4. மல்லாந்து படுத்து உறங்கும்போது முதுகின் பின் தலையணை வைக்கவும்.
5. கடுமையான நோயிருப்பின் அறுவை சிகிச்சை செய்யவும்.
6. நீந்தல் பயிற்சி செய்தல்.
7. மருத்துவரின் அறிவுரைப்படி சரியான பயிற்சி செய்தல்.

## 2. லோர்டோசிஸ் நிலை

முதுகெலும்பின் வயிற்றுப் பகுதியில் இயல்பான வளைவு அதிகரிக்கும் நிலையாகும் லோர்டோசிஸ். வயிற்றுப் பாகத்திலுள்ள தசைகள் பலம் குறைவதும் முன்பகுதியில் உள்ள தசைகள் முன்தள்ளியும் காணப்படும்.



### அறிகுறிகள் (Symptoms)

1. Abdomen வயிறு வெளியில் தள்ளுகிறது.
2. Lower back பின் முதுகு உள்ளே தள்ளுகிறது.
3. முதுகு வலி

### காரணங்கள் (Causes)

1. பிறப்புக் குறைபாடு
2. வைட்டமின் குறைபாடு
3. முதுகெலும்பு முறிதல், காயம்
4. அன்றாட வாழ்க்கைச் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடும்போது சரியான உடல்தகுதி நிலையைக் கடைபிடிக்காததால். (ஒரு கரம் பயன்படுத்தி பாரமான பொருளைத் தூக்குதல்)
5. உடல் பருமன் (Obesity)
6. வயிற்றுத் தசைகளின் பலம் குறைவதாலும் Lower back தசைகள் கடினமாவதாலும்.

### தீர்வுக்கான வழி முறைகள் (Remedial Measures)

1. நிற்கும்போதும், நடக்கும்போதும், அமரும்போதும் சரியான முறையிலுள்ள உடல்தகுதியைக் கடைபிடிக்க வேண்டும்.
2. Lower back தசைகளுக்கு நெகிழ்வுத்தன்மை (Flexibility) பயிற்சியும், வயிற்றுப் பகுதி தசைகளுக்குப் பலப்படுத்தும் பயிற்சியும் கொடுக்க வேண்டும்.
3. கமழ்ந்து படுத்து உறங்கும்போது வயிற்றின் அடிப்பக்கத்தில் தலையணை பயன்படுத்த வேண்டும்.
4. பஞ்சிமோத்தான ஆசனம், பாதஹஸ்தானம், கலாசனம், நௌகாசனம் போன்ற யோகாசனங்கள் செய்ய வேண்டும்.

## 3. ஸ்கோளியோசிஸ் (Scoliosis)

முதுகெலும்பு வலது அல்லது இடது பக்கம் சரிந்து இருப்பது ஸ்கோளியோசிஸ் என அழைக்கப்படுகிறது. தோள்பகுதி ஒரு பக்கம் தாழ்ந்தும் இடுப்புப்பகுதி மேலுயர்ந்தும் காணப்படும்.



### அறிகுறிகள் (Symptoms)

1. ஒரு தோளுக்கு மற்றதோளினைவிட உயரம் கூடுதலாகக் காணப்படும்.
2. முதுகெலும்பின் இடுப்புப்பகுதி ஒரு பக்கம் மற்றப் பக்கத்தைவிட உயரமாகக் காணப்படும்.
3. அதிக நேரம் நிற்கும்போது, அமரும்போது முதுகெலும்பிற்குக் களைப்பு ஏற்படுகிறது.
4. முதுகு வலி

### காரணங்கள் (Causes)

1. பிறப்புக் குறைபாடு
2. பாரம்பரியம்
3. வைட்டமின் குறைபாடு
4. முதுகெலும்பு காயம், முறிவு போன்றவை
5. அன்றாட வாழ்வின் செயல்பாட்டுப் பழக்கங்கள் (உடலின் ஒரு பகுதியை மட்டும் பயன்படுத்திப் பாரம் தூக்குதல்)
6. உடலின் ஒரு பக்கத்திலுள்ள தசைகளுக்குப் பலம் கூடுதலும், அடுத்த பக்கத்திற்கு பலக் குறைவும் ஏற்படுதல்.
7. ஒரு காலின் நீளக் குறைவு
8. ஒரு பக்கம் அல்லது unilateral பார்வையும் கேள்வித் திறன் குறைவும்.

### தீர்வு வழிமுறைகள் (Remedial Measures)

1. அமரும்போதும், நடக்கும்போதும், நிற்கும்போதும், உறங்கும்போதும் சரியான முறையில் உடல் தகுதி நிலையைப் பயன்படுத்துதல்.
2. வலுகுறைவான பக்கத்திலுள்ள தசைகளைப் பயிற்சியின் வழியாக வலுவடையச் செய்தல்.
3. யோகாசனங்களான திரிகோணாசனம், அர்த்த சக்ராசனம் போன்றன செய்தல்.

### Rights of Persons with disabilities bill - 2016

#### (மாற்றுத் திறனாளிகளின் உரிமை மசோதா - 2016)

2016 இல் பாராளுமன்றத்தின் இரு அவைகளிலும் மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கான சட்டம் 2016 இல் ஏகமனதாக அங்கீகரிக்கப்பட்டது. 2016 டிசம்பர் 28 இல் குடியரசுத் தலைவர் இச்சட்டத்தில் கையெழுத்திட்டார்.

ஒருவர் மாற்றுத்திறனாளி என்றால் ஒரு மெடிக்கல் அதிகார நிறுவனம் (50 ஆம் பிரிவு படி) வழங்கிய சான்றிதழில் 40-- ற்கும் குறையாத அளவிற்குக் குறைபாடுகளுடன் துன்பப்படும் நபர் என்று தரப்படுகிறது.

### குறைபாடு என்பது

குருடு, பார்வைக் குறைபாடு, குஷ்டரோகம், கூடிய நிலை கேள்விக் குறைபாடு, மனநிலை பாதிப்பு போன்றவை உள்ள மாற்றுத் திறனாளி மாணவர்களுக்கு எந்தவித தடையும் இல்லாமல் நிறுவனங்களில் சேரவும், பிற மாணவர்களுடன் சேர்ந்து கல்வி கற்கவும், விளையாட்டுச் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடவும், சுற்றுலாவில் பங்குபெறவும் துல்லியமாக வாய்ப்பினை உறுதிபடுத்தப்பட வேண்டும்.

- அரசு, சுயாட்சி நிறுவனங்களும் மாற்றுத் திறனாளி மாணவர்களுக்கு இலவசக் கல்வி உறுதி செய்யவேண்டும். ஒவ்வொரு மாணவனுக்கு 18 வயது பூர்த்தியாகும் வரை இலவசமாகக் கல்வி வழங்க உறுதி செய்ய வேண்டும்.
- மாற்றுத் திறனாளி மாணவர்களைச் சாதாரணப் பள்ளிக்கூடங்களில் அனுமதித்து ஊக்கப்படுத்த முயல வேண்டும்.
- மாற்றுத் திறனாளி மாணவர்களுக்கான தனிப்பட்ட பள்ளிக்கூடங்களில் தொழிற்பயிற்சி வாய்ப்புகள் வழங்க வேண்டும்.

- மாற்றுத் திறனாளி மாணவர்களின் நலனுக்காகப் பள்ளிக்கூடப் பாடஏற்பாட்டில் மாற்றங்கள் கொண்டுவர வேண்டும்.
- எல்லா அரசு கல்விக் கூடங்களிலும் அரசிலிருந்து நிதி உதவி பெறும் பிற கல்வி நிறுவனங்களும் மூன்று விழுக்காட்டிற்கும் குறையாமல் இட ஒதுக்கீடு மாற்றுத் திறனாளிகளுக்காக ஒதுக்கப்பட வேண்டும்.

### **மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கான விளையாட்டுச் செயல்பாடுகள்.**

அனைவருக்கும் கல்வி (Education for all) என்ற கருத்து பொருளார்ந்ததாக ஆவது. சமூகத்தில் தனிப்பட்ட சலுகை தேவைப்படும் மாணவர்களுக்கும் கல்விவாய்ப்பு உறுதி செய்யப்படும் போதாகும். சாதாரண கல்வி நிறுவனங்களில், சாதாரண மாணவர்களோடு சேர்ந்து இத்தகைய மாணவர்களையும் சேர்த்து உடல்நல - உடற்பயிற்சிக் கல்விச் செயல்பாடுகளைத் திட்டமிட்டு நடைமுறைப்படுத்த வேண்டும்.

உடல்நல - உடற்பயிற்சிக் கல்வியின் பயன்பாடு எல்லாப் பிரிவு (குருடு, ஊமை, செவிடு) மாணவர்களுக்கும் கிடைக்க வேண்டுமென எதிர் பார்க்கப்படுகிறது. இத்தகைய மாணவர்களுக்கு எல்லா விளையாட்டுப் பயிற்சிகளிலும் பங்குபெற சிலசமயங்களில் இயலாது. எனவே இப்பிரிவினரையும் கருத்தில் கொண்டு அவர்களும் பங்கெடுக்கும் விதத்தில் உள்ள பயனுள்ள விளையாட்டுப் பயிற்சிகளைத் திட்டமிட்டுச் செயல்படுத்த வேண்டும்.

### **கேள்விக் குறைபாடுடைய மாணவர்களின் தனித்தன்மைகள்**

பிற குறைபாடுகளுடைய மாணவர்களைப் பார்க்கும்போதே வேறுபடுத்தி அறிய முடியும். ஆனால் கேள்வித் திறன் குறைவுள்ள மாணவனைப் பார்க்கும்போது வேறுபடுத்தி அறிய இயலாது. அதிகமாக கேள்வித் திறன்ற மாணவன் ஊமையாகவும் இருப்பான். இயற்கையிலுள்ள ஒலிகளைக் கேட்கவோ, இனிமையான ஒலிகளைக் கேட்டு மகிழ்வோ, ஆபத்தை விளைவிக்கும் ஒலிகளைக் கேட்டு அதிலிருந்து தப்புவதற்கோ மொழியால் பேசி கருத்துப்பரிமாற்றம் செய்வதற்கோ இவர்களுக்கு முடிவதில்லை.

### **ஊமை மாணவர்களின் தனித்தன்மைகள்.**

உச்சரிப்பு குறைபாடு, ஒலி குறைபாடு, திக்குதல் போன்றவை மாணவர்களில் காணப்படும் முக்கியமான பேச்சுக் குறைபாடுகளாகும். உச்சரிப்பு உறுப்புகளின் குறைபாட்டின் காரணமாகவும், பிற காரணங்களாலும் பேச்சுக் குறைபாடு ஏற்படலாம். உதடுபிளவு, அண்ணாக்கில் காணப்படும் வெடிப்பு, சிறு நாக்கின் குறைபாடு, நாக்கின் நுனியிலுள்ள குறைபாடு என்பவைகளின் காரணமாக ஏற்படும் குறைபாடுகள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின்னர் உள்ள பயிற்சி கொடுத்து மாற்றம் ஏற்படுத்த முடியும். மந்தப்புத்தி உள்ள மாணவர்களுக்கு உச்சரிப்பு உறுப்புகளின் சக்தி குறைவாக இருப்பதாலும், கேட்பவற்றை உட்கிரகித்து அதே முறையில் கூறமுடியாததால் உச்சரிப்பு தெளிவில்லாமல் வருகிறது. கேள்வி குறைபாடுள்ள மாணவர்கள் எவ்வாறு கேட்கிறார்களோ அதே முறையில் உச்சரிப்பதற்கு முயற்சிக்கிறார்கள்.

### **குருடான மாணவர்களின் தனித்தன்மைகள்**

பக்கத்திலும், தொலைவிலும் உள்ள பொருட்களை அவற்றின் இயல்பான வடிவத்திலும், அமைப்பிலும், நிறத்திலும், தெளிவாகக் காண முடியாத நிலை குருடாகும்.

## குருடு, ஊமை, கேளிவிக் குறையுடைய மாணவர்களின் உடற்பயிற்சி வாய்ப்புகள்.

குருடு, செவிடு, ஊமை மாணவர்களிடம் இயக்கக் குறைபாடுகளும், உடலமைப்புக் குறைபாடுகளும் காணப்படுகின்றன. சரியான முறையில் நிற்பது, நடப்பது, அமர்வது போன்றவற்றிற்குப் பயிற்சிக் கொடுக்க வேண்டும். உடல் சார்ந்த குறைபாடுகளான Khyphosis, Lordosis, Scoliosis என்பவை உள்ள மாணவர்களுக்கு Corrective exercise தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும். ஒவ்வொரு மாணவனின் நிலைக்கு ஏற்ப, உடல் திறனுக்கும், அமைப்பிற்கும் பொருத்தமானதாக இருக்க வேண்டும் இத்தகைய பயிற்சி முறைகள்.

பார்வைக் குறையுடைய மாணவர்களின் உடற்பயிற்சிச் செயல்பாடுகளைத் திட்டமிடும்போது, பார்வைக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுத்துள்ள உடற்பயிற்சிச் செயல்பாடுகளைப் பரிந்துரைக்க வேண்டும்.

செவிடான மாணவர்களுக்காக உடற்பயிற்சி ஏற்பாடு திட்டமிடும் போது கேள்வித் திறனை (அறிவுரைகள் அடிப்படையிலான செயல்பாடுகள்) அதிகரிக்கும் செயல்பாடுகளை உட்படுத்த வேண்டும். பேச்சுத் திறன் குறைபாடுள்ள மாணவர்களுக்கான உடற்பயிற்சிச் செயல்பாடுகளைத் தேர்ந்தெடுக்கும் போது பார்வைக்கும், கேளிவித்திறனுக்கும் அதிக முக்கியத்துவம் வரும்விதத்தில் செயல்பாடுகளைக் கண்டுபிடித்து நடைமுறைப்படுத்த வேண்டும்.

சதுரங்கம், கேரம், ஏணியும் பாம்பும், பில்லிங் ப்ளாக்ஸ் போன்ற விளையாட்டுகள் நாட்டுப்புற விளையாட்டுகள் போன்றவை பார்வைக் குறைவும், பேச்சுக் குறைபாடும் உடைய மாணவர்களுக்குப் பொருத்தமான விளையாட்டுகள் ஆகும்.

கண்கட்டி விளையாட்டு, அழகிக்குப் பொட்டு வைத்தல், நாணயங்கள் வைத்துள்ள விளையாட்டு, கோலிகள் பயன்படுத்தியுள்ள விளையாட்டுகள் போன்றவை பார்வையில்லாத மாணவர்களுக்குக் கொடுக்கப்படும் விளையாட்டுகளாகும்.

## குருடு, ஊமை, செவிடு போன்ற மாணவர்களுக்குத் தேவையான உடற்பயிற்சிச் செயல்பாடுகளைத் திட்டமிடும்போது கவனிக்க வேண்டியன.

1. தனிக் கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டிய மாணவர்களும் பங்கெடுக்கக் கூடியச் செயல்பாடுகளைக் கண்டுபிடித்துக் கொடுக்க வேண்டும்.
2. மாணவர்களின் உடல்திறனைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.
3. குறைபாடுகளின் நிலை (Degree of deformity)
4. விளையாட்டுச் சட்டங்களையும், அறிவுரைகளையும் திரும்பத் திரும்பக் கூற வேண்டும்.
5. விளையாட்டுச் சட்டங்களை எளிமைப்படுத்த வேண்டும்.
6. விளையாட்டு இடங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது இவர்களையும் நினைவில்கொள்ள வேண்டும்.
7. விளையாட்டுகளில் ஈடுபடும்போது மாணவர்களுக்குத் தேவையான நேரங்களில் உதவியும் ஆசிரியரின் துணையும் தவிர்க்க முடியாதன.
8. ஆசிரியர் பணுவலை இத்தகைய மாணவர்களையும் கருத்தில் கொண்டு தயாரிக்க வேண்டும்.
9. தேவையான கானொலி ஊடகங்களைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
10. பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.



## Reference

1. Health and Physical Education - Written by - Dr. V.K. Sharma
2. N C F 2005
3. ஆரோக்கிய காயிக  
வித்தியாப்பியாஸ கிரந்தம் - SCERT & Kerala Sports  
Council
4. சரக்ஷா மார்கரேகா  
சமஸ்தான துரந்த நிவாரண அதோரிட்டி (ILDМ) - சமஸ்தான துரந்த நிவாரண  
அதோரிட்டி (ILDМ)
5. Firstaid (சரக்ஷா மார்க ரேகா) - Siso Books
6. பிரதம சிக்ருட்சயும் சுரட்சா வித்தியாப்பியாஸவும் - Dr. Jayalekshmi
7. Disaster Management - Ramana Murthy
8. First Aid Manual - St. John ambulance 2011