



மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம், வடமாகாணம்
පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව, උතුරු පළාත
PROVINCIAL DEPARTMENT OF EDUCATION, NORTHERN PROVINCE

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
தரம்-09
சுயகற்றல் கையேடு-2020
(இரண்டாந் தவணைக்குரியது)

தயாரிப்பு
மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
வடக்கு மாகாணம்

அலகு 7

உதைப்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவோம்

1. காற்பந்தாட்ட வரலாறு பற்றிச் சிறுகுறிப்பு ஒன்றை தருக
 - ✓ காற்பந்தாட்டம் சீனர்களினால் ஆரம்பிக்கப்பட்ட ஒரு விளையாட்டாகும்
 - ✓ 19ம் நூற்றாண்டிலேயே முக்கிய இடம்பிடித்து கி.பி 1823 வரை நிரந்தரப் பெயர் இல்லாதிருந்தது. Soccer, Rubby என அழைத்தனர்.
 - ✓ 1846இல் வில்லியம் எலிஸ் காற்பந்தாட்டம் எனப் பெயர் சூட்டினார்.
 - ✓ இலங்கையில் 1911ஆம் ஆண்டில் காற்பந்தாட்டம் யாழ் சென்பற்றிக்ஸ் கல்லூரியில் ஆரம்பிக்கப்பட்டது எனக் கருதப்படுகிறது
 - ✓ ஓர் அணியில் ஆகக்கூடிய வீரர்களாக 11 பேர் விளையாடுவர்.
 - ✓ ஆட்டம் இரண்டு பாதிகளைக் கொண்டது. 90 நிமிடங்கள் கொண்டதாகும்



2. காற்பந்தாட்ட விளையாட்டின் திறன்கள் எவை?



காற்பந்தாட்டத் திறன்கள்

காற்பந்தாட்ட
விளையாட்டின்
திறன்கள்

- சொட்டிச் செல்லல் (Dribbling)
- உதைத்தல் (Kicking)
- கட்டுப்படுத்தல் (Controlling the ball)
- தலையால் அடித்தல் (Heading the ball)
- உள்ளெறிகை (Throw in)
- மைதானம் காத்தல் (Field defending)
- பேற்றுக் காவல் (Goal Keeping)

3.

03. உள்ளெறிகை என்பதால் கருதப்படுவது யாது?
உள்ளெறிதல் என்பது பக்கக்கோடுகளைக் கடந்து மைதானத்தை விட்டுப் பந்து வெளியேறிய பின்னர் மீண்டும் போட்டியைத் தொடங்குவதற்கான முறையொன்றாகும்.

04. உள்ளெறிதல் யாரல் மேற்கொள்ளப்படும்?
வெளியேறிய பந்தை இறுதியாக தொடுகையுற்ற வீரரின் எதிரணி வீரர்களுக்குப் பந்து பக்கக்கோட்டை கடந்து சென்றவிடத்திலிருந்து உள்ளெறிவதற்கான வாய்ப்பு வழங்கப்படும்.



5. உதைப்பந்தாட்டத்தில் உள்ளெறிகைச் செயற்பாட்டை விளக்குக.
 - ✓ உள்ளெறிதல் என்பது பக்கக்கோடுகளைக் கடந்து மைதானத்தை விட்டுப் பந்து வெளியேறிய பின்னர் மீண்டும் போட்டியைத் தொடங்குவதற்கான முறையொன்றாகும்.
 - ✓ தரையினூடாக அல்லது விண்ணினூடாகப் பந்து முழுமையாகப் பக்கக் கோட்டைக் கடந்த பின்னரே உள்ளெறிதல் வழங்கப்படும்.
 - ✓ பக்கக்கோட்டைப் பந்து கடந்த இடத்திலிருந்து உள்ளெறிதல் வழங்கப்படும். இறுதியாகப் பந்தை ஸ்பரிசித்த வீரரின் எதிரணியினருக்குப் பந்து வழங்கப்படும். வேறொருவர் பந்தை ஸ்பரிசிக்கும் வரையில் பந்து எறிந்தவர் அதனைத் தொட முடியாது.
 - ✓ பந்து மைதானத்துள் நுழைந்தவுடனேயே ஆட்டம் ஆரம்பமாகும்
 - ✓ உள்ளெறிதல் மூலமாக நேரடியாக கோல் ஒன்றைப் பெறமுடியாது.

06. உள்ளெறிதலின் பாது பின்பற்ற வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

- மைதானத்தை நோக்கியவாறு நிற்கவேண்டும்.
- பக்கக் கோட்டை ஸ்பரிசித்தவாறு அல்லது அதற்குப் பின்னா பாதங்களிரண்டும் தரையைத் தொட்டவாறு நிற்கவேண்டும் பக்கக் கோட்டுக்கு எதிரிலுள்ள மைதானத்தை ஸ்பரிசிக்கவாகாது
- பந்து எறிவதற்கு இரு கைகளையும் பயன்படுத்த வேண்டும்
- தலையின் பின்னாலிருந்து மேலால் பந்தைக் கைவிட வேண்டும்
- பந்தைக் கைவிடும்போது பாதங்களிரண்டும் நிலத்தைத் தொட்டவாறிருக்க வேண்டும்.

பேறு காத்தல் (Goal Keeping)

07. பேறுகாத்தல் திறன் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

காற்பந்தாட்ட விளையாட்டின் பிரதான திறன்களிலொன்றாகும்.

பெறப்படும் பேறுகளின் எண்ணிக்கையின் அடிப்படையில் வெற்றி தோல்வி தீர்மானிக் கப்படுவதே இதற்கான காரணமாகும். எதிரணி வீரர்களால் பேற்றுக்குச் செலுத்தப்படும் பந்தைப் பேற்றுக்குள் செல்லவிடாது தடுப்பது பேறுகாத்தல் எனப்படும்.

08. பேற்றை நோக்கி வரும் பந்து வெவ்வேறு முறைகளுக்கேற்ப பேறுகாத்தலும் வேறுபடும். அவை எவை?

1. எதிரிலிருந்து தரையினூடாக உருண்டு வரும் பந்தைக் காத்தல்.
2. பக்கங்களிலிருந்து தரையினூடாக உருண்டு வரும் பந்தைகாத்தல்.
3. மார்பு மற்றும் வயிறு மட்டத்தில் வரும் பந்தைக் காத்தல்.
4. தலைக்கு மேலாக வரும் பந்தைக் காத்தல்.



09. பேறு காக்கும் நுட்பமுறையில் தயாராகுவதை விளக்குக.

- ✓ பாதங்களைத் தோள்களின் அகலத்துக்கு அல்லது பொருத்தம் அளவுக்கு அகற்றி வைத்து உடற்சமநிலை பேணியவாறுக் கோட்டின் மேல் நின்றல். உள்ளங்கைகள் எதிரில் நோக்கியிருக்கும் விதத்தில்
- ✓ பின்னர் உடல் முன்னால் வளைந்து நிலப்படும்
- ✓ பாதங்கள் நிலம்பட்டதோடு முழங்கால்களை மடித்து அமா கொண்ணிலையில் உடல் நகத்தில் நேராகவும் முன்பக்கமாக முழங்கைகளில் முழங்கால்களில் மடக்கி உடலைக் கீழே கொண்டு செல்வதோடு முண்டத்தைச் சற்று முன்னால் வளைத்தல்.
- ✓ சுலபமாக அசைவதற்கு ஏற்றவாறு பாதமேடுகளில் நின்றல்.

10. தரையினூடாக உருண்டு வரும் பந்தைக் காப்பதற்கான முறையை எடுத்துக்காட்டுங்கள்.



- ✓ உரிய நுட்பமுறையின் பிரகாரம் நின்றல். பந்து வரும் திசையில் அதனை நோக்கிச் சென்று நின்றல்.
- ✓ பாதங்களை நெருக்கமாக வைத்துக் கைகளையும் முண்டப்பகுதியையும் கீழே கொண்டு செல்லுதல்.
- ✓ பார்வை பந்தை நோக்கியவாறிருக்க வேண்டும். கைகளின்விரல்களைவிரித்து உள்ளங் கைகள் எதிரில் நோக்கியிருக்கும் விதத்தில் பந்தைப் பற்றுதல்.
- ✓ பந்தைப் பற்றியவுடனேயே மார்வை நோக்கி எடுத்தல்.

11. தரையினூடாக உருண்டு வரும் பந்தைக் காப்பதற்கான பயிற்சி செயற்பாடு ஒன்றை மாணவர்களுக்கு நீர் எவ்வாறு பயிற்றுவிப்பீர் என விளக்குக.

மாணவரைப் பொருத்தமான முறையில் அணிகளாக்கி, இரு அணிகள் வீதம் முகத்துக்கு முகம் நோக்கியவாறு நிற்கச் செய்தல்.

ஆரம்பத்தில் பந்தின்றி நுட்பமுறையைச் செய்விதல்.

பின்னர் இரு அணிகளுக்கு ஒரு பந்து வீதம் கொடுத்தல்.

ஓர் அணியின் எதிரிலிருக்கும் மாணவன் அடுத்த அணியின் முதல் மாணவனுக்குப் பந்தைத் தரையில் உருட்டி அனுப்புதல் அம் மாணவன் உரிய முறையில் நின்று இரு கைகளாலும் பந்தைப் பற்றவும் அறிவுறுத்துதல்.



12. மார்பு மட்டத்திலும் வயிறு மட்டத்திலும் வரும் பந்தைக் காப் பதற்கான முறையை விளக்குக.

✓ உரிய நுட்பமுறையின் பிரகாரம் தயாராகுதல்.

பந்து வரும் விதத்துக்கேற்ப அதனை நெருங்கி நிலைகொள்ளுதல்.

முழங்கால்களால் சற்றுக் கீழே செல்லுதல்.

பந்து வரும் விதத்துக்கேற்ப முண்டப்பகுதியை எதிரில் செலுத்துதல். பார்வை பந்தை

நோக்கியிருத்தல்.

• பந்து மார்பை/வயிற்றை நெருங்கியவுடனேயே கைகளை சற்று விரித்தும் அதனைப் முழங்கைகளில் மடக்கியும், விரல்களை விரிக்கம் பற்றுதல்.

பற்றியவுடனேயே பந்தை மார்புக்கு /வயிற்றுப் பகுதிக்கு எடுத்தல்.



13. மார்பு மட்டத்தில் /வயிறு மட்டத்தில் வரும் பந்தைக் காப்பதற்கு எவ்வாறு செயற்பாட்டில் மாணவரை ஈடுபடுத்துவீர்?

✓ ஆரம்பத்தில் பந்தின்றி நுட்ப முறையைச் செய்விதங்கள்.

✓ பின்னர் இரு அணிகளுக்கு ஒரு பந்து வீதம் கொடுங்கள்.

✓ ஓர் அணியின் எதிரிலுள்ள மாணவன் மார்புக்கு /வயிற்றுக்கு நேராக அனுப்பும் பந்தை, அடுத்த அணியின் முதல் மாணவன் உயர் நுட்ப முறையின் பிரகாரம் பற்றுவதற்கு அறிவுறுத்துங்கள்.

✓ பந்தைக் காத்த வரிசையின் முதல் மாணவன் மேற்கூறிய முறையில் அதனை அனுப்பிய பின்னர், வரிசையின் பின்னால் செல்ல வேண்டுமெனவும் அறிவுறுத்துங்கள். மூலம் விளக்குக.



அலகு 8

அஞ்சலோட்டத்தில் பயற்சி பெறுவோம்



1. அஞ்சலோட்டப் போட்டியின் சிறப்பம்சங்கள் எவை?

- ✓ அஞ்சல் ஓட்டநிகழ்வானது குழுவாக ஈடுபடும் போட்டியாகும்.
- ✓ இதனால் அஞ்சல் ஓட்டத்தின் போது சுவடுகளின் அதிகமான வீரர்கள் ஒரே நேரத்தில் பங்குபற்றும் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கின்றது.
- ✓ வேகமாக ஓடும் வீரர்கள் நால்வர் பங்குபற்றுவதுடன் அஞ்சல் கோல் மாற்றமும் நடைபெறுகின்றது.
- ✓ அஞ்சல் அணியில் போட்டியில் பங்குகொள்ளும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை நான்காகும். அணியில் ஆறு வீரர்கள் இருப்பர்
- ✓ சர்வதேச ரீதியில் அஞ்சலோட்டங்கள் 100mx4, 200mx4, 400mx4 கலப்பு, அஞ்சல் 800mx4, 500mx4 (மெட்லி) என போட்டிகள் நடாத்தப்படுகின்றன.
- ✓ உறுதியான மாரத்தால் அல்லது உலோகத்தால் அல்லது யாதாயினுமொரு கடின மாக பொருளால் குறுங்கோல்கள் ஆக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். வெளிப்புறமாற்றம், உட்புறமாற்றம், கலப்பு மாற்றம் மற்றும் பார்த்து மாற்றுதல், பார்க்காது மாற்றுதல் போன்ற முறைகளில் குறுங்கோலை மாற்றலாம்.

2. அஞ்சல் கோலின் பண்புகளைத் தருக.

நீளம் = 28cm -30cm

நிறை = 50g குறைவாக

சுற்றளவு = 12cm -13cm

உறுதியான மாரத்தால் அல்லது உலோகத்தால் ஆன குழல் போன்ற வடிவம்.



3. குறுங்கோல் மாற்ற நுட்பமுறைகள் எவை?

1. மேற்கை முறை (Up sweep Technique)
2. கீழ்க்கை முறை (Down Sweep Technique)

4. மேற்கை முறை மூலம் அஞ்சல் கோல் மாற்று தலை எவ்வாறு மேற்கொள்வர்?

மேல்நோக்கிச் செல்லும் விதத்தில் குறுங்கோலை வழங்குதல். குறுங்கோல் வழங்கும் வீரன், கீழிருந்து மேலே செல்லும் விதத்தில் கோலை வழங்க வேண்டும். குறுங்கோல் பெறும் வீரன் கீழ்நோக்கியிருக்கும் விதத்தில் உள்ளங்கை பின்னால் நீட்டிக் குறுங்கோலைப் பெறவேண்டும்.



5. கீழ்க்கை முறை மூலம் அஞ்சல்கோலை மாற்றுதலை எவ்வாறு மேற்கொள்வர்?

• கீழ்நோக்கிச் செல்லும் விதத்தில் குறுங்கோலை வழங்குதல். குறுங்கோல் வழங்கும் வீரன் மேலிருந்து கீழே செல்லும் விதத்தில் கோலை வழங்க வேண்டும். குறுங்கோல் பெறும் வீரன், மேல்நோக்கியிருக்கும் விதத்தில் உள்ளங்கை பின்னால் நீட்டிக் குறுங்கோலைப் பெறவேண்டும்.



6. அஞ்சல்கோல் பெற்றுக்கொள்ளும் மேற்கை கீழ்க்கை முறை களுக்கேற்ப அஞ்சல் கோலை மாற்றும் முறைகள் மூன்று உண்டு. அவை எவை?

1. வெளிப்பக்கமாக மாற்றும் முறை
2. உட்பக்கமாக மாற்றும் முறை
3. கலப்பு மாற்றும் முறை

7. உட்புற மாற்றம் என்றால் என்ன?

அஞ்சல்கோலைப் பெற்றுக்கொள்ளும் வீரர் தனது இடது கையினால் குறுங்கோல் பெற்றுக்கொள்கின்றார். குறுங்கோலைக் கொண்டு வரும் வீரர் அதைத் தனது வலது கையினால் கொடுத்தல் வேண்டும். இது உட்புற மாற்றம் எனப்படும்.



8. வெளிப்புற மாற்றம் என்றால் என்ன?



குறுங்கோலைப் பெற்றுக்கொள்ளும் வீரர் தனது வலது கையினால் பாதை யின் வெளிப்புறமாக உள்ள கையால் குறுங்கோலைப் பெற்றுக்கொள்கின்றார். குறுங்கோலைக் கொண்டுவரும் வீரர் அதைத் தனது இடது கையினால் கொடுத்தல் வேண்டும். இது வெளிப்புற மாற்றம் எனப்படும்.

9. கலப்பு மாற்றம் என்றால் என்ன?

அஞ்சலோட்டத்தில் குறுங்கோல் மாற்றமானது உட்புற மாற்றம், வெளிப்புற மாற்றம் ஆகிய இரண்டு முறைகளும் நடைபெறும் அது கலப்பு மாற்றம் எனப்படும்.

10. அஞ்சலோட்டப் போட்டி நடைபெறும் தூர அளவுகளுக்கேற்ப குறுங்கோல் மாற்றத்தை 2 வகைப்படுத்தலாம். அவை எவை?

1. பார்த்து மாற்றுதல் (Visual Pass)
2. பார்க்காது மாற்றுதல் (Non-Visual Pass)

11. அஞ்சல் கோலைப் பார்த்து மாற்றும் முறையை எவ்வாறு மேற்கொள்வர்?



அஞ்சல்கோலைப் பெறுபவர் அஞ்சல் கோலைக் கொண்டுவரும் வீரரின்க்கம் பார்த்து அஞ்சல் கோலைப் பெற்றுக் கொள்வார். 4x400 மீற்றரில் அஞ்சல் ஓட்டப்போட்டியில் இம்முறை உபயோகிக்கப்படும்.

12. அஞ்சல் கோலை பார்க்காமல் மாற்றும் முறையை எவ்வாறு மேற்கொள்வர்?

அஞ்சல் கோலைப் பெறுபவர் அஞ்சல் கோலைக் கொண்டுவரும் வீரரின் பக்கம் பார்க்காது முன்னோக்கி ஓடியவாறு கையைப் பின்னோக்கி நீட்டி அஞ்சல் கோலைப் பெற்றுக்கொள்வார். 4X100 மீற்றர் அஞ்சல் ஓட்டம் இம்முறையில் உப யோகிக்கப்படும்.

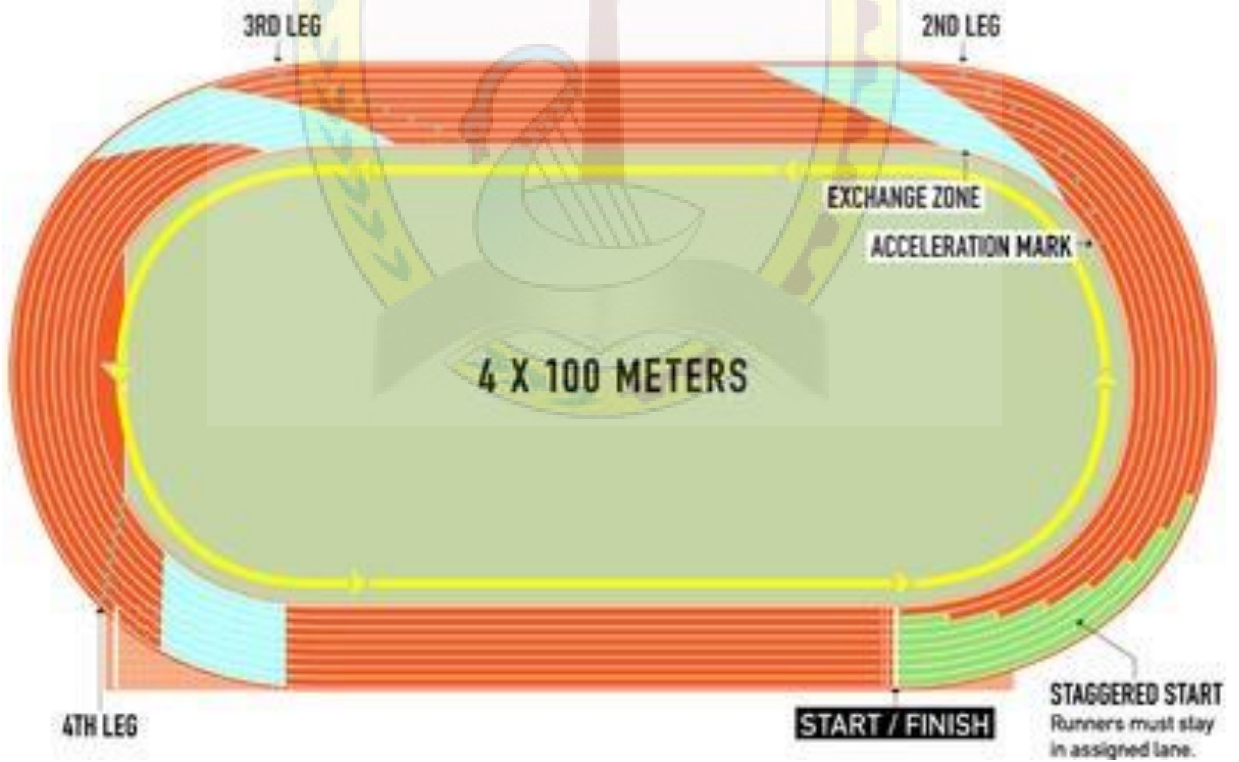


13. குறுங்கோல் மாற்ற விதிமுறைகளைத் தருக.

- ❖ குறுங்கோலைக் கைக்குக் கை மாற்றம் செய்தல் வேண்டும். எனினும் எறிய முடியாது.
- ❖ குறுங்கோல் மாற்றும் சந்தர்ப்பத்தில் குறுங்கோல் கைதவறி கீழே விழுந்தால் குறுங்கோலை வழங்கிய வீரரே அதனை மீண்டும் எடுத்துக் கொடுத்தல் வேண்டும். பெற்றுக் கொள்பவர் அதனை எடுத்துக் கொண்டு ஓட முடியாது.
- ❖ குறுங்கோல் மாற்றத்திற்கு முன்னரோ அல்லது பின்னரோ ஏனைய வீரர்களுக்கு ஓட்டப் பாதையில் இடையூறு விளைவித்தல் கூடாது.
- ❖ போட்டி முடியும் வரை குறுங்கோல் போட்டியாளரின் கையில் இருத்தல் வேண்டும்.
- ❖ குறுங்கோல் மாற்றும் பிரதேசத்திலேயே குறுங்கோல் மாற்றப்படல் வேண்டும்.

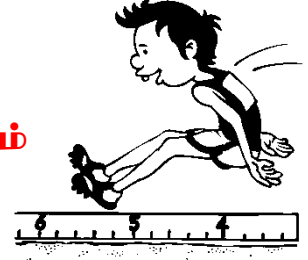


14. அஞ்சல் கோல் மாற்றப்படும் பிரதேசத்தைக் குறித்துக் காட்டுக.



- குறுங்கோல் மாற்றும் வலயம் புரிய விதிகளின் படி 30 மீற்றறாக மெல்லிய நீல வர்ணத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது

நீளம் பாய்தலில் தேர்ச்சி பெறுவோம்



1. பாய்தல் நிகழ்ச்சிகளை வகைப்படுத்துக

பாய்தல்

1.கிடைப்பாய்ச்சல்

நீளம் பாய்தல், முப்பாய்ச்சல்

2.நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல்

உயரம் பாய்தல், கோல் ஊன்றிப் பாய்தல்

2. நீளம் பாய்தல் நுட்பமுறைகள் எவ்வாறு வகைப்படுத்தப்படுகிறது?

நீளம் பாய்தல் நுட்பமுறைகள் எவை?

பறக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் விளையாட்டு வீரன் தனது உடலைக் கையாளும் முறைக்கேற்ப நுட்பமுறைகள் இனம் காணப்படுகின்றது.

1.மிதக்கும் முறை (Soil Technique)

2.தொங்கும் முறை (Hang Technique)

3.விண்ணில் பாதம் மாற்றும் முறை (Hitch-Kick Technique)

3. நீளம் பாய்தலின் படிமுறைகள் எவை?

நீளம் பாய்தலில் எந்த நுட்பமுறையாயினும் அவை நான்கு படிமுறைகளைக் கொண்டிருக்கும்.

1. அணுகலோட்டம் 2. மிதித்தெழுதல் 3. பறத்தல் 4. நிலம்படல்



4. நீளம் பாய்தலில் தொங்கும் நுட்பமுறையை விளக்குக.

மிதித்தெழுந்த பின்னர் மேலே உள்ள ஆதாரம் ஒன்றில் தொங்குவதற்கு இரு கைகளையும் மேலே உயர்த்தும் வகையில் பறத்தல் இடம் பெறுவதால் இந்த முறை தொங்கும் முறை எனப்படுகின்றது. இந்த முறையின் கீழ் நீளம் பாயும்போது மிதித்தெழும் பலகையின் மீது பாதம் வைக்கும்போது முழங்காலை மேலே உயர்த்தும் சந்தத்திற்கமைவான ஓட்ட வேகம் அவசியமாகும். இதன்போது பின்வருமாறு செயற்படுதல் வேண்டும்.

1. மிதித்தெழும் பலகையில் சரியான முறையில் பாதத்தை வைத்து மேலெழல் வேண்டும்.
2. பின்னர் கால்களை மேலாகவும் முன்னாலும் உயர்த்த வேண்டும்.
3. பின்னாலிருந்த இரு கைகளும் முன்னால் கொண்டு வரப்படும்.
4. பின்னர் உடல் முன்னால் வளைந்து நிலம்படும்.
5. பாதங்கள் நிலம்பட்டதோடு முழங்கால்களை மடித்து அமரும் கொண்ணிலையில் உடல் நிலத்தில் நேராகவும் முன்பக்கமாகவும் தள்ளப்படும்.

5.நீளம் பாய்தலில் பிழையான பாய்ச்சல் எனக் கருதப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

- 1.மிதித்தெழும்போது. மதிபாகையின் (Take-off Board) முன்னாலுள்ள பிரதேசத்தினை உடலின் யாதாயினுமொரு பகுதி ஸ்பரிசித்தல்
- 2.மிதிபலகையின் இரு பக்கங்களில் பாதம் வைத்து மத்ததைகள் கிடங்கில் நிலந்தோட்ட பின் நிலந்தோட்ட அடையாளம் மற்றும் மதிபலகை என்பவற்றுக்கு இடையிலுள்ள கிடங்கின் வெளிப்பறத் தரையைத் தொடுதல்
- 3.நிலந்தோட்ட அடையாளத்தின் பின்புறமாகக் கிடங்கைவிட்டு வெளியேறுதல்
- 4.ஓட்டத்தின் போது அல்லது பாய்ச்சலின் போது கரணம் அடித்தல்

6. நீளம்பாய்தலின் தொங்கும் நுட்பம் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் சில தருக.

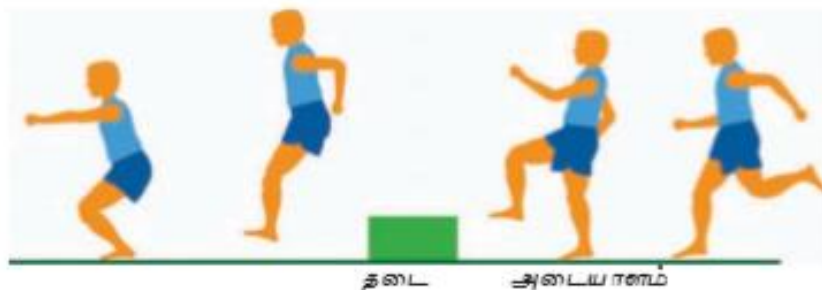
1. மெதுவாக முன்னால் நடந்து ஒரு பாதத்தினால் மிதித்தெழுந்து சிறிய தடையின் மேலாகப் பாய்ந்து முன்னே நடத்தல்.



2. மெதுவாக முன்னால் ஓடி ஒரு பாதத்தினால் மிதித்தெழுந்து சிறிய தடையின் மேலாகப் பாய்ந்து முன்னே நடத்தல்.



3. மெதுவாக முன்னால் ஓடி காட்டப்பட்டுள்ள அடையாளத்தில் பரிச்சயமான காலை வைத்து மிதித்தெழுந்து முன்னால் உள்ள தடையின் மேலாகப் பாய்ந்து இரண்டு கால்களினாலும் நிலம்படல்.



அலகு 10
போசணைத் தேவைகளை நிறைவு செய்வோம்

01. உணவின் தொழில்கள் எவை?

1. உடலுக்குத் தேவையான சக்தியை வழங்குதல்
2. உடலிலுள்ள தேய்வுற்ற கலங்களைப் புதுப்பித்தல்
3. உடலை நோயிலிருந்து பாதுகாத்தல்.

02. உடலுக்குத் தேவையான போசணைக் கூறுகள் எவை?

1. காபோவைதரேற்று
2. புரதம் இலிப்பிட்டு
3. விற்றமின்கள்
4. கனிப்பொருள்கள்
5. நார்ச்சத்துக்கள்
6. நீர்

03. போசணைக் கூறுகளின் மாபோசணைக் கூறுகளையும் நுண்போசணைக் கூறுகளையும் வகைப்படுத்திக் காட்டுக.

காபோவைதரேற்று, புரதம், இலிப்பிட்டுக்கள் ← மாபோசணை
கனிப்பொருள்கள், விற்றமின்கள் ← நுண்போசணை

04. உணவில் அடங்கியுள்ள போசணைக் கூறுகளின் அடிப்படையில் உணவுகளை ஆறு கூறுகளாக வகைப்படுத்துவர் அவை எவை ?

1. தானியங்களும் கிழங்கு வகைகளும்
2. காய்கறிகள்
3. பழங்கள்
4. இறைச்சி, மீன், முட்டை
5. பருப்பு வகைகளும் வித்துக்களும்
6. பாலும் பால் உற்பத்திப் பொருட்களும்

05. நிறையுணவு என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

உடலுக்குத் தேவையான போசணைக் கூறுகள் அனைத்தையும் உரிய அளவில் கொண்டுள்ள ஒருவேளை உணவே நிறை யுணவு எனப்படும்.

06. போசணைத்தேவை மாற்றமடையும் பருவங்கள் எவை?

வயது	பருவம்
பிறப்பு - 1 வயது	குழந்தைப் பருவம்
1 வயது - 9 வயது	பிள்ளைப் பருவம்
10 வயது - 19 வயது	கட்டிளமைப் பருவம்
20 வயது - 59 வயது	வாலிபப் பருவமும் நடுத்தர வயதுப் பருவமும்
60 வயது மற்றும் அதற்கு மேல்	முதுமைப் பருவம்

குழந்தைப்பருவம், பிள்ளைப்பருவம், கட்டிளமைப்பருவம், வாலிபப்பருவம், முதுமைப்பருவம்

07. குழந்தைகளுக்குக் கட்டாயம் போசணைத் தேவைகளில் கவனமெடுக்க வேண்டியது ஏன்?

பிறப்புத் தொடங்கி ஒரு வயது வரையான காலம் இதிலடங்குவதால் முதல் இரண்டு வருடங்களிலும் மூளை என்புகள், தசைகள், இழை யங்கள் ஆகியன விரைவாக வளர்ச்சியடையும். இவற்றின் வளர்ச்சிக்கு அவசியமான போசணைத் தேவைகள் அவசியமாகின்றது.

08. தாய்ப்பால் வழங்கவேண்டிய காலப்பகுதி எவை?

ஆறு மாதகாலம்

09. தாய்ப்பால் கட்டாயமாக ஆறு மாதகாலங்களுக்கு ஏன் வழங்கப்பட வேண்டும்?

தாய்ப்பாலில் மட்டுமே குழந்தைக்கு அவசியமான அனைத்துப் போசணைப் பதார்த்தங்களும் அடங்கியிருக்கும். தாய்ப்பால் மிகவும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி நிறைந்தது.

10. ஆறு மாதங்களின் பின் குழந்தைகளுக்கு வழங்கக் கூடிய உணவுகளை பட்டியற்படுத்துக

உணவு வகைகள்	அடங்கியுள்ள போசணைக் கூறுகள்
சோறு, பயறு, கௌபீ, கடலை	காபோவைதரேற்று, புரதம்
கீரை வகைகள்	கனிப்பொருள்கள், விற்றமின்கள்
மீன், இறைச்சி, பால், முட்டை	புரதம், கனிப்பொருள்கள், விற்றமின்கள், இரும்பு, இலிப்பிட்டு
பழங்கள்	விற்றமின்கள், கனியுப்புகள்
எண்ணெய், பட்டர், மாஜரீன்	இலிப்பிட்டு

11. பிள்ளைப் பருவ ஊட்டத்தேவைகள் எவையென வளக்குக.

- ✓ பெண், ஆண்களின் ஊட்டத்தேவைகள் வயதுக்கு வரும் வரையில் பெரும்பாலும் சமமானவையாகும்.
- ✓ வயது. உயரம், நிறை மற்றும் செயற்பாடுகளுக்கேற்ப தேவை வேறுபடும்.
- ✓ முறையான வளர்ச்சிக்கும், ஆரோக்கிய நிலை பாதுகாக்கப் வதற்கும், குறையூட்ட ஆபத்து நிலையைக் குறைப்பதற்கும் ஊட்டத் தேவைகள் நிறைவேற்றப்படுதல் வேண்டும்.
- ✓ இப்பருவத்தில் வழங்கப்படும் ஆரோக்கியமான உணவுகள் பிற காலத்தில் ஏற்படக்கூடிய நீரிழிவு, இதயநோய்கள், புற்றுநோய் போன்ற பரவாத நோய்களிலிருந்து விடுபடக் காரணமாக அமையும்.

12. கட்டிளமைப் பருவத்தின் போசணைத் தேவைகளில் முக்கியத்துவம் பற்றி விளக்குக.

10-19 வரையான கட்டிளமைப்பருவ வயதெல்லை உயரமும் நிறையும் துரிதமாக அதிகரிக்கும். இதன் காரணமாக உள்ளெடுக்கப்பட வேண்டிய அளவு அதிகமாகும். இந்தப் போசணைத் தேவை வயது, உயரம் நிறை சுறுசுறுப்பான தன்மை என்பவற்றிற்கு ஏற்ப அமைய வேறுபடும்.

13. கட்டிளமைப்பருவ ஊட்டத்தேவை பற்றி விளக்குக.

- ✓ சமநிலையான ஊட்டம் அவசியமாகும்.
- ✓ வயது, உயரம், நிறை, செயற்பாடுகளுக்கேற்ப ஊட்டத்தேவை களும் வேறுபடும்.
- ✓ உயரம், நிறை என்பவற்றில் துரித விருத்தி ஏற்படும். எனவே ஊட்டத் தேவையும் அதிகரிக்கும்.

- ✓ விருத்தி காரணமாகப் புரதம், இரும்பு, அயடின், விட்டமின்கள் A, B, C, D போலிக் என்பன அதிகமாகத் தேவைப்படும்.
- ✓ என்பு விருத்தி வேகமாக நிகழுவதால் கல்சியம் அடங்கிய உணவுகள் உட்கொள்ளப்படுதல் வேண்டும். (பால், பாலுணவுகள், கீரை வகை, சிறிய மீன்)
- ✓ முன்கட்டிளமைப் பருவத்தில் பெண் பிள்ளைகளுக்குப் போதியளவு ஊட்டச் சத்துகள் கிடைக்காதவிடத்து, பூப்படைதல் தாமதமாகும். பிறக்கும் சிசுக்களின் வளர்ச்சி பாதிப்படையும்.
- ✓ கல்சியம் குறைவு காரணமாகக் கர்ப்ப காலத்திலும் முதிய பருவத்திலும் என்பு தொடர்பான உபாதைகள் ஏற்படலாம்.
- ✓ மாதவிடாய் காரணமாகப் பெண்பிள்ளைகளின் குருதியில் இரும்பு குறைவடைந்து குருதிச்சோகை ஏற்படலாமென்பதால் இரும்பு அடங்கிய (இறைச்சி, மீன், கீரை வகைகள்) உணவுகளை அதிகமாக உட்கொள்ளுதல் வேண்டும்.
- ✓ கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஆண்பிள்ளைகளின் அணுச்சேய்வேகம் பெண்பிள்ளைகளை விடவும் அதிகமாகும்.
- ✓ ஆண்பிள்ளைகளின் செயற்பாடுகள் அதிகமாகையால் சக்தித்தேவை மற்றும் அயடின், விட்டமின்கள் A, B₁₂, C, D போன்ற தேவை களும் அதிகமாகும்.
- ✓ கட்டிளமைப்பருவ ஆண்களின் கொழுப்பற்ற உடல்நிறை (Lean Body Mass) அதிகமாகையால் தசைகளின் வளர்ச்சிக்காக மேலதிகப் புரதம் அவசியமாகும்.

14. கட்டிளமைப் பருவத்தில் பாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்ற உணவுப் பழக்கங்கள்

- ✓ காலை உணவைப் புறக்கணித்தல்.
- ✓ பதப்படுத்திய உடன் உணவுகளை (Junk food and fast food) உண்பதற்கு அதிக நாட்டம் காட்டுதல். உதாரணம்:- (சொசேஜஸ், பிரயிட் றயிஸ், அதிக சீனி, எண்ணெய்மற்றும் உப்புடனான உணவுகள்)
- ✓ இனிப்பான பான வகைகளை அருந்துவதற்கு ஆர்வம் காட்டுதல்.
- ✓ மதுபானம், புகைப்பிடித்தல் ஆகியவற்றுக்குப் பழகாதல்.

15. கட்டிளமைப் பருவத்தின்பின் பிழையான உணவுப் பழக்கங்கள் காரணமாக ஏற்படும் பிரதிகூலமன விளைவுகள் எவை?

- ✓ உடல் கொழுத்தல் / உடல் நிறை அதிகரித்தல்
- ✓ நுண்போசணைக் குறைபாடு ஏற்படல்
- ✓ வளர்ந்தோரான பின்னர் தொற்றாத நோய்களுக்கே வாய்ப்பு அதிகரித்தல்
- ✓ இரைப்பை சார்ந்த நோய்கள் அதிகரித்தல்
- ✓ பெண் பிள்ளைகளில் பூப்பெய்தும் நிகழ்வு தாமதமடைதல் காலம் முந்தி நிகழுதல்
- ✓ எதிர்காலத்தில் பிறக்கவுள்ள பிள்ளையின் வளர்ச்சி குறைவடைதல்
- ✓ கர்ப்பிணி நிலையின் போதும் வளர்ந்தோரான பின்னரும் என்பு சார்ந்த இயலாமைகள் ஏற்படல்

16.வாலிப மற்றும் நடுத்தர வயதுப்பருவத்தினரின் போசணைத்தேவை எவ்வாறு காணப்படவேண்டும்

1. சமநிலையுணவு அவசியமாகும்.
2. செய்யும் காரியங்களுக்கேற்ப கலோரித் தேவையும் வேறுபடும். என்புகள் பலவீனமடைவதைத் தடுப்பதற்காகக் கல்சியம் விட்டமின் D அதிகமாக உட்கொள்ளுதல்.

3. இழையங்களைப் புதுப்பிப்பதற்கும் நிர்ப்பீடனத் தொகுதி செயற்பாட்டுக்கும் அவசியமான புரதத்தைப் போதிய கொள்ளுதல்.
4. இலகுவாக சமிபாடடையக்கூடிய உணவுகளை உட்கொள்ளுதல்
5. உ நார்ப் பொருட்களை அதிகம் கொண்ட உணவுகளை உண்ணுதல்.
6. உப்பு, எண்ணெய் போன்றவற்றைக் குறைத்தல்
7. உடற்பருமனைக் குறைக்கக்கூடிய கலோரிகளை எடுத்தல்.
8. நீரிழிவு, கொலொஸ்திரோல், இதய உபாதைகள் இருப்பின் வைத்திய ஆலோசனையின் பிரகாரம் உணவைத் தெரிதல் வேண்டும்

17.வாலிபப் பருவத்திலும் நடுத்தரப் பருவத்திலும் பின்பற்றும் பிழையான உணவுப் பழக்கங்களினால் ஏற்படும் பாதகமான விளைவுகள் எவை?

1. அதிக சீனி அடங்கியுள்ள உணவுகளை உட்கொள்வதால் நீரிழிவு நோய் ஏற்படும்.
2. அதிக உப்பை உட்கொள்வதனால் உயர் குருதி அழுக்கம், இதய நோய் போன்றன ஏற்படும். அதிக எண்ணெய் அடங்கிய உணவுகளை உட்கொள்வதால் உடற் பருமன், இதய நோய்கள் ஏற்படும்.
3. அதிக காபோவைதரேற்று அடங்கிய உணவுகளை (கலோரிகூடிய) அதிகம் உட்கொள்வதால் உடற்பருமன் அதிகரிக்கும்.

18.விசேட போசணைத் தேவைகள் உடையோரைப் பட்டியல் படுத்துக.

1. கர்ப்பிணித் தாய்மார்கள் 2. பாலூட்டும் தாய்மார்கள் 3. விளையாட்டு வீரர்கள்
4. கடின உழைப்பாளிகள் 5. நோயாளிகள் 6. தாவர உணவுகளை மட்டும் உண்போர்.

19. கர்ப்பகால விசேட உணவுத் தேவைகளை விளக்குக.

1. வயிற்றில் வளரும் சிசுவுக்குப் போதியளவு ஊட்டச்சத்துக்களைப் பெற்றுக் கொடுப்பதைப் போன்றே பிரசவத்தின் பின்னர் ஊட்டக் குறைபாடு நோய்களர் தாய் பீடிக்கப்படாதிருப்பதற்காகக் கர்ப்ப காலத்தில் ஊட்டமிகு உணவுகளை உட்கொள்ளுதல் வேண்டும்.
- 2 முளையத்தின் வளர்ச்சிக்குப் போன்றே தாயின் உடற் செயற் பாடுகளுக்கான போதியளவு ஊட்டச்சத்துக்கள் அதிகளவுகலோரியும் அவசியமாகும்.
- 3.அன்றாட கலோரித்தேவை 2700 ஆகும்.அதற்கேற்ற உணவு உட்கொள்ளப்படுதல் வேண்டும்.
- 4.அதிகரிக்கும் ஊட்டத்தேவையை நிறைவு செய்வதற்கேற்ற ஊட்ட மிகு உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டியதுடன் பிரதான உணவு வேளைகளோடு மேலதிக உணவுகளையும் பெறவேண்டும்.
- 5.கர்ப்பகால முதல் ஒரு சில வாரங்களுக்கு போலேட் தேவை அதிகமாகவிருப்பதால் குழந்தையொன்றுக்காகத் திட்டமிடுங் காலந்தொட்டே பெண்கள் தினமும் போலிக் அமில வில்லைகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.
- 6.இரும்பு மற்றும் கல்சியத்தின் தேவை அதிகரிப்பை ஈடுசெய்ய உணவு மாத்திரம் போதாதாகையால் இரும்பு மற்றும் கல்சிய வில்லைகளைப் பெறுதல் வேண்டும்
7. கல்சியம், இரும்பு மாத்திரைகளை ஒரே தடவையில் உள்ளெடுக்கக் கூடாது. . ஏனெனில் இரும்பு உறிஞ்சப்படுதல் இதனால் பாதிப்பு தினமும் 8-10 குவளைகள் நீர் பருக வேண்டும்.

கொழுப்பு குறைந்த பாலைக் குடிப்பது சிறந்தது. அன்றாடம் ஒரு குவளையாவது பால் அருந்த வேண்டும் கர்ப்ப காலத்தில் நிறை அதிகரிப்பதில் கவனங்கொள்ள .வேண்டியதுடன் அது அவரவர் BMI க்கு ஏற்ப மாறுபடும். BMI - 18.5க்கும் குறைவானால் நிறையானது 125-101 க்கிடையிலும், 18.5-24.9க்கிடையில் 11.5-16முப க்தியை லம். 25-29.9க்கிடையில் 7.0-11.5Kg க்கிடையிலம் BMI 30ஐ விடவும் அதிகமாயின் 6.8Kg க்கிடையில் நிறைமாற்றம் ஏற்படுவது தொடர்பில் கவனமெடுக்க வேண்டும்.

20. பாலூட்டும் தாய்க்கான விசேட ஊட்டத்தேவைகளை விளக்குக

- ✓ முதல் 6 மாதங்கள் சிசுவின் ஊட்டத்தேவை முற்றாகத் தாய்ப் பாலில் மாத்திரம் தங்கியிருப்பதால் அதற்கேற்ற ஊட்டத்தைத் தாய் பெறவேண்டும்.
- ✓ பாலூட்டும் தாயின் கலோரித்தேவை கர்ப்ப காலத்தை விடவும் அதிகரித்துக் காணப்படுவதால் மேலதிக காபோவைதரேற்றை உட்கொள்ள வேண்டும். அன்றாட கலோரித்தேவை 3200 ஆகும்.
- ✓ தாய்ப்பாலில் கல்சியம் அதிகளவு உள்ளதாலும், சாதாரணமாக அன்றாடம் சுமார் 850 மில்லி லீற்றர் வரையில் பால் உற்பத்தி யாவதாலும் மேலதிக கல்சியம் பெறுதல் வேண்டும்.
- ✓ கலோரித் தேவையைப் பூர்த்தி செய்வதற்காகத் தினமும் மேலதிக உணவு வேளைகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.
- ✓ கல்சியம், விட்டமின்கள், இரும்பு போன்றவற்றைப் போதியளவு உட்கொள்ள வேண்டும். அளவுக்கதிகமாக உணவு உட்கொள்ளக்கூடாது.

21. வயோதிபப் பருவத்தில் ஏற்படத்தக்க மாற்றங்கள் எவை?

1. உணவு தொடர்பான சுவையுணர்வு குறைவடைதல்
2. வளர்ச்சி தடைப்படல்.
3. செயற்றிறன் குறைவடைதல்.
4. நோய் நிலைமைகள் ஏற்படல்.

உதாரணம் :- நீரிழிவு, மாரடைப்பு சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

5. உணவுச் சமிபாட்டுப் பிரச்சினை ஏற்படல்.
6. அதிக உடற் பருமன் அல்லது உடல் மெலிவு ஏற்படல்,

22. வயோதிபப் பருவத்தினரின் போசணைத் தேவையின்போது பின்பற்ற வேண்டிய நடைமுறைகள் எவை?

- ✓ சமநிலையுணவு அவசியமாகும்.
- ✓ சக்தி வழங்கும் உணவுகள் மற்றும் வளர்ச்சிக்கான உணவுகளின் தேவை மட்டுப்படுத்தப்படும். (செயற்பாடுகள் குறைவடைவதால்)
- ✓ நோய் நிலைமைகள் இருப்பின் (நீரிழிவு, இதய உபாதைகள், கொலஸ்திரோல்) அவற்றினைக் கட்டுப்படுத்துவதற்குப் பொருத்தமான உணவுப் பழக்கங்களைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.
- ✓ சமிபாட்டை இலகுவாக்கும் உணவு வகைகளை உட்கொள்வது மிகவும் பொருத்தமாகும். (காய்கறி, பழங்கள்) நார்ப்பொருட்கள் அதிகம் கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்ளாதல்.
- ✓ நோய்களை ஏற்படுத்தும் சீனி, உப்பு, எண்ணெய் என்பவற்றை அதிகமாகக் கொண்ட உணவுகளை மட்டுப்படுத்தல்.
- ✓ உடற்பருமனைக் குறைப்பதற்காகக் கலோரி குறைவான உணவு களை உட்கொள்ளாதல். நீரிழிவு, கொலஸ்திரோல், இதய உபாதைகள் இருப்பின் வைத் திய ஆலோசனைகளுக்கேற்ப உணவு உட்கொள்ளாதல்.

23. திண்ம அரைத்திண்ம உணவுகளுக்கு உதாரணத் தருக?

திண்ம உணவுகள்

- தானிய வகைகள் காய்கறிகள் பழங்கள்

அரைத் திண்ம / திரவ நிலை உணவுகள் - கஞ்சி வகைகள் சூப் வகைகள் பழச்சாறு பால் பார்லிக் கஞ்சி பாயாசம்

24. விசேட சந்தர்ப்பங்களுக்கு அமைவான போசணைத் தேவைகள் உடையோர் யார்?

வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு பருவத்துக்கும் ஏற்ப எமது போசணைத் தேவைகள் வேறுபடுவதுபோல் தனிநபர் முகங்கொடுக்க நேரிடும் விசேட சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்பவும் போசணைத் தேவைகள் வேறுபடும்.

1. கர்ப்பிணித் தாய்மார்
2. பாலூட்டுந்தாய்மார்
3. விளையாட்டு வீரர்கள்
4. கடின உழைப்பாளிகள்
5. நோயாளிகள்
6. தாவர உணவுகளை மட்டும் உண்போர்

26. கர்ப்பிணிப் பருவத்தில் தாய்க்கு உரிய போசணை கிடைக்காதவிடத்து பிறந்த குழந்தைக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகள் எவை?

1. நிறை குறைந்த பிறப்பு
2. குறைபாடுடைய குழந்தை பிறத்தல்
3. குருதிச்சோகை ஏற்படல்
4. நுண்ணறிவு விருத்தி குறைதல்
5. மூளை மற்றும் நரம்புத்தொகுதிக் கோளாறு ஏற்படல்

27. தாய்ப்பாலின் முக்கியத்துவம் யாது?

பிள்ளைப் பேறின் பின்னர் தாயின் மார்பகங்களிலுள்ள பாற் சுரப்பிகள் தூண்டப்பட்டு பால் சுரக்கப்படும். இது தாய்ப்பால் எனப்படும். தாய்ப்பாலின் முக்கியத்துவம் பின்வருமாறு,

1. இயற்கையான நிர்ப்பீடனத் தன்மையைக் கொண்டிருத்தல்
2. ஒவ்வாமை ஏற்படுவது குறைவு
3. நுண்ணங்கிகள் காணப்படுவதில்லை
4. தேவையான எல்லாப் போசணைப் பொருள்களும் அடங்கியிருத்தல்
5. உடலுக்குத் தேவையான நீர் அடங்கியிருத்தல்
6. சுத்தமாக வழங்க முடிதல்
7. பிள்ளைக்குத் தேவையான நேரத்திலெல்லாம் வழங்க முடியும்

28. சீரான போசணையைப் பெறுவதனால் விளையாட்டு வீரர்களுக்குக் கிடைக்கும் அனுகூலங்கள் எவை?

1. திறன்களை உச்ச அளவில் வெளிக்காட்ட முடிதல்
2. உடற் பலம் அதிகரித்தல்
3. ஆரோக்கியத்தைப் பேண முடிதல் சீரான முறையில் உடல் நிறையைக் கட்டுப்படுத்த முடிதல்
4. மனதை ஒருநிலைப்படுத்த முடிதல்
5. உடற்கட்டமைப்பும் வளர்ச்சியும் அதிகரித்தல்
6. விபத்தின்போது விரைவாகப் பழைய நிலையை அடைதல்

28. நோயாளர் ஒருவருக்கான விசேட ஊட்டத்தேவைகள் எவை?

- ✓ வைத்திய ஆலோசனையின் பிரகாரம் நோய் நிலைமைக்குப் பொருத்தான உணவு உட்கொள்ளுதல்.
- ✓ சமீபாட்டை இலகுவாக்கும் உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.
- ✓ உரிய நேரங்களில் போதியளவு உட்கொள்ளுதல் வேண்டும்.
- ✓ சீனி, சரக்கு வகை, எண்ணெய், மிளகாய் குறைவாக உட்கொள்ளுதல் வேண்டும்.
- ✓ நீராகாரங்கள், கடினம் குறைந்த உணவுகள், கடின உணவுகளைத் தேவைக்கேற்றவாறு பெற்றுக்கொடுத்தல்.

29. ஊட்டம் தொடர்பான மூட நம்பிக்கைகள் எவை?

தவறான நம்பிக்கைகள்	சரியான நம்பிக்கைகள்
சந்தையிலுள்ள விலையுயர்வான பொருள்கள் அனைத்தும் அதிக போசணைத் தன்மை கொண்டவை	பொருள்கள் அனைத்தும் அதிக போசணைத் தன்மை கொண்டவை. விலை கூடிய பொருள் கூடுதலான போசணையைக்கொண்டிருக்கும் எனக் கூற முடியாது. உணவில் அடங்கியுள்ள போசணைப் கூறுகள் புதிய தன்மை, சுத்தம், சுககாதாரம் ஆகியவற்றின் அடிப்படை யிலேயே தீர்மானிக்கப்படும். அதிக விலை கொண்ட உணவுகளில் செயற்கை இரசாயன பொருட்கள் மற்றும் நீண்ட நாட்கள் பேணுவதற்கென இடப்படும் பதார்த்தங்கள் ஆகியன அடங்கியிருப்பதனால் அவற்றின் போசணை குறைவதற்கான வாய்ப்புகள் உள்ளன.
உடலுக்குத் தேவையான எல்லா போசணைப் பொருள்களும் மாமிச உணவுகளிலிருந்து மட்டுமே கிடைக்கின்றன.	மாமிச உணவுகளைத் தவிர புரதம், கனியுப்புகள், விற்றமின்கள், அமினோ அமிலங்கள் ஆகியவற்றை வழங்கக்கூடிய தாவர உணவுகள் அனைகம் உள்ளன. உதாரணம் :- பருப்பு வகைகள், அவரைப் பயிர்கள், தானிய வகைகள், காளான் வகைகள்
தாயிலிருந்து முதலில் சுரக்கும் பாலில் சிறிதளவை கறந்து அகற்றிய பின்னர் சுரக்கும் பாலினை மாத்திரமே பிள்ளைக்குக் கொடுத்தல் வேண்டும்.	தாயிலிருந்து முதலில் சுரக்கும் தாய்ப் பாலிலும் மஞ்சள் நிற தடிப்பான பாலிலும் (கொலஸ்திரம்) அதிகளவில் போசணையும் நிர்பீடனத் தன்மையும் அடங்கியுள்ளதால் அதனைக் கட்டாயம் பிள்ளைக்கு வழங்க வேண்டும்.

30. ஊட்டமிகு மற்றும் பாதுகாப்பான உணவு தெரிய கவனத்தில் கொள்ளவேண்டியது யாது?

- ✓ ஊட்டப் பெறுமதிகளைக் கவனத்தில் கொண்டவாறு உணவைத் தெரிவுசெய்தல்.
- ✓ டின். போத்தல், பக்கட் செய்யப்பட்ட உணவு வகை கொடுத்து வாங்கும்போது அதில் காணப்படும் நன்கு வாசித்து விளங்கிக்கொள்ளுதல்.
- ✓ காலவதியாவதற்குச் சமீபமாகவுள்ள உணவுகளை விடுதல். முடிந்த எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் இயற்கை உணருதல்.
- ✓ காய்கறி, கீரைவகை, பழங்கள் என்பவற்றைத் தெரிவபோது வாடாததாக இருத்தல்.
- ✓ விலை கொடுத்து மீன் வாங்கும்போது பெரிய மீன்கள பதிலாக சிறிய மீன்களைத் தெரிவு செய்தல். ஒமேகா 3, 6 கிய கொண்ட (பூ) சிவப்பாகவும், பிரகாசமான கண்களையும் கொண்ட மீனை விலைகொடுத்து வாங்குதல்.
- ✓ தகர்ந்த தகர (டின்) உணவுகளைத் தவிர்த்தல்.
- ✓ பயன்படுத்திய உணவுகள் (Processed food) பயன் குறைந்த செய்யாதிருத்தல். உடனடி உணவுகளைத் (Junk food > Instant food) தெரிவு செய்யாதிருத்தல்
- ✓ செயற்கைச் சுவையூட்டிகள், நிறமூட்டிகள், சாயங்கள் மற்றும் நீண்ட நாள் வைத்திருப்பதற்காகப் பல்வேறு இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் சேர்க்கப்பட்ட உணவு வகைகளைத் தவிர்த்தல்.
- ✓ உப்பைத் தெரிவு செய்யும்போது அயடீன் கலந்த உப்பையும், சீனி வாங்கும்போது முடிந்தளவு சிவப்புச் சீனியையும், மாலை தெரிவு செய்யும்போது நார்ப்பொருளை மிகையாகக் கொண்ட ஆட்டாமாவையும் தெரிவு செய்தல். அரிசிப் பாவனையில்

புழுங்கிய அரிசியையும், குறைவாக தீட்டப்பட்ட அரிசியையும் பாவிக்கல் (Double Polish) பொருத்தமற்றது)

- ✓ புதிய, தேசிய உணவு பரதேச உணவுகள் காய்கறிகள், பழங்கள் வாங்கும்போது புதிய, தே வகைகளைத் தெரிவு செய்தல். (தமது பிரதேச - மிகப் பொருத்தமானவை)
- ✓ உணவுக் கூம்பகத்தின் பிரகாரம் உணவுக் தட்டை செய்தல்.
- ✓ நிறச் சுட்டிகளுக்கேற்ப ஆரோக்கிய உணவுகளைத் தெரிவு செய்தல்

31. உணவுகளின் போசணைத் தன்மையையும் போசணை அகத்துறிஞ்சலையும் அதிகரிக்கும் முறைகளைப் பயன்படுத்தி உணவு வகைகளைத் தயார் செய்தனர் அவ்வாறான செயற்பாடகள் சிலவற்றைப் பட்டியற்படுத்துக

Eana

உதாரணம் :-

- 1.பருப்பு வகைகளைத் தயார்செய்ய முன்னர் நீரில் ஊறவிடல்
- 2.பயறு, கௌபி போன்றவற்றை முளைகட்டச் செய்து பயன்படுத்தல்
- 3.பல்வேறு நிறங்களைக் கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்ளல்
- 4.கீரைவகைகளுடன் எலுமிச்சைச் சாறு, மாசிக் கருவாடு, தேங்காய்ப் பூ ஆகியன சேர்த்தல்
- 5.பல உணவுகளை ஒன்றாகச் சேர்த்துச் சமைத்தல்
- 6.உணவு உட்கொள்ள முன்னர் தேநீர், கோப்பி போன்றவற்றைக் குடித்தலைத் தவிர்த்தல்



அலகு 11

உடலின் மகிமையைப் பேணுவோம்

01. மனித உடல் எத்தனை தொகுதிகளைக் கொண்டது? அவை எவை?

உடல் என்பது ஒன்பது தொகுதிகளை உள்ளடக்கியது.

- 1.சமிபாட்டுத் தொகுதி
- 2.சுவாசத்தொகுதி
- 3.கழிவகற்றும் தொகுதி
- 4.இனப்பெருக்கதொகுதி
- 5.அகஞ்சுரக்கும் தொகுதி
- 6.குருதிச்சுற்றோட்டத் தொகுதி
- 7.தசைத் தொகுதி
- 8.என்புத் தொகுதி
- 9.நரம்புத் தொகுதி

02.எமது உடலில் காணப்படும் புலனங்கங்களாவன எவை?

கண், காது, மூக்கு, நாக்கு, தோல் என்பனவாகும்.

03. இப் புலனங்கங்களால் உணரப்படுபவை எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?

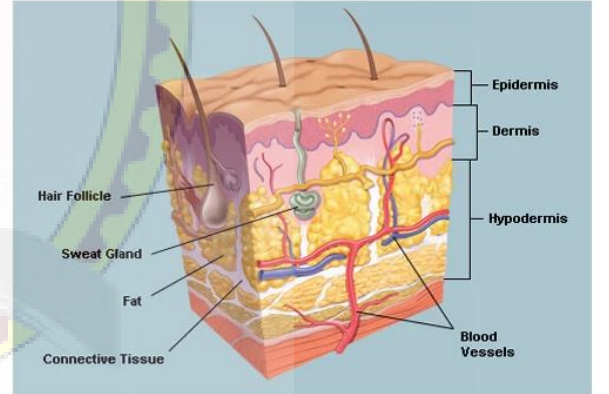
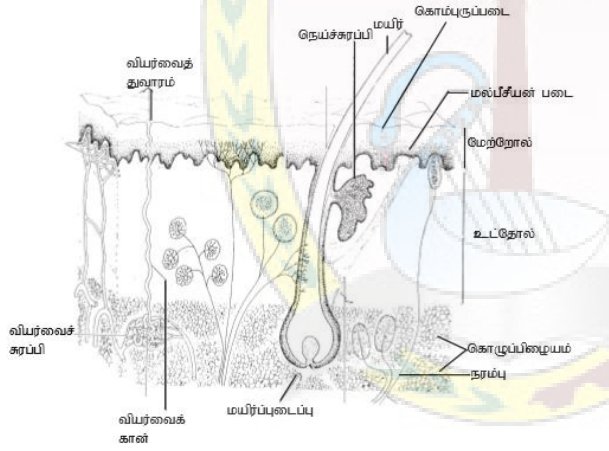
தூண்டல்கள் என்று அழைக்கப்படும்.

தோல்

04. மனித உடலியுள்ள தோல் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

மனித உடலிலுள்ள மிகப்பெரிய தொகுதி தோல் ஆகும். முழு மனித உடலையும் பாதுகாத்தல். போர்வையாக அமைந்திருக்கின்றது. தோலிலுள்ள உரோமங்களினால் உடலுக்கு பாதுகாப்புக் கிடைக்கின்றது.இயற்கையாகவே புதிய கலங்கள் உருவாக்கப் பட்டு பழைய கலங்கள் நீக்கப்படுகிறது.

05.தோலின் குறுக்குவெட்டு முகம் எவ்வாறு காணப்படும்?



06. தோலினால் ஆற்றப்படும் தொழில்கள் எவை?

1. உடலுக்குப் புறத்தோற்றத்தை வழங்குதல்.
2. அகத்தே உள்ள அங்கங்களுக்குப் பாதுகாப்பை வழங்குதல்.
3. அனுசேபப் பதார்த்தங்களை அகற்றுவதற்கு உதவுதல் உ-ம்: வியர்வை
4. உடல் வெப்பநிலையைப் பேணுதல்.
5. சூரிய ஒளியைப் பயன்படுத்தி விற்றமின் D இணைத் தொகுத்தல்.

07.தோலில் ஏற்படும் நோய்கள் எவை?

1. தேமல்
2. சொறி, சிரங்கு
3. தொழுநோய்
4. வியர்வைப் பருக்கள்
5. புற்றுநோய்
6. வெளுறல் நோய்
7. செதில் நோய்
8. தோலில் ஏற்படும் ஒவ்வாமை

08. தோலைப் பாதுகாப்பதற்கான சுகாதார நடைமுறைகள் எவை?

1. போசணை மிக்க உணவுகளை உண்ணாதல்.
2. போதியளவு நீரைப் பருகாதல்.
3. தோலைச் சுத்தமாகப் பேணாதல்.
4. கடுமையான சூரிய ஒளிக்கதிர்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறல்.
5. விபத்துக்களிலிருந்து பாதுகாத்தல்.
6. தோலுக்குப் பாதுகாப்பை ஏற்படுத்தக்கூடிய பூச்சு வகைகளைப் பூசுவதைத் தவிர்த்தல்.

09. தோலின் நிறத்திற்கு காரணமான நிறப்பொருள் எது அமைகின்றது?

தோலின் நிறத்திற்கு மெலனின் என்னும் நிறப்பொருள் காரணமாக அமைகின்றது. சூரிய ஒளியில் காணப்படும் கழியூதாக்கதிர்களின் தாக்கத்தில் இருந்து தோலிலுள்ள மெலனின் எமது உடலைப் பாதுகாக்கின்றது.

10. தோலினால் உணரப்படும் புலன்கள் எவை?

- வெப்பம் • நோ • தொடுகை • குளிர் • அழுக்கம்

தலைமயிர்

11. தலைமயிரினது தொழிற்பாட்டை விளக்குக?

இயற்கையாகவே தலையின் பாதுகாப்புக்கென வளர்ந்துள்ளது. தலைமயிரை ஆரோக்கியமாகப் பேணவேண்டும். விபத்துக்களின்போது, தலைமயிர் தலைக்குப்பாதுகாப்பை வழங்குகின்றது. மண்டையோட்டினுள் உள்ள முக்கியமான உறுப்பான மூளைக்கு தலைமயிர் மேலதிக பாதுகாப்பை வழங்குகின்றது.

12. தலைமயிர் தொடர்பான நோய்களைத் தருக.

1. பொடுகு
2. சொட்டை விழல்
3. செதில்கள் ஏற்படல்
4. பேன் பெருகுதல்

13. தலைமயிர் சார்ந்த நோய்களைத் தவிர்ப்பதற்கான சுகாதார நடைமுறைகளைத் தருக.

- 1) விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள் கொண்ட உணவு வகைகளை உட்கொள்ளல்.
 - i. உதாரணம் :- கீரைவகைகள், பழங்கள்
- 2) தினந்தோறும் குளித்து தலைமயிரைச் சுத்தமாகப் பேணாதல்,
- 3) கடுமையான வெயிலில் செல்லும்போது தொப்பி, குடை ஆகிய வற்றைப் பயன்படுத்தல்.
- 4) தேவைப்படின் தரமான எண்ணெய் வகைகள்,
- 5) சுத்தமாக்கும் பதார்த் தங்கள் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்துதல். சுத்தமாக்கும் பதார்த்தம் பயன்படுத்தப்படின் தலைமயிரினைச் சுத்தமான நீரினால் நன்கு கழுவவும்.
- 6) தலைமயிருக்கு தரநிர்ணயம் செய்யப்பட்ட பூச்சு வகைகளை பயன்படுத்தல். செயற்கையாகத் தலைமயிரை அழகுபடுத்துவதனால் ஏற்படத்தக்க பாதிப்புகளைத் தவிர்த்தல்.

நகங்கள்

14. நகங்கள் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

விரல்களிலுள்ள தோல் தடிப்படைவதன் மூலம் இயற்கையாகவே நகங்கள் உருவாகின்றன. பல்வேறு தேவைகளுக்கெனப் பயன்படுக்கப் படும் விரல்களின் பாதுகாப்புக்கென நகங்கள் அமைந்துள்ளன.

15.நகங்கள் சார்ந்த நோய்கள் எவை?

- பங்கசு நோய்கள் • சீழ்க்கட்டிகள் • நகங்கள் உடைதல்



16.நகங்களைப் பாதுகாப்பதற்கான சுகாதார நடைமுறைகள் எவை ?

- 1.போசணை கொண்ட உணவுகளை உண்ணாதல்.
- 2.நகங்களை வெட்டிச் சுத்தமாகப் பேணுதல்.
(நகங்களை வெட்டும்போது நகவாயிலில் பாதிப்பு ஏற்படாது வெட்ட வேண்டும்.)
- 3.நகங்களுக்கு ஏற்படத்தக்க விபத்துக்களிலிருந்து பாதுகாத்தல்.
(முறையற்ற வகையில் நகங்களை வெட்டு தல், நகங்களால் போத்தல் முடிகளைத் திறந்தல்,(முடிகள் குற்றுதல்.)
- 4.நகங்களைக் கடிப்பதனைத் தவிர்த்தல்.
(இதனால் நகங்களும் விரல்களும் காயப் படுவதோடு தொற்று ஏற்பட்டு நுண்ணங்கிகள் உடலில் செல்லவும் வாய்ப்பாக அமையும்.

உதடுகள்

17. உதடுகள் பற்றிய விளக்கம் ஒன்றைக் குறிப்பிடுக.

மனிதனின் வாய், உதடுகளால் சூழப்பட்டு அது முகத்தின் அழகுக்கும் தோற்ற அமைப்புக்களுக்கும் காரணமாக அமைவதோடு கதைப்பதற்கும் உச்சரிப்பதற்கும் உணவை வாய்க்குள் உள்ளெடுப்பதற்கும் உதவும்.

18 உதடுகள் சார்ந்த நோய்கள் எவை?

1. உதடுகளில் ஏற்படும் புற்றுநோய்
2. உதடுகளில் தொற்றுதலேற்படல்
3. உதடுகள் வெடித்தல்
4. உதடுகளில் விபத்துக்கள் ஏற்படல்

19. உதடுகளைப்பாதுகாப்பதற்கான சுகாதார நடைமுறைகள் எவை?

- 1.நிறையுணவை உண்ணல்.
- 2.அதிக குளிரான, அதிக சூடான பானங்களையும்
- 3.உணவுகளையும் உட்கொள்வதைத் தவிர்த்தல்.
- 4.போதியளவு நீரை உட்கொள்ளல்.
- 5.திடீர் விபத்துகளின்போது உதடுகளைப் பாதுகாத்தல்.
- 6.மதுபானம், புகைத்தல் என்பவற்றைத் தவிர்த்தல்.
- 7.வெற்றிலை மெல்லுவதற்குப் பயன்படுத்தும் பாக்கு, புகையிலை போன்றவற்றைத் தவிர்த்தல்.

பற்கள்

20. பற்கள் பற்றிய விளக்கமொன்றைக் குறிப்பிடுக.

- உணவில் சுவையை அனுபவிப்பதற்கும், ஆளுமையை வெளிக் காட்டுவ தற்கும், முகத்தின் அழகுக்கும், சரி யான உச்சரிப்புக்கும் பற்கள் உதவுகின்றன.
- பிள்ளைகளுக்கு ஆறு மாதமாகும் போது பல் முளைக்க ஆரம்பிக்கும். இப்பற்கள் பாற்பற்கள் அல்லது நிரந்தரமற்ற பற்கள் எனப்படும்.
- 6-12 வயதுக்குட்பட்ட காலத்தில் அப்பற்கள் ஒவ்வொன்றாக விழுந்து அவற்றுக்குப் பதிலாக நிரந்தரப் பற்கள் முளைக்கும்.
மனிதனுக்கு 32 நிரந்தரமான பற்கள் காணப்படும். கீழ்த்தாடை யில் 16 பற்களும் மேற்றாடையில் 16 பற்களுமாக இவை அமைந்திருக்கும்.

பற்கள் வெட்டுப் பல் - வேட்டைப் பல் - முன்கடைவாய்ப் பல் - கடைவாய்ப் பல் என வகைப்படும்

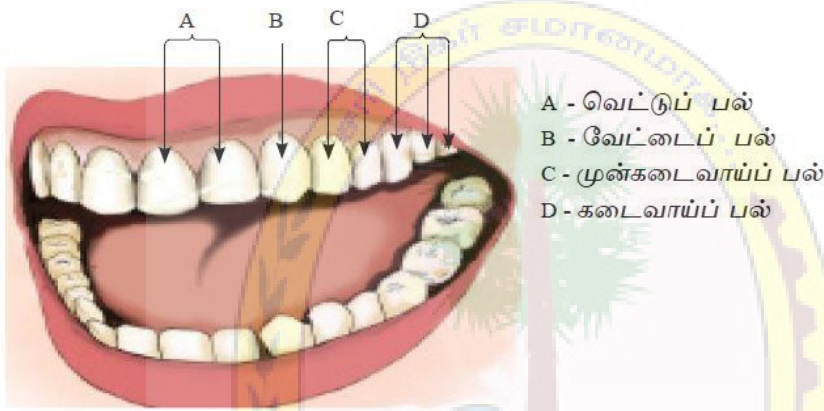
21.பற்களில் ஏற்படும் நோய்கள் எவை?

1. பற்கள் சிதைவடைதல் பற்கள் உதிர்ந்தல் முரசு கரைதல் பல் விகாரமடைதல்
2. விபத்துக்களால் பற்கள் சேதமடைதல்
3. பற்கள் பலவீனமடைதல்

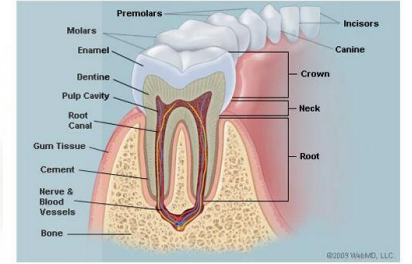
22.பற்குத்திரத்தைத் தருக?

வெட்டும் பல் $\frac{2}{2}$ வேட்டைப் பல் $\frac{1}{1}$ முன்கடைவாய்ப் பல் $\frac{2}{2}$ கடைவாய்ப் பல் $\frac{3}{3}$

23.பற்கள் அமைந்துள்ளவிதத்தைத் தருக?



உரு 11.5 பற்கள் அமைந்துள்ள விதம்



24. பற்களைப் பாதுகாப்பதற்கான சுகாதார நடைமுறைகள்

1. கல்சியம், கனியுப்புக்கள் கொண்ட போசாக்கான உணவுகளை உட்கொள்ளல்.
2. பிரதான உணவு வேளைகளின் பின்னர் மேலதிகமாக உணவு உட்கொள்வதைத் தவிர்த்தல். அதிக சீனி - உணவுகள், இனிப்புப் பானவகைகள், ஒட்டுந்தன்மையாக சிறு உணவுகள் உட்கொள்வதைக் குறைத்துக் கொள்ளல்
3. அதிக சூடு, அதிக குளிர்ந்த தன்மையான உணவுகள் உட்கொள்வதைத் தவிர்த்தல்.
4. காலையிலும் இரவு நித்திரைக்குச் செல்ல முன்னரும் கட்டாயமாக ஒரு நாளைக்கு இரு தடவைகள் பல்சுத்தம் செய்தல். விசேடமாக இனிப்புச் சுவையுள்ள ஒட்டும் தன்மையுள்ள உணவுகளை உண்ட பின்னர் குறைந்த பட்சம் நீரினாலாவது வாயை நன்கு சுத்தம் செய்தல்.
5. பற்களைச் சுத்தஞ்செய்யப் பொருத்தமான மெல்லிய நார்களைக்கொண்ட தூரிகையைப் பயன்படுத்தல்.
6. குறிப்பிட்டளவு புளோரைட் அடங்கிய தரநிர்ணயம் குறிக்கப்பட்ட பற்பசையைப் பயன்படுத்தல்.
7. மணல், விறகுக் கரி போன்றவற்றால் பற்களைத் துலக்குவதைத் தவிர்த்தல்.
8. பற்களின் எல்லாப் பகுதிகளையும் நன்கு சுத்தம் செய்தல்.
9. போத்தல் மூடிகளைக் கழற்றுதல், கம்பியைக் கடித்தல், கண்ணாடித் துண்டுகளை மெல்லுதல் போன்ற செயற்பாடுகளுக்கு பற்களைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்தல்.
10. வெற்றிலை மெல்லுதல், புகைத்தல் ஆகியவற்றைத் தவிர்த்துக் கொள்ளல்.
11. வருடத்துக்கு ஒரு தடவையேனும் பல் வைத்தியரிடம் காட்டிப் பற்களைப் பரிசோதித்துக்கொள்ளல்.

கண்

25. கண்கள் பற்றிய விளக்கமொன்றைக் குறிப்பிடுக.

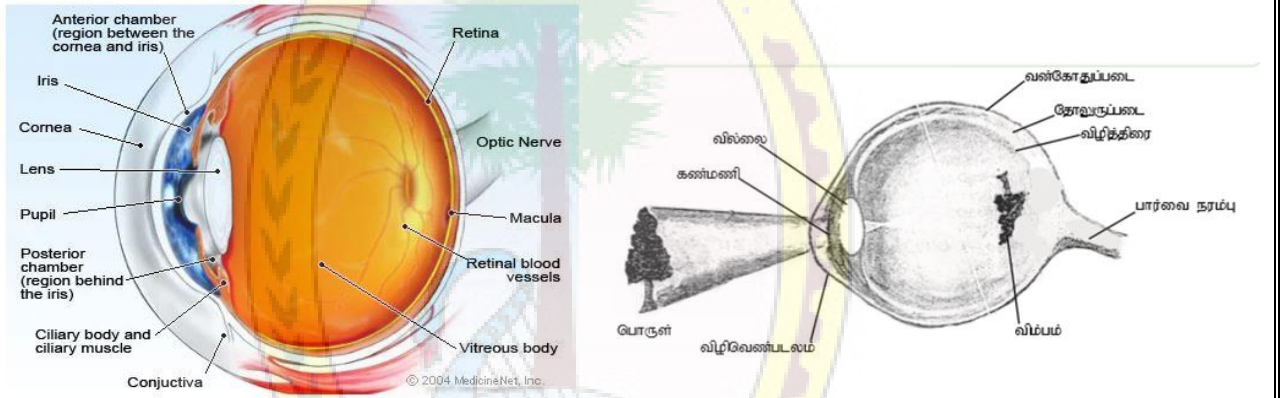
எமக்குப் பார்வையை அளிக்கும் புலனங்கம் கண் ஆகும். கண்ணில் பிற பொருட்கள் ஏதேனும் விழு மாயின் கண் இமைத்தலின் மூலமாக அவை அகற்றப்படும். அவ்வாறு அகற்றப்பட முடியவில்லை யெனில் கண்ணீர்ச் சுரப்பிகளில் கண்ணீர் சுரக்க கப்பட்டு அவை அகற்றப்படும். ஏதேனும் பொரு ளொன்று கண்ணினுள் விழுவதற்கு முன்னர் கண்ணிமைகள் கொள்ளும். இதனால் கண்ணுக்கு ஏற்படக்கூடிய பாதிப்பு குறைவடையும்.

26. கண்ணில் ஏற்படும் நோய்கள் எவை?

1. கண் சிவத்தல், பீளை வெளியேறல், கண்கட்டி ஏற்படல் (கட்கட்டி)
2. நிறக் குருட்டுத்தன்மை, மாலைக்கண் நோய்
3. தூரப் பார்வை, குறும்பார்வை, பார்வை அற்றுப்போதல்
4. தொற்றுதல் ஏற்படல்
5. ஒவ்வாமை ஏற்படல் போசணைக் குறைபாடு

உம: பீற்றோப் புள்ளி ஏற்படல் கண்ணில் வெள்ளை படர்தல் மாறுகண் (வாக்குக் கண்)

27. கண்ணின் குறுக்கு வெட்டு முகத்தை வரைந்த காட்டுக?



செவி

28. செவிகளில் ஏற்படும் நோய்கள் எவை?

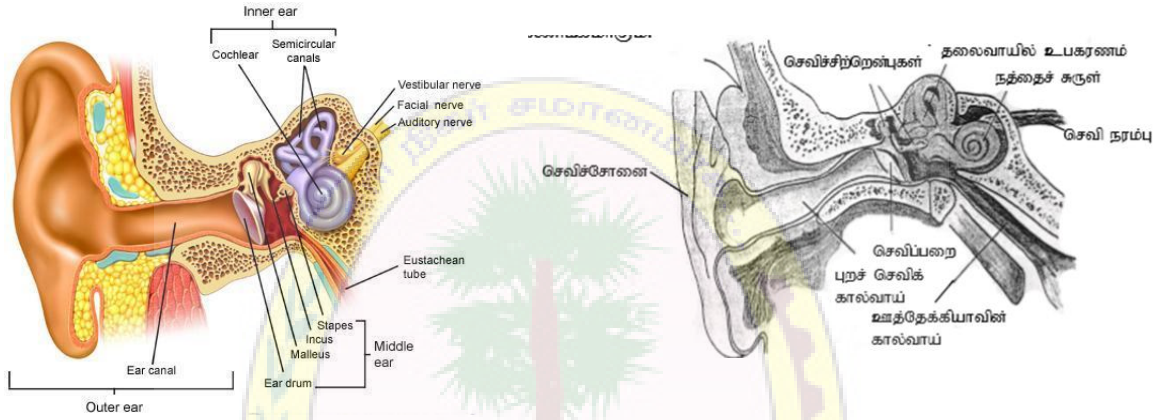
- ✓ புறச் செவியில் தொற்றுதல் ஏற்படல்.
- ✓ உட்செவியில் தொற்று ஏற்படுவதால் செவிப்பறை மென்சவ்வில் துளை ஏற்படல், சீழ் வடிதல், உடற்சமனிலை மாற்றம் ஆகியன ஏற்படல்.
- ✓ உட்செவியில் தொற்றுதல் ஏற்பட்டால் செவி நரம்புகள் செயலிழந்து கேட்கும் தன்மை குறைவடையும்.

29. செவியின் சுகாதாரத்தைப் பாதுகாப்பதற்கான நடைமுறைகள் எவை?

1. செவியினுள் புறப் பதார்த்தங்கள் உட்செலுத்துவதைத் தவிர்த்தல்.
2. செவியினுள் உருவாகும் காதுக்குடுமி இயற்கையாகவே கழன்று அகலும். இதனை அகற்றுவதற்கு ஏதேனும் பொருட்களை (காதுக் குடுமி அகற்றும் உபகரணம், ஊசிகள்) செவியினுள் செலுத்து வதன்மூலம் செவிப்பறை மென்சவ்வுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படலாம். தொற்றுதல் ஏற்பட்டு காதினுள் காயங்கள் ஏற்படலாம். செவிப்பறை மென்சவ்வு பாதிக்கப்பட்டால் கேட்கும் தன்மை குறை வடையும்.
3. அதிக சத்தத்தினைக் கேட்பதைத் தவிர்த்தல்.

- 4.கையடக்கத் தொலைபேசி, செவிப்பன்னிகள் (Earphones) போன்ற வற்றைத் தொடர்ச்சியாகப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்தல்.
- 5.தொண்டை, செவி, மூக்குத் தொடர்பான நோய்கள் ஏற்படும்போது விசேட வைத்தியரின் ஆலோசனையை நாடுதல்.
- 6.சளி சார்ந்த நோய்கள் காரணமாகச் செவியில் தொற்றுதல் ஏற்படுமாகையால் சளி சார்ந்த நோய்கள் ஏற்படும்போது செவியைப்வடிக்கைகளைபரிசோதித்தல்.
- 7.கேட்டல் குறைபாடு காணப்பட்டால் மாற்று நடவடிக்கை மேற்கொள்ளல். (கேட்டல் குறைபாடு காரணமாகக் கதைப்பதிலும் பாதி மாகையால் சரியான சிகிச்சை வழங்கப்பட வேண்டும்)

30.செவியின் குறுக்குவெட்டு முகத்தை வரைக?



31. விரல்களின் சிறப்பியல்புகளைத் தருக?

மனிதனது கைவிரல்களின் சிறப்பியல்புகளாகப் பொருட்களை உறுதியாகப் பற்றுதல், இலேசாகப் பற்றுதல் என்பவற்றைக் குறிப்பிடலாம். உறுதியாகப் பற்றுதல் என்படுவது, கையிலுள்ள வன்தசைகளைப் பயன்படுத்தி பொருட்களை இறுக்கமாகப் பிடித்தலாகும்.

32. விரல்களுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களைத் தருக.

1. கத்தியினால் பொருள்களை வெட்டுப்போது விரல்கள் வெட்டப்படல்.
2. இயந்திரங்களில் கை, கால் விரல்கள் வெட்டப்படல்.
3. சுத்தியலால் அடிக்கும்போது விரல்களுக்கு காயமேற்படல்.

33. விரல்களைப் பாதுகாப்பதற்கான சுகாதார நடைமுறைகள் எவை?

கத்தி, கத்தரிக்கோல், சுத்தியல் போன்ற பொருள்களைக் கவனமாகப் பயன்படுத்தல். விரல்கள், நகங்கள் ஆகியவற்றைச் சுத்தமாகப் பேணுதல். பல்வேறு தேவைகளுக்கென அணியும் கையுறை, சப்பாத்து ஆகியவற்றை அதிக நேரம் அணிந்திராமை.

அலகு 12

ஆரோக்கியம் சார்ந்த உடற்றகைமையை விருத்தி செய்வோம்

01. உடற்றகைமை என்றால் என்ன?
உடற்றகைமை என்பது, உடலியற் செயற்பாடுகளைச் சிறப்பாக மேற்கொள்வதற்கு எங்களிடமுள்ள ஆற்றலாகும்.
02. ஆரோக்கியம் சார்ந்த உடற்றகைமைக் காரணிகளை எவ்வாறு வேறுபடுத்தலாம்?
 1. இதயம் மற்றும் குருதிக்கலங்கள் சார்ந்த தகைமை
 2. தசைநார் தாங்குதிறன் தசைநார்களின் சக்தி
 3. நெகிழும் தன்மை
 4. உடற்கொள்வனவு
03. உடற்றகைமைச் சோதனைகளை மேற்கொள்ளும் படிமுறைகளைத் தருக.
 1. சோதனைகள் நடத்துவதற்குத் தயாராகுதல்
 2. சோதனைகளை நடாத்துதல்
 3. சோதனைகளின் பின்னரான மீளாய்வு
04. ஆரோக்கியம் சார்ந்த உடற்றகைமைச் சோதனைகளின்போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?
 1. தகைமைச் சோதனைகளை மேற்கொள்ளும்போது ஏற்படக்கூடிய விபத்துக்கள், இடையூறுகளைக் குறைப்பதற்கேற்றவாறு மைதானத்தைத் தயார் செய்தல் வேண்டும்.
 2. உடற்தகைமைச் சோதனைகளைத் தொடங்குவதற்கு முன்னர் உடலை உஷ்ணப்படுத்தும் அப்பியாசங்களில் (Warming up) ஈடுபடல் வேண்டும்.
 3. உரிய சோதனைகளின் முடிவில் உடலைத் தளர்த்தும் அப்பியாசங்களில் (Warming down) ஈடுபடல் வேண்டும்.
05. இதயம் மற்றும் குருதிக்கலன்கள் (சுவாசப்பைகள்) சார்ந்த தாங்கும்திறன் என்பது யாது? உடலப்பியாசங்கள் மற்றும் செயற்பாடுகளின்போது இதயமும் சுவாசத் தொகுதியும் நன்றாகச் செயற்பட்டு உடலிலுள்ள தசைகளுக்கு அதிகளவு ஓட்சிசனை விநியோகிக்கும் ஆற்றலாகும்.
06. இதயம் மற்றும் குருதிக்கலன்கள் (சுவாசப்பைகள்) சார்ந்த தாங்கும்திறனை எவ்வாறு அளவிடுவார்கள்?
தொடர்ச்சியாக ஓடும் பரீட்சை (ஆண்கள் 800m / பெண்கள் 600m)
07. தசைகளின் தாங்குதிறன் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?
தசைநார் அல்லது தசைத் தொகுதி விரைவில் களைப்படையாது அல்லது களைப்பைத் தாங்கியவாறு நீண்ட நேரம் உடலசை வுகளைச் செய்யக்கூடிய ஆற்றலாகும்.
08. தசைகளின் தாங்குதிறனை எவ்வாறு அளவிடுவார்கள்?
சோதனை - அழுக்கி எழுப்புதல் (Push up)
09. தசைநார்களின் சக்தி என்பது யாது?
யாதாயினும் செயலொன்றைச் செய்வதற்கு உடற்தசைகளால் உருவாக்கக்கூடிய சக்தியாகும்.

10. தசைநார்களின் சக்தயை எவ்வாறு அளவிடுவார்கள்?

சோதனை - நின்று நீளம் பாய்தல் (குவச்சணஞீடிணஞ் .:ணினஞ் ஓதட்ணீ கூருண்வ)

11. தசைவலுவை அளப்பதற்கான பயிற்சிகள் எவை?

1. நின்று நீளம் பாயும் பரீட்சை (Standing Long Jump Test)
2. நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல் பரீட்சை (Vertical Jump Test)

12. நெகிழும் தன்மை என்பது யாது?

உடலின் மூட்டுப்பகுதிகளின் துணையுடன் நடைபெறும் செயற்பாடுகளின்போது பரந்த வீச்சில் அசைவுகளை மேற்கொள்வதற்குள்ள ஆற்றலாகும்.

13. நெகிழும் தன்மையை எவ்வாறு அளவிடுவார்கள்?

சோதனை - நின்று முன்னால் வளையும் சோதனை Sit and reach test

சோதனையை நடாத்துதல்



14. உடற்கொள்ளளவு என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

உடலினுள்ள வெவ்வேறு பகுதிகளின் கூட்டு உடற்கொள்ளளவு எனப்படும். இதனைக் கொழுப்பு, கொழுப்பற்ற பகுதிகள் என இரு பிரதான பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம். உடலில் கொழுப்படங்கிய பகுதிகளின் அதிகரிப்புக் காரணமாகப் பல்வேறு தொற்றாத நோய்கள் ஏற்படலாம்.

உயரத்துக்குப் பொருத்தமான திணிவும் (BMI), இடுப்புச் சுற்றளவுக்கும் உயரத்திற்கும் உள்ள விகிதம் என்பவற்றின்மூலம் உடற்கொள்ளளவு உரிய முறையில் உள்ளதா எனத் தீர்மானிக்க முடியும்.

15. எச் சூத்திரத்தின் அடிப்படையாகக் கொண்டு இடுப்பின் சுற்றளவுக்கும் உயரத்துக்கும் உள்ள விகிதத்தை மதிப்பீடு செய்யலாம்?

.....

16. எதனை விடவும் குறைவாக இருக்கும் விதத்தில் உங்களது இடுப்பின் சுற்றளவைப் பேணுவதற்கான செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டும்?

- இப்பெறுமானம்..... அல்லது அதனை விடவும் குறைவாக இருக்கம் விதத்தில் உங்களது இடுப்பின் சுற்றளவைப் பேணுவதற்கான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.