



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

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம்-08

சுயசுற்றல் கையேடு-2

(இரண்டாந் தவணைக்குரியது)

தயாரிப்பு

மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்

வடக்கு மாகாணம்

சுவட்டு நிகழ்ச்சிகளின் புறப்பாடு பற்றிக் கற்போம்.

1. சுவட்டில் நடைபெறும் ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளின் வகைகள் எவை?

- குறுந்தூர் ஓட்டம்
- மத்திம தூர ஓட்டம்
- நீண்ட தூர ஓட்டம்

2. குறுந்தூர ஓட்டங்கள் எவை?

- 100 m 200 m 400 m
- 4x100 m 4x400 m 100 m தடைதாண்டல்
- 110 m தடைதாண்டல் 400 m தடைதாண்டல்.

3. மத்திம தூர ஓட்டங்கள் எவை?

- 800 m 1500 m 5000 m

4. நீண்ட தூர ஓட்டங்கள் எவை?

- 10000 m
- மரதன் ஓட்டம்

5. சுவட்டு நிகழ்ச்சிகளின் போது பின்பற்றப்படும் புறப்பாடுகளைக் குறிப்பிடுக.?

- நின்ற புறப்பாடு
- பதுங்கிப் புறப்பாடு

6. நின்ற நிலைப் புறப்பாடுகள் எந்த வகையான ஓட்டங்களுக்குரியது.

- மத்திம தூர ஓட்டங்கள்
- நீண்ட தூர ஓட்டங்கள்

7. நின்ற நிலைப் புறப்பாட்டுக்கான கட்டளைகள் எவை?

குறிப்பிற்குச் செல் on your marks
சமிக்ளை (போ / வெடிச்சத்தம்) Fire

8. நின்ற நிலைப் புறப்பாட்டின் போது உடலின் நிலைகள்

- முற்பாதம் ஆரம்பக் கோட்டுக்கு சமீபமாக வைக்கப்படுவதோடு, மறுபாதம் தோளின் அகலத்துக்குப் பின்னால் வைக்கப்படும்.
- உடல் நிறை முற்பாதத்துக்குச் செலுத்தப்படும்.
- பாதங்கள் வைக்கப்பட்டிருப்பதற்கு எதிரான விதத்தில் ஒரு கை முன்னாலும், மறுகை பின்னாலும் வைக்கப்படும்.

9. பதுங்கிப் புறப்பாடுகள் எந்த வகையான ஓட்டங்களுக்குரியது.

குறுந்தூர ஓட்டங்களுக்குரியது.

10. குறுந்தூர ஓட்ட புறப்பாட்டுக்கான கட்டளைகள் எத்தனை? அவை எவை?

குறிப்பிற்குச் செல் on your marks
ஆரம்பம் set
சமிக்ளை (போ / வெடிச்சத்தம்) Fire

11. பதுங்கிப் புறப்பாட்டினை மேலும் மூன்றாக வகைப்படுத்தலாம். அவை எவை?

- குறுகிய புறப்பாடு
- மத்திய புறப்பாடு
- நீள் புறப்பாடு

12. பதுங்கிப் புறப்பாட்டில் குறிப்பிற்குச் செல்லும் போது உடல் வைத்திருக்க வேண்டிய நிலைகள்.

- உருவில் உள்ளவாறு கவடுகள் வையுங்கள்.
- பழக்கமற்ற பாதத்தை முன்னால் வையுங்கள்.
- பழக்கமான (வலுவான) பாதத்தைப் பின்னால் வையுங்கள்.
- முற்பாத வளைவுக்குச் சுமார் மூன்று அல்லது நான்கு அங்குல தூரத்தில் பிற்பாத முழங்காலை வையுங்கள்.
- தோள் மட்டத்தை விடவும் சற்று அகலமாக ஆரம்பக் கோட்டுக்கு அண்மையில் கைகளை நேராக வையுங்கள்.
- கைவிரல்களை வளைவாக ஆரம்பக் கோட்டுக்கு சமாந்தரமாக அதனைத் தொடாதவாறு, அதன் பின்னால் சமீபமாக நிலத்தில் வையுங்கள்.
- கழுத்துத் தசையைத் தளர்வாக வைத்து தரையை நோக்குங்கள்.



13. பதுங்கிப் புறப்பாட்டில் ஆரம்ப நிலையில் உடல் வைத்திருக்க வேண்டிய நிலைகள்.

- ஆரம்பக் கோட்டிலிருந்து சற்று முன்னால் தோள்கள் தள்ளப்படும் விதத்தில் இடுப்புப் பிரதேசத்தை உயர்த்துங்கள்.
- முற்பாத முழங்கால் மூட்டின் கோணம் 90° ஆகவும், பிற்பாதத்தின் கோணம் 100°-120° வரையில் ஆகும் போது இடுப்பை உயர்த்துவதை நிறுத்துங்கள்.
- பாதங்களைத் தரையில் இறுக்கமாக அழுத்துங்கள்.
- முழுக்கவனத்தையும் சமிக்ஞையில் செலுத்துங்கள்.



14. பதுங்கிப் புறப்பாட்டில் “சமிக்ஞை” வழங்கும் போது உடல் வைத்திருக்க வேண்டிய நிலைகள்.

- ஒரேயடியாக நிலத்தை அழுத்தி முன்னால் வரும் பிற்பாதத்தால் ஆரம்பக் கோட்டின் எதிரில் குறுகிய கவடொன்று வைத்து ஓட்டத் தினை ஆரம்பியுங்கள்.
- படிப்படியாகக் கவடுகளின் நீளத்தை அதிகரித்தவாறு சாதாரண ஓட்ட நிலையை அடையும் வரையில் முன்னால் ஓடுங்கள்.



15. பதுங்கிப் புறப்பாட்டின் போது வெடியொலியுடன் துரிதமாக எழுந்து ஓடவும் வேகத்தை அதிகரிக்கச் செய்வதற்குமான செயற்பாடுகள்.

- அண்ணாந்து படுத்திருந்து கொடுக்கப்படும் சமிக்ஞைக்கு உடனடியாக எழுந்து சுமார் 10 மீற்றர் தூரம் எதிரில் ஓடுதல்.



- கால்களை மடக்கி அமர்ந்திருந்து கொடுக்கப்படும் சமிக்ஞைக்கு உடனடியாக எழுந்து 10 மீற்றர் தூரம் எதிரில் ஓடுதல்.



- அமர்ந்திருந்து கொடுக்கப்படும் சமிக்ஞைக்கு உடனடியாக எழுந்து சுமார் 10 மீற்றர் தூரம் எதிரில் ஓடுதல்.



வழிவிளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டு மகிழ்வோம்

1. வழி விளையாட்டு என்றால் என்ன?

பிரதான விளையாட்டுக்களின் திறன்களை விருத்தியாக்குவதற்காக நிர்மாணிக்கும் விளையாட்டுச் செயற்பாடுகள் வழிவிளையாட்டுக்கள் எனப்படும்.

2. வழி விளையாட்டுக்களின் இயல்புகள் எவை?

- வழிவிளையாட்டுக்களை உபகரணங்களுடனோ, உபகரணங்களின்றியோ விளையாடலாம்.
- சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்றவாறு ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ளலாம்.
- தேவைக்கேற்றவாறு விதிமுறைகளை உருவாக்கிக் கொள்ளலாம்.
- வழிவிளையாட்டுக்களில் பங்குகொள்வதன் மூலம் உடல், உள, சமூக ஆற்றல்கள் விருத்தியாகின்றன.
- வழிவிளையாட்டுக்கள் மூலம் பிரதான விளையாட்டுக்களின் நுட்பத் திறன்களை விருத்தியாக்கலாம்.

3. வழிவிளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாகும் உடற்றகமைகள் எவை?

- பிரதான விளையாட்டுகளுக்குத் தேவையான தேர்ச்சிகளை விருத்தி செய்யலாம்.
- களைப்பின்றி விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடக்கூடிய ஆற்றல் விருத்தியாகும்.
- பிரதான விளையாட்டுக்களின் நுட்பமுறைகளில் விரைவாகப் பரிச்சயமடையலாம்.
- அன்றாட காரியங்களுக்கு அவசியமான உடற்றகமையை மேலும் விருத்தி செய்யலாம்.

4. வழிவிளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாகும் உளத் தகமைகள் எவை?

- திருப்தியும் மகிழ்ச்சியும் கிடைக்கும்.
- ஈடுபாடும் திடசங்கர்ப்பமும் கட்டியெழும்பும்.
- புதிய விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளை உருவாக்கத் தூண்டப்படுதல்
- பிரதான விளையாட்டுக்களை எதிர்கொள்ளத் தேவையான சுயநம்பிக்கை விருத்தியாகும்.
- போட்டி நிலைமை, சவால்கள் தொடர்பான அனுபவங்கள் ஏற்படும்.
- வெற்றி தோல்விகளை ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய மனப்பக்குவம் விருத்தியாகும்.
- சுய ஒழுக்கம் ஏற்படும்.

5. வழிவிளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாகும் சமூகத் தகமைகள் எவை?

- புரிந்துணர்வு, ஒத்துழைப்பு, குழுவுணர்வு போன்றவை விருத்தியாகுதல்.
- தலைமைத்துவப் பண்புகள் மேலும் விருத்தியாகுதல்.
- ஏனையோரது கௌரவம் பாதுகாப்பு தொடர்பில் கவனமேற்படுதல்.
- ஆளிடைத் தொடர்புகள் விருத்தியாகுதல்
- விதிமுறைகளுக்கிணங்கிச் செயற்படுதல்.

6. வழிவிளையாட்டுக்களின் வகைகள் எவை?

- உபகரணங்களுடன் விளையாடும் வழி விளையாட்டுக்கள்.
- உபகரணமின்றி விளையாடும் வழி விளையாட்டுக்கள்.

7. வழி விளையாட்டுக்கள் விளையாடும் முறைகள். (உபகரணத்துடன்)

வழிவிளையாட்டு : இலக்குக்குப் பணித்தல்
விளையாட்டு : வொலிபோல்
திறன் : கீழ்க்கை பணித்தல்
உபகரணங்கள் : வொலிபோல்கள்

xxxxx
மாணவர்கள்

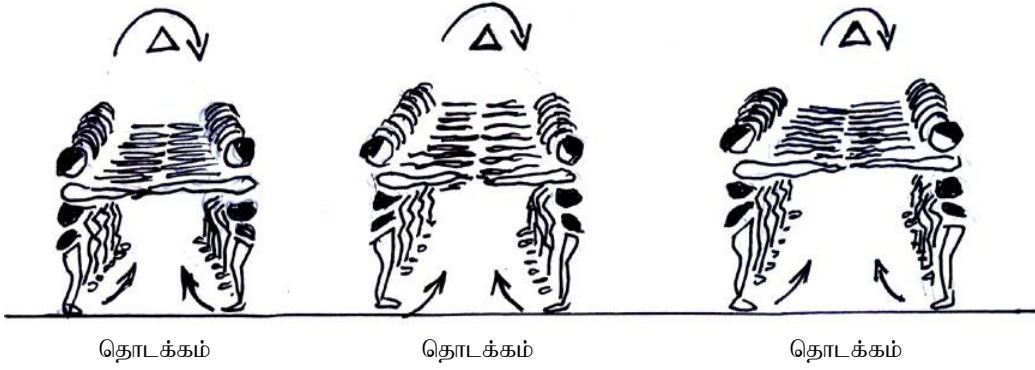
6	4	4	6
	2	2	5
5	4	4	6

xxxxx

- உள்ள வளங்களுக்கேற்ப மைதானத்தை அடையாளமிடுதல்
- ஐந்து அடி உயரத்தில் வலையைக் கட்டுதல்
- படத்திலுள்ளவாறு இலக்கமிடுதல்.
- மாணவரை இரு அணிகளாக்கி மேற்படி செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- பந்து நிலந்தொட்ட இடத்துக்குரிய புள்ளியை வழங்குதல்
- ஒரு வீரனுக்கு ஒரு சந்தர்ப்பம் மாத்திரம் கொடுத்தல்
- பணித்தலுக்குரிய விதிமுறைகள், நுட்பமுறைகள் பின்பற்றப்படுதல் வேண்டும்.

8. வழி விளையாட்டுக்கள் விளையாடும் முறைகள். (உபகரணமின்றி)

வழிவிளையாட்டு	:	நுழைந்தவாறு ஓடுவோம்.
விளையாட்டு	:	மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு
திறன்	:	ஓட்டப்புறப்பாடு
உபகரணங்கள்	:	இல்லை



- போட்டியைக் கட்டளைக்குத் தொடங்க வேண்டும்.
- கைகளை உயர்த்தியிருக்கும் மாணவர், உயர்த்தும் அளவை மாற்றக்கூடாது.
- ஓட்டத்தில் ஈடுபட்டிருக்கும் மாணவருக்கு இடைஞ்சல் ஏற்படுத்தக்கூடாது.
- சோடிகளின் ஓட்டம் சரியான முறையில் இடம்பெற வேண்டும்.
- ஓட்டத்தில் ஈடுபட்டிருக்கும் சோடி வரிசையின் பின்னால் சென்றடையும் வரையில் அடுத்த சோடி ஓட்டத்தை தொடங்கக்கூடாது.
- சரியாகவும், முதலாவதாகவும் முடிக்கும் அணி வெற்றி பெறும்.

9. வழிவிளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதனால் ஏற்படும் நன்மைகள் எவை?

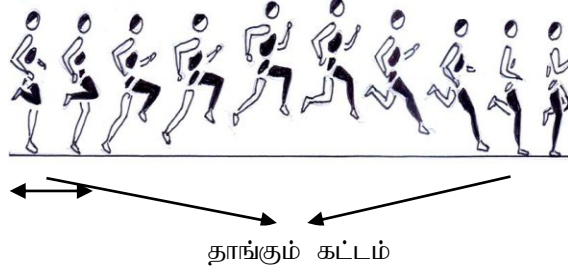
- பெரு விளையாட்டுக்களின் திறன் அதிகரிக்கும்.
- உடல் ஆரோக்கியமடையும்
- மகிழ்ச்சி ஏற்படும்.
- பொழுதுபோக்காக அமையும்.

ஓட்ட அபியாசங்களைக் கற்போம்

1. ஓட்டத்தில் கவடு வைக்கும் போதான இரண்டு கட்டங்களும் எவை?

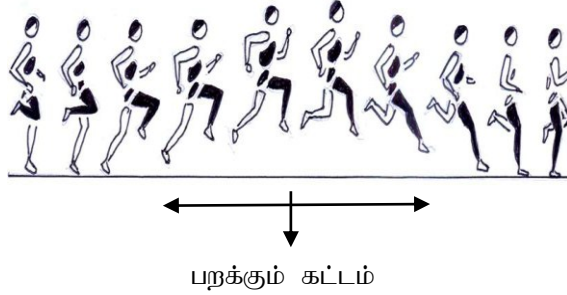
- தாங்கும் கட்டம்
- பறக்கும் கட்டம்

2. தாங்கும் கட்டத்தை விளக்குக.



ஓட்டத்தின் போது பாதம் தரையுடன் தொடர்புபடும் சந்தர்ப்பம் தாங்கும் கட்டம் என அழைக்கப்படும்.

3. பறக்கும் கட்டத்தை விளக்குக.



ஓட்டத்தின் போது பாதம் தரையிலிருந்து விடுபட்டு மேலே செல்லும் சந்தர்ப்பம் இவ்வாறு அழைக்கப்படும்.

4. ஓட்ட வேகம் தங்கியிருக்கும் காரணிகள் எவை?

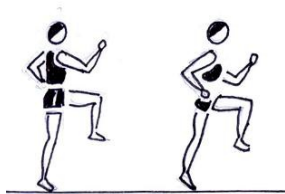
- கவடு வைக்கும் வீதம்
- கவட்டிடைத் தூரம்.

5. ஓட்ட வேகத்தை அதிகரிப்பதற்கான ஓட்ட அபியாசங்கள் எவை?

- ஓட்ட அபியாசம் A (Running - A)
- ஓட்ட அபியாசம் B (Running - B)
- ஓட்ட அபியாசம் C (Running - C)

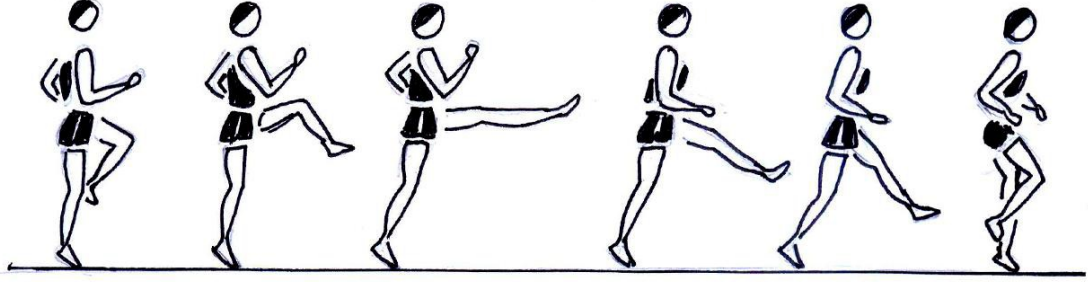
6. ஓட்ட அபியாசம் A (Running - A) பயிற்றுவிக்கும் முறைகள்?

- முழங்கால்களை உயரவும் முன்னாலும் உயர்த்தி மார்ச் செய்தல்.
- மேலே உயர்த்தப்படும் பாதத்தின் தொடையை நிலத்துக்கு சமாந்தரமாகும் வரையில் உயர்த்த வேண்டியதுடன், முழங்கைகளை 90° மடக்கி வேகமாக இருபக்கமும் வீசுதல்



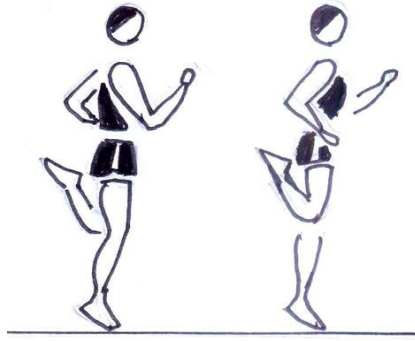
7. ஓட்ட அப்பியாசம் B (Running - B) பயிற்றுவிக்கும் முறைகள்?

- மேலே உயர்த்தும் பாதத்தின் தொடையை நிலத்துக்கு சமாந்தரமாக வரும் வரையில் உயர்த்தி முழங்கால்களை நீட்டி நிலத்தில் அறையும் விதத்தில் நிலந்தொடர் செய்தல்.
- கைகளை 90° வரை முழங்கைகளில் மடக்கி இருபுறமும் வேகமாக வீசுதல்
- இவ்வப்பியாசத்தை முதலில் நடந்தவாறும், பின்னர் ஸ்கிப் செய்தவாறும் பின்னர் மெதுவாக ஓடியவாறும் செய்வித்தல்.



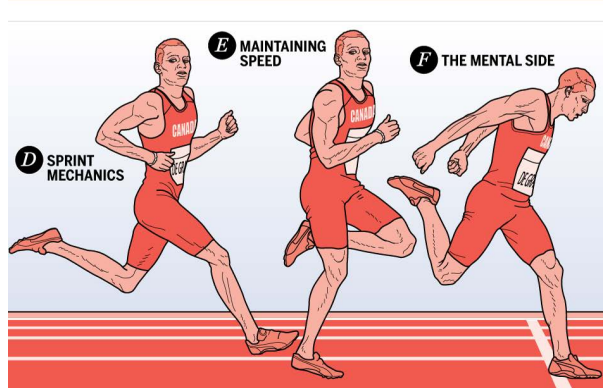
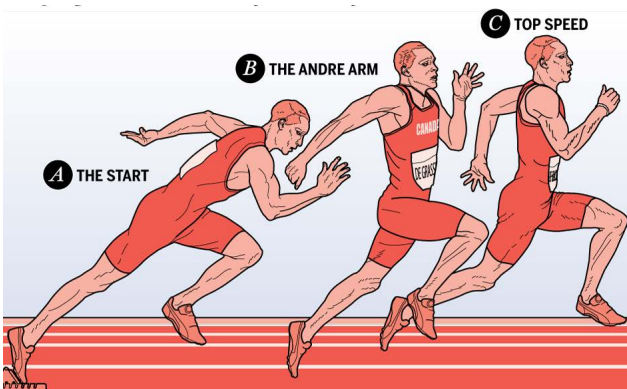
8. ஓட்ட அப்பியாசம் C (Running - C) பயிற்றுவிக்கும் முறைகள்?

- பாதங்களை முழங்கால்களில் பின்னால் மடக்கிக் குதிகள் தட்டத்தில் (பின்புறம்) படும் விதத்தில் நடத்தல்.
- இவ்வப்பியாசத்தையும் முதலில் நடந்தவாறும் பின்னர் மெதுவாக ஓடியவாறும் செய்வித்தல்.



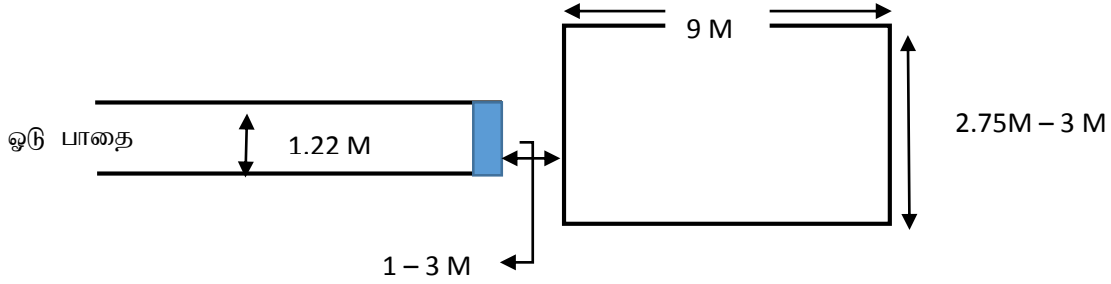
9. ஓட்ட அப்பியாசத்தைக் கற்பதன் மூலம் ஏற்படும் நன்மைகள் எவை?

- ஓட்ட வேகத்தை அதிகரிக்க முடியும்
- ஓட்ட நுட்பங்களை அறிய முடியும்.
- உடல் ஆரோக்கியத்தை பேண முடியும்.



பாய்தல் நிகழ்ச்சி பற்றிக் கற்போம்.

1. நீளம் பாய்தல் மைதானத்தின் அளவுப் பிரமானங்களைக் குறித்துக் காட்டுக.?



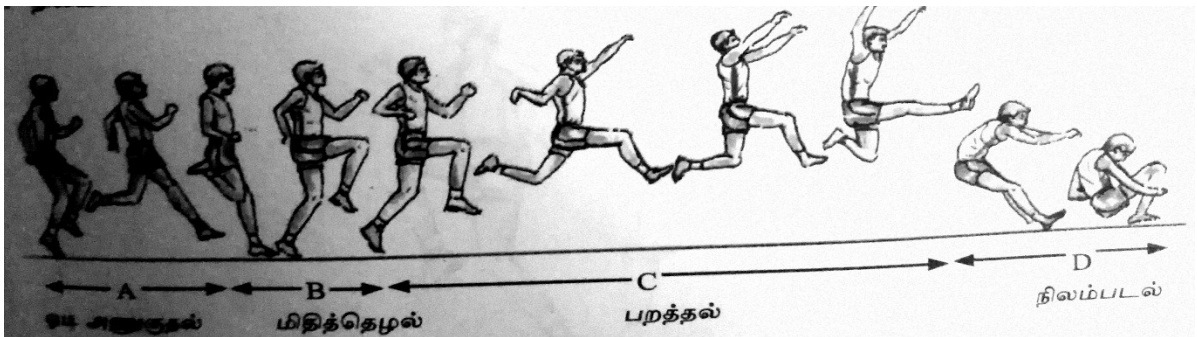
2. நீளம் பாய்தல் படிமுறைகள் எவை?

- ஓடி அனுகுதல்
- மிதித்தெழல்
- பறத்தல்
- நிலம்படலும் வெளியேறுதலும்

3. நீளம் பாய்தல் தவறுகள் எவை?

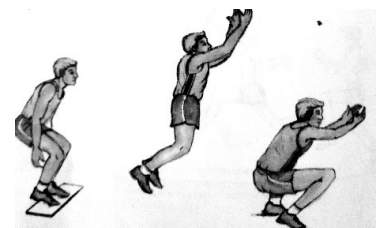
- நிலம் படும் பிரதேசத்தில் நிலம்பட்ட பின்னர் மிதிபலகைப் பக்கமாக வெளியேறுதல்.
- நிலம் படும் பிரதேசத்தின் வெளியில் நிலம் படல்.
- மிதி பலகைக்கு பின்னால் காலின் பாகங்கள் படுதல்
- குறிப்பிட்ட இலக்கம் அழைக்கப்பட்டு குறிப்பிட்டபோட்டியாளர் 1 நிமிடத்திற்கு மேல் தாமதித்தல்

4. பின்வரும் வரைபடத்தின் மூலம் நீளம் பாய்தலின் நான்கு படிமுறைகளும் காட்டப்படுகிறது.

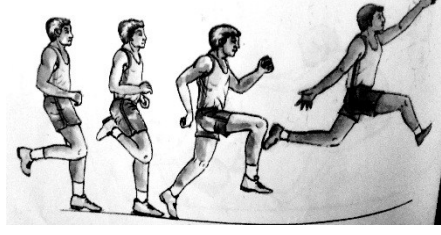


5. நீளம் பாய்தலுக்கான அடிப்படை பயிற்சி முறைகள்

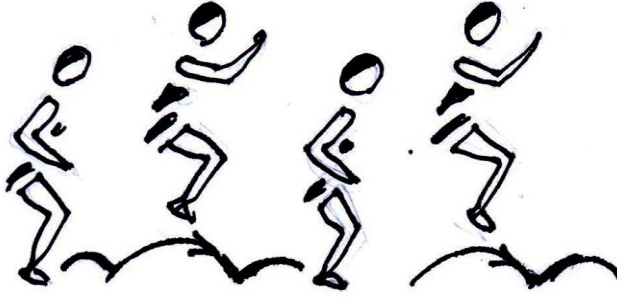
- ஓரிடத்தில் நின்று இரு கால்களாலும் பாய்தல்
 - மிதிபலகையில் இரண்டு கால்களிலும் நிலைகொள்ளுதல்.
 - முழங்காலை சற்று மடித்தல்
 - காலின் நுனியினால் துள்ளி எழும்பி காற்றில் மிதந்தவாறு நிலம்படுதல்



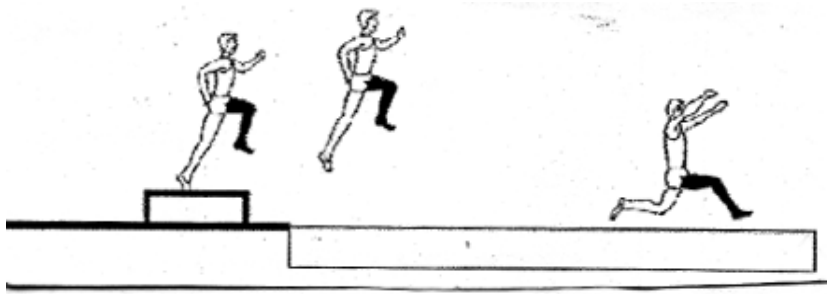
- இடது காலால் குந்தி முன்னோக்கிப் பாய்தல் அதே போன்று வலது காலால் குந்தி முன்னோக்கிப் பாய்தல்.
 - ஓடி இடது காலால் மிதித்தெழுந்து பாய்தல்
 - இதே போன்று ஓடி வலது காலால் மிதித்தெழுந்து பாய்தல்



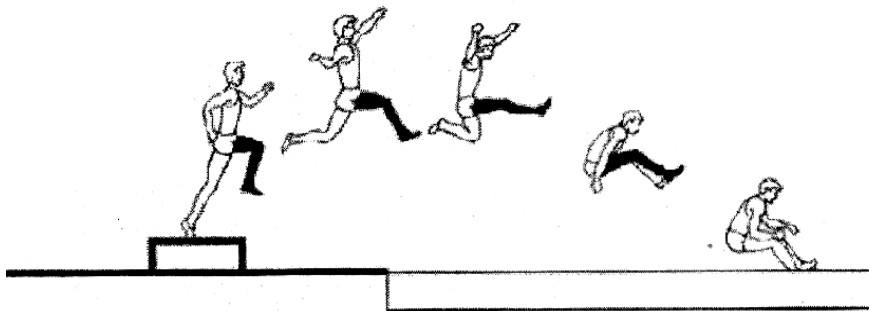
- இரு பாதங்களாலும் மிதித்தெழுந்து முன்னால் பாய்தல் - விண்ணில் முழங்கால்களை மேலே உயர்த்த வேண்டும்



- சுமார் 5-7 கவடுகள் அணுகலோட்டத்தின் பின்னர் சுமார் 15 செ.மீ. உயரமுள்ள மரப்பெட்டியின் மீது மிதித்தெழும் பாதத்தை வைத்துப் பாய்தல்

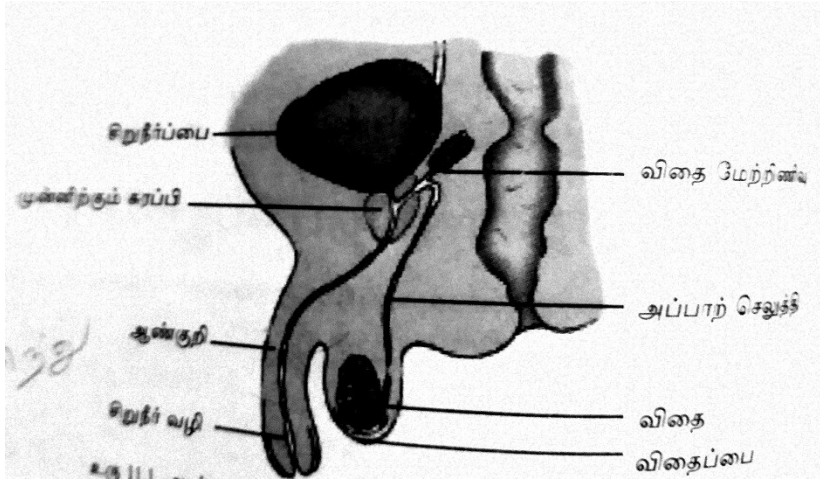


- மிதித்தெழும் கொண்ணிலையைப் பேணியவாறு விண்ணில் செல்லும் போது சுயாதீன பாதம் முறையாக முன்னால் நீட்டப்படும். நிலந்தொட நெருங்கும்போது மிதித்தெழுந்த பாதத்தையும் உயரமாக முன்னால் எடுத்து, இரு பாதங்களாலும் நிலந்தொடுதல்

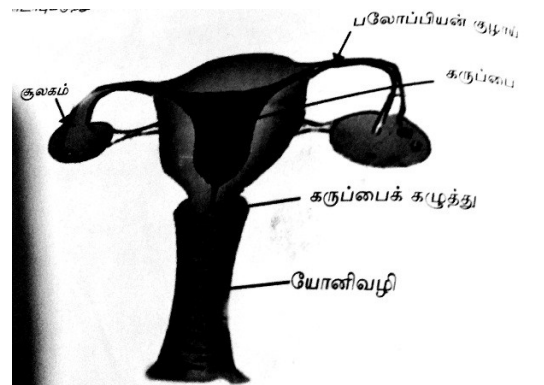


இனப்பெருக்கம் சார்ந்த சுகாதாரத்தைப் பேணுவோம்

1. இனப்பெருக்கத் தொகுதி என்றால் என்ன?
தமது இனத்தைப் பெருக்கியவாறு யாதாயினும் உயிரியற் பிரிவொன்றின் நிலைப்பாட்டினை உறுதி செய்வதற்காக உருவாக்கப்பட்டுள்ள தொகுதி இனப்பெருக்கத் தொகுதியாகும்.
2. ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் உறுப்புக்களைத் தருக?
 - விதை
 - விதைப்பை
 - சுக்கிலப்புடகம்
 - முன்னிற்கும் சுரப்பி
 - அப்பாற் செலுத்தி
 - ஆண்குறி
3. ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியும் அதன் உறுப்புக்களும்



4. ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியுடன் தொடர்புடைய ஓமோன் எது?
டெஸ்டஸ்டரோன்
5. ஆண்களில் விந்து உற்பத்தியாகும் வயதெல்லை யாது?
10 வயது – 14 வயது
6. விந்து உற்பத்தியாகும் இடம் எது?
விதைகளில்
7. பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் உறுப்புக்களைத் தருக?
 - சூலகம்
 - கருப்பை
 - பிலோப்பியன் குழாய்
 - யோனிவழி
8. பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியும் அதன் உறுப்புக்களும்



9. பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியுடன் தொடர்புடைய ஓமோன் எது?
ஈஸ்ரஜன்

10. பெண்களுக்கு மாதவிடாய் ஏற்படும் காலப்பகுதி என்ன?
10 வயது – 15 வயது

11. பூப்பெய்தல் என்றால் என்ன?
பெண் பிள்ளைகளுக்கு முதலாவது சூல் விடுவிக்கப்படும் காலப்பகுதி

12. மாதவிடாய்ச் சக்கரம்

- பெண்பிள்ளை வயதுக்கு வருவதோடு மாதவிடாய்ச் சக்கரம் ஆரம்பமாகின்றது.
- வயதுக்கு வந்த பின்பு உதாரணமாக 28 நாட்களுக்கொருமுறை சூலகங்களிலிருந்து மாறி மாறி சூல் ஒன்று வீதம் வெளிவிடப்படுதல்.
- சுழற்சியாக நிகழும் இச்செயற்பாடு மாதவிடாய்ச் சக்கரம் என அழைக்கப்படும்.
- மாதாந்த மாதவிடாய் ஏற்படுவதற்கு 14 நாட்களுக்கு முன்னர் சூலகங்களிலிருந்து சூல் வெளியிடப்படுகின்றது.
- சூல் கருக்கட்டப்படாத நிலையில் கருப்பைக்குள் வருமாயின் கருப்பையின் உட்சுவர் இழையங்கள் சிதைவடைந்து குருதியோடு வெளியேறுவது மாதவிடாய் என அழைக்கப்படும்.
- இவ்வாறு ஏற்படும் குருதிப்பெருக்கு சுமார் 2-6 நாட்களுக்கு நிகழும்.

13. கருக்கட்டல் என்றால் என்ன?
பலோப்பியன் குழாயினுள் விந்தும் சூலும் இணைவது கருக்கட்டல் எனப்படும்.

14. கருத்தரித்தல் செயற்பாடு நடைபெறும் முறைகள்

- சூலகங்களில் முதிர்வடைந்த சூல் வெளிவிடப்பட்டவுடன் அது பலோப்பியன் குழாயினூடாகப் பிரயாணம் செய்யும்.
- யோனி வழியாக வரும் விந்துக்கலம் கருப்பையினூடாகப் பலோப்பியன் குழாய் நோக்கிச் செல்லும்.
- பலோப்பியன் குழாயினுள் விந்தும் சூலும் இணைவது கருக்கட்டல் எனப்படும்.
- இவ்வாறு கருக்கட்டப்பட்ட சூல் கர்ப்பப்பை நோக்கிச் சென்று அதன் சுவரில் நிலைகொள்ளும்.
- இவ்வாறு நிலைகொண்ட கருக்கட்டப்பட்ட சூல் (நுகம்) கருப்பையினுள் வளர்ச்சியடையும். தொப்புள் கொடி மூலம் தாயுடன் தொடர்புற்று முளையத்துக்கு அவசியமான உணவு, ஓட்சிசன், மருந்து போன்றவற்றைத் தாயிடமிருந்து பெற்றுக் கொள்ளும்.
- குழந்தை பிறக்கும் வரையில் சுமார் ஒன்பது மாத காலம் வரையில் கர்ப்பப்பையினுள் பாதுகாப்பாக வளர்ச்சியடையும்.
- குழந்தை பிறப்பது யோனிவழியினூடாக நிகழும்.

15. இனப்பெருக்கத் தொகுதியில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் எவை?

- பாலியல் துஷ்பிரயோகமும் துன்புறுத்தலும்
- கட்டிளமைப் பருவத்தில் கருத்தரித்தல்
- பாலியல் தொற்று நோய்கள்

16. பாலியல் துஷ்பிரயோகம் என்றால் என்ன?

குழந்தையொன்றின் விருத்தியில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடிய பாலியல் செயற்பாடுகளுக்கு இரையாக்குவதும் அவ்வாறான செயற்பாடுகளுக்கு எவ்வகையிலாயினும் ஒத்துழைப்பு வழங்குவதும் பாலியற் துஷ்பிரயோகம் எனப்படும்.

17. பாலியற் துஷ்பிரயோக செயற்பாடுகள் எவை?

- பாலுறுப்புக்களைச் சிறுவர்களுக்குக் காட்டுதல்
- சிறுவர்களைக்கொண்டு பாலுறுப்புக்களை ஸ்பரிசிக்கச் செய்தல்
- சிறுவர்களைக்கொண்டு பாலியல் தொடர்பான திரைப்படங்கள், புகைப்படங்கள், செய்திகள் போன்றவற்றைக் கைமாறச் செய்தல்

18. பாலியற் துஷ்பிரயோகம் துன்புறுத்தல்கள் என்பவற்றில் இருந்து பாதுகாத்துக் கொள்வதற்காக மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் எவை?

- தேவையற்ற விதத்தில் உடலை ஸ்பரிசிக்க எவருக்கும் இடங்கொடா திருத்தல்.
- உடலை ஸ்பரிசிக்க எவராவது முயற்சி செய்தால் உடனடியாக அதற்கு மறுப்புக் காட்டுதல் அல்லது கூடிய விரைவில் அவ்விடத்தை விட்டு அகலுதல் அல்லது உதவி கோருதல்.
- உதவி கிடைக்காத நிலையில் புத்திசாதாரியமாக அவ்விடத்தை விட்டும் அகலுதல்.
- எவராயினும் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்துக்கு முயற்சி செய்தால் நம்பிக்கையான ஒருவரிடம் அது பற்றிக் கூறுதல்.
- அவசியமற்ற விதத்தில் உங்களில் அக்கறை செலுத்தும் உங்களுக்குப்பரிசுகள் வழங்கும் காசு கொடுக்கும் நபர்களோடு எச்சரிக்கையாக நடந்து கொள்ளுதல்.

19. பாலியல் துஷ்பிரயோகம், பாலியல் துன்புறுத்தல்களுக்கு ஆளாவதால் உடல், உள, சமூக ரீதியிலான பிரச்சினைகள் எவை?

- மனநிலை சிதைவடைதல்
- கல்விச் செயற்பாடுகள் பாதிப்படைதல்
- தேவையற்ற கர்ப்பந்தரித்தல்
- பாலியற் தொற்றுநோய்கள் ஏற்படுதல்
- சமூகத்தில் அவமானத்துக்கு ஆளாகுதல்
- உடல் ரீதியிலான தீங்குகள் ஏற்படுதல்

20. கட்டிளமைப் பருவத்தில் நிகழும் கருத்தரித்தல் காரணமாக ஏற்படும் தீய விளைவுகள் எவை?

- இவ்வாறான கருத்தரித்தலை எதிர்கொள்வதற்கான உடல்ரீதியான தயார்நிலை இல்லாதிருத்தல்.
- தாயாவதற்கான உளரீதியிலான தயார்நிலை இல்லாதிருத்தல்.
- கர்ப்ப காலத்திலும், பிரசவ காலத்திலும் சிக்கல்கள் அதிகரித்தல்.
- தானும் வளர்ச்சிப் பருவத்திலிருப்பதால் தனது வளர்ச்சிக்குப் போன்றே சிசுவின் வளர்ச்சிக்கும் தேவையான ஊட்டத்தினைப் பெற்றுக்கொடுப்பது கடினமாகுதல்.
- சமூக அழுத்தங்களுக்கு ஆளாகுதல்.
- கல்விச் செயற்பாடுகள் சிதைவடைதல்.

21. பாலியல் தொற்று நோய்கள் எவை?

- சிபிலிசு
- கோணோரியா
- ஹர்பிஸ்
- எயிட்ஸ்
- பாலியல் உண்ணிகள்

22. பாலியற் தொற்றுநோய்களினால் ஏற்படும் உடல் உள சமூக பிரச்சினைகள் எவை?

- சமூகத்தால் இழிவாகக் கருதப்படுதலும் வசைகளுக்கு ஆளாகுதலும்
- கல்விச் செயற்பாடுகள் பாதிக்கப்படுதல்
- பாலுறுப்புக்களில் காயங்கள், சீழ்வடிதல், வேதனை, அரிப்பு போன்ற பிரச்சினைகள் தோன்றுதல்.
- மனவழுத்தம் ஏற்படுதல்.
- மூளை, இதயம், நரம்புகள் என்பன பாதிக்கப்படுதல்.
- பிரசவத்தின்போது தாயிடமிருந்து தொற்றும் ஒரு சில கிருமிகள் காரணமாக சிசு பார்வையை இழக்கலாம்.

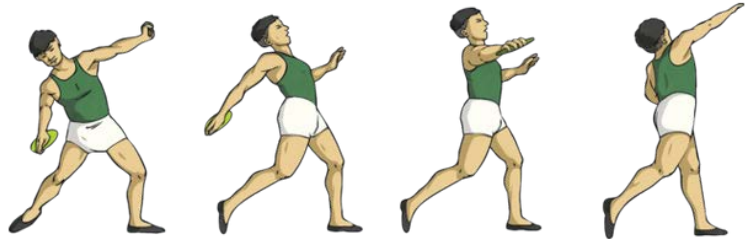
23. இனப்பெருக்கத் தொகுதியைப் பாதுகாப்பதற்கு மேற்கொள்ளவேண்டிய நடவடிக்கைகள் எவை?

- சுத்தமாகவிருத்தலும், பாலுறுப்புகளின் சுத்தம் பேணுதலும்
- உள்ளடைகள் சுத்தமாகவிருத்தல்
- ஆரோக்கியமான நடத்தைகள்
- சரியான விளக்கத்தினைப் பெறுதல்
- துஷ்பிரயோகமும் துன்புறுத்தல்களுக்கும் ஆளாகாதிருத்தல்.
- வளர்ச்சியோடு இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் பற்றி அறிதல்.

எறிதல் மற்றும் போடுதல் நிகழ்ச்சிகளை விருத்தி செய்து கொள்வோம்

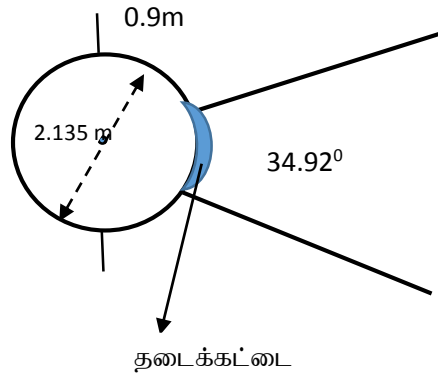
1. எறிதல் நிகழ்ச்சிகள் எவை?

- தட்டெறிதல்
- ஈட்டி எறிதல்
- சம்மட்டி எறிதல்



2. போடுதல் நிகழ்ச்சி எது?
குண்டு போடுதல்

3. குண்டு போடும் மைதான அமைப்பு



4. குண்டு போடும் முறைகள்

- சுழன்று போடுதல்
- பெரி ஓபிரேயன் முறை

5. குண்டு போடுதல் திறன்கள்

- ஆயத்த நிலை
- சுழல்தல் OR வழக்குதல்
- வலுக் கொண்ணிலை
- மீள்தல்

6. குண்டு போடுதல் தவறுகள் எவை?

- நிறுத்தல் கட்டைக்கு மேல் மிதித்தல்.
- உடலின் பாகங்கள் மைதானத்தின் கோடுகளில்முட்டுதல்.
- வட்டத்தின் முற்பகுதியால் வெளியேறுதல்.
- குண்டு நிலத்தை அடைய முன் வெளியேறுதல்.
- குண்டை சிறைக் கோணத்துக்கு வெளியில் போடுதல்.

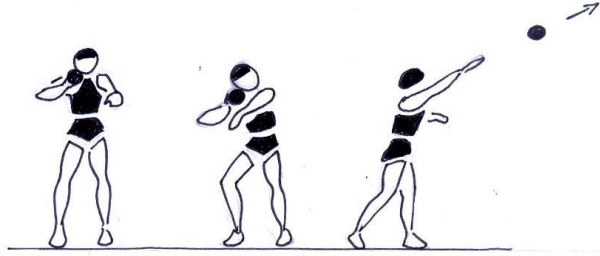
7. குண்டைப் பற்றும் போது கவனத்தில் கொள்ளவேண்டியவை.

- கைவிரல்களின் அடிப்பகுதியில் (உள்ளங்கையின் மேற்பகுதி) உறுதியாகத் தாங்கக்கூடிய விதத்தில் குண்டைப் பற்ற வேண்டும்.
- தாடையின் கீழ், கழுத்தின் முன்புற தோள் எலும்புக்குழியில் குண்டை வைக்க வேண்டும்.
- உடலோடு சுமார் 45° கோணம் ஏற்படக்கூடியவாறு முழங்கை பக்கத்தில் உயர்ந்திருக்கும்.

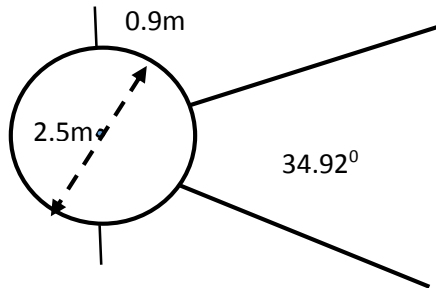


8. குண்டு போடுதலுக்கான எளிதான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்

- ஓரிடத்தில் நின்று குண்டு போடுதல்
 - தோள் அகலத்துக்குச் சமமாகும் விதத்தில் பாதங்களை அகற்றி வைத்து குண்டுடன் நின்றல்.
 - முழங்கால்களைச் சற்று மடக்கி முண்டத்தை ஓரளவு இடப்பக்கமாகத் திருப்புதல்.
 - முழங்கால்கள் நிமிருவதோடு முண்டத்தை முன்னால் திருப்பி குண்டைப் போடுதல்



9. தட்டெறிதல் மைதான அமைப்பு



10. தட்டெறிதல் முறைகள் எவை?

- நின்று எறிதல்
- சுழன்று எறிதல்

11. தட்டெறிதல் திறன்கள் எவை?

- தட்டைப் பிடித்தல்
- நிலை எடுத்தல்
- சுழல்தல்
- எறிதல்
- மீள்தல்

12. தட்டெறிதல் தவறுகள் எவை?

- கோணச்சிறைக்கு வெளியில் தட்டு விழுதல்
- மைதானத்துக்கு முன்பக்கத்தால் வெளியேறுதல்
- மைதானத்தின் கோட்டிலோ ழச வெளியிலோ உடலின்பாகங்கள் முட்டுதல்.
- தட்டு நிலம் பட முன் வெளியேறுதல்.
- குறிப்பிட்ட இலக்கம் அழைக்கப்பட்டு ஒரு நிமிடத்திற்குமேல் தாமதித்தல்.

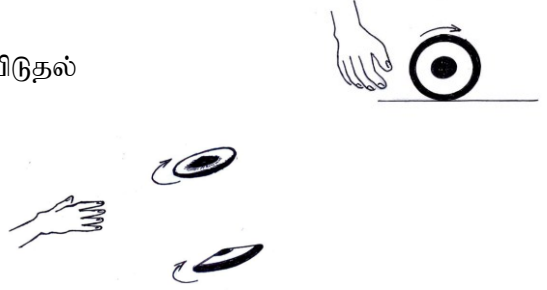
13. தட்டைப் பற்றும் போது கவனத்தில் கொள்ளவேண்டியவை.

- விரல்களின் அடிப்பகுதியில் வைத்து தட்டைப் பிடித்திருப்பார்.
- தட்டின் விளிம்பில் விரல்கள் விரிந்திருக்கும் பெருவிரல் தட்டின் மேல் சுதந்திரமாக வைக்கப்பட்டிருக்கும்.



14. தட்டைச் சுழற்றுவதைப் பரிச்சயமாக்கும் செயற்பாடுகள்

- ஆட்காட்டி விரலால் விடுபடக்கூடிய விதத்தில் தட்டை நிலத்தில் உருட்டுதல்
- மேற்படி சுழலும் முறையில் தட்டை விண்ணில் கைவிடுதல்

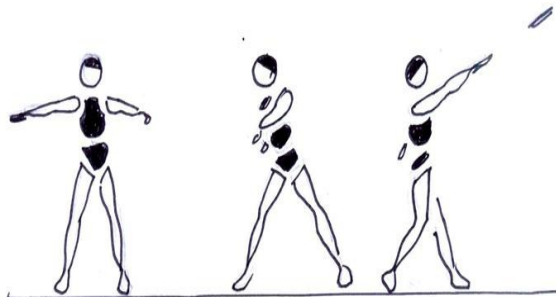


15. தட்டெறிதலுக்கான எளிதான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்

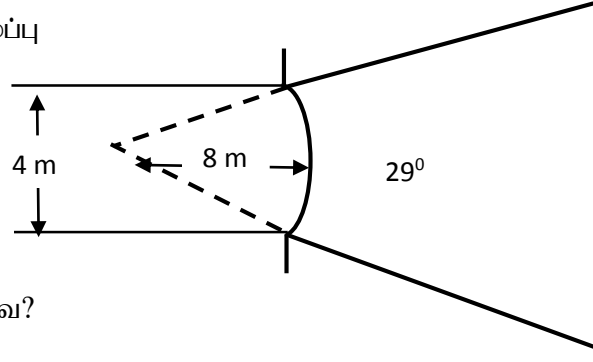
- ஓரிடத்தில் நின்று தட்டை முன்னால் எறிதல்
- பாதங்களைச் சமாந்தரமாக வைத்தவாறு நின்று தட்டை எதிரில் கைவிடுதல்



- இடப்பாதத்தை முன்னால் வைத்தவாறு நின்று தட்டை எதிரில் கைவிடுதல்



16. ஈட்டி எறிதல் மைதான அமைப்பு



17. ஈட்டி எறிதல் நுட்பங்கள் எவை?

- ஆயத்த நிலை
- ஓடி அணுகுதல்
- காலை குறுக்காக வைத்தல்
- சக்தி நிலை
- ஈட்டியை விடுவித்தல்
- உடன் தொடர் நிலை

18. ஈட்டி எறிதலின் தவறுகள் எவை?

- ஈட்டி நிலம் படும் போது முதலில் ஈட்டியின் நுனிப் பகுதி நிலம் படாது இருத்தல்.
- கோணச்சிறைக்கு வெளியில் ஈட்டி நிலம் படுதல்.
- ஈட்டி எறிதல் மைதானத்தின் கோடுகளில் உடலின்பாகங்கள் படுதல்.
- ஈட்டி எறிந்த பின் மைதானத்தின் முன் பக்கத்தால் வெளியேறுதல்.

19. ஈட்டியை பற்றும் முறைகள்

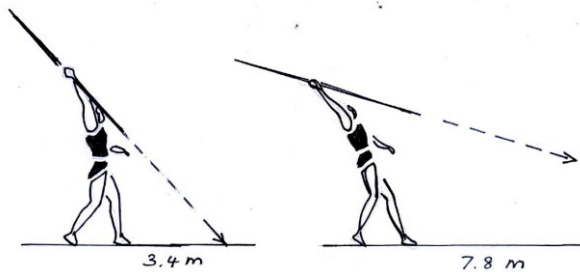
- பெருவிரலாலும், ஆட்காட்டி விரலாலும் பற்றுதல்



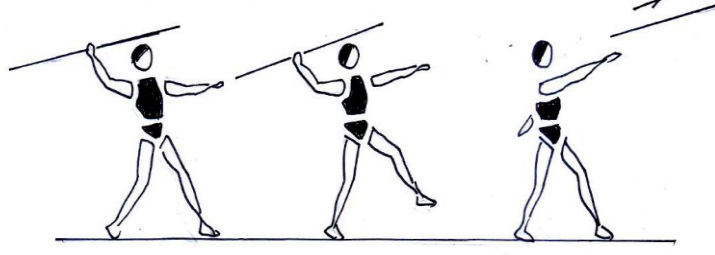
- பெருவிரலாலும், நடுவிரலாலும் பற்றுதல்

20. ஈட்டி எறிதலுக்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்.

- சுமார் 3-4 மீற்றர் எதிரில் தரையை நோக்கி முனை செல்லக்கூடிய விதத்தில் தலைக்கு மேலால் பின்னால் இழுக்கப்பட்ட ஈட்டியை வேகமாகத் தரையில் எறிதல்.
- துலைக்கு மேலாக ஈட்டியைப் பின்னால் இழுத்தும் முண்டத்தை ஓரளவு பின்னால் வளைத்தும் முன்னர் செய்தசெயற்பாட்டினைப் போன்று ஆனால் சற்று தொலைவுக்கு எறிதல்.



- பாதங்களுக்கிடையில் சுமார் 60-90 செ.மீ. இடைவெளி இருக்கத்தக்கதாக இடப்பாதத்தை எதிரில் வைத்து ஈட்டியைப் பின்னால் இழுத்தவாறு நின்றல். பின்னர் இடப்பாதத்தை சற்று உயர்த்தி மீண்டும் எதிரில் வைத்து ஈட்டியை எறிதல்



விளையாட்டுப்பான்மைப் பண்புகளை விருத்தி செய்வோம்

1. விளையாட்டு விதிமுறைகள் என்றால் என்ன?

விளையாட்டொன்றை முறையாகக் கொண்டு நடாத்துவதற்கு ஏற்படுத்தியுள்ள வரையறைகள் விளையாட்டு விதிமுறைகள் எனப்படும்.

2. விளையாட்டு ஒழுக்கவிதி முறை என்றால் என்ன?
விளையாட்டின் நன்நிலைக்காக பேணப்படும் நடத்தைக்கோலங்கள் விளையாட்டு ஒழுக்கவியல் எனப்படும்.

3. விளையாட்டுக்களுக்கு விதிமுறைகள் தேவைப்படுவதற்கான காரணங்கள்.
விளையாட்டினை நியாயபூர்வமாக நடாத்த விதிமுறைகளும் ஒழுக்கப்பண்பாடுகளும் அவசியமாகும்.

4. பண்டைய ஒலிம்பிக் போட்டிகள் எத்தனையாம் ஆண்டு எந்த நாட்டில் எந்த இடத்தில் ஆரம்பிக்கப்பட்டது.
கி.மு 776 ஆண்டு கிரேக்கத்தின் எதேன்ஸ் நகரத்தில்

5. விளையாட்டு விதிமுறைகள் ஒழுக்க விழுமியங்களுக்கு இசைவாக நடப்பதன் முக்கியத்துவம் என்ன?

- ஓய்வை பயனுள்ள வகையில் கழிக்க முடியும்.
- உடல் ஆரோக்கியமடையும்.
- குழுச் செயற்பாடு அதிகரிக்கும்.
- ஒற்றுமை அதிகரிக்கும்.
- மகிழ்ச்சி ஏற்படும்.

6. விளையாட்டு வீரர்கள் தம்மிடம் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய தேர்ச்சிகள் எவை?

- தலைமைத்துவம்
- பின்பற்றுதல்
- குழு உணர்வு
- ஆளிடைத் தொடர்புகள்
- வெற்றி தோல்விகளை ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

7. விளையாட்டு விதிமுறைகள் ஒழுக்க விழுமியங்களுக்கு இசைவாக நடப்பதன் முக்கியத்துவம் என்ன?

- ஓய்வை பயனுள்ள வகையில் கழிக்க முடியும்.
- உடல் ஆரோக்கியமடையும்.
- குழுச் செயற்பாடு அதிகரிக்கும்.
- ஒற்றுமை அதிகரிக்கும்.
- மகிழ்ச்சி ஏற்படும்.

8. விளையாட்டு விதிமுறைகள் ஒழுக்க விழுமியங்களுக்கு இயைவாகச் செயற்படாது விடின் ஏற்படும் விளைவுகள் எவை?
- போட்டியிலிருந்து விலக்குதல்.
 - விளையாடுவதற்கு தடை விதிக்கப்படுதல்.
 - இகழ்ச்சிக்கு ஆளாகுதல்.
 - குற்றச் சாட்டுக்கள் சுமத்தப்படுதல்.
 - பார்வையாளர் மத்தியில் வரவேற்புக் குறைவடைதல்.
9. விளையாட்டு வீரரொருவர் தமது அணியினருடன் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நற்பண்புகள் எவை?
- ஒற்றுமையாக செயலாற்றுதல்.
 - பொறுப்புணர்வுடன் நடந்துகொள்ளல்.
 - தலைமைத்துவத்திற்கு மதிப்பளித்தல்.
 - பிறர் கருத்துக்கு மதிப்பளித்தல்.
 - ஏனைய வீரர்களுக்கு உதவி செய்தல்.
10. விளையாட்டு வீரரொருவர் எதிரணி வீரர்களுடன் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நற்பண்புகள் எவை?
- எதிரணியினரின் விசேட திறன்களை பாராட்டுதல்.
 - எதிரணியினர் விதிமுறைகளை மீறும்போது பண்பாக எடுத்துக்கூறல்.
 - வெற்றி தோல்வியின் போது அதிகளவில் உணர்ச்சிவசப் படாதிருத்தல்.
 - எதிரணி வீரர்களுக்கு விபத்து ஏற்படும் போது உதவி செய்தல்.
11. விளையாட்டு வீரரொருவர் நடுவர்களோடு கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நற்பண்புகள் எவை?
- நடுவர்களை மதித்தல்.
 - முறைப்பாடுகள் இருப்பின் விதிமுறைகளுக்கிணங்க முன்வைத்தல்.
 - நடுவரை விமர்சிக்காதிருத்தல்.
 - நடுவருடன் முரண்படாதிருத்தல்.
 - போட்டி முடிவில் நடுவருக்கு நன்றி தெரிவித்தல்.
12. விளையாட்டு வீரரொருவர் பார்வையாளர்களோடு கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நற்பண்புகள் எவை?
- கேலிக்கூச்சல்களுக்குத் துலங்கலைக் காட்டாதிருத்தல்.
 - பாராட்டுக்களுக்கு மதிப்பளித்தல்.
 - சுமுகமாக நடந்து கொள்ளல்.
 - முரண்பட்டுக் கொள்ளாதிருத்தல்.
13. பார்வையாளர்களிடம் இருக்க வேண்டிய நற்பண்புகள் எவை?
- விளையாட்டு வீரர்களை உட்சாகமுட்டுதல்.
 - விளையாட்டு வீரர்களை கேலிசெய்யாதிருத்தல்.
 - விளையாட்டு வீரர்களுக்கு மதிப்பளித்தல்.
 - விளையாட்டுக்கு இடையூறு செய்யாதிருத்தல்.

