



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

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம்-08

சுயகற்றல் கையேடு-2020

(இரண்டாந் தவணைக்குரியது)

தயாரிப்பு

மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்

வடக்கு மாகாணம்

06. ஆரோக்கியமான பாடசாலைச் சுற்றாடலைக் கட்டியெழுப்புவோம்

தரம்-08

அலகு-06

01. பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டின் நோக்கம் என்ன?

பாடசாலை மாணவர்கள் என்ற வகையில், பாடசாலையினதும் சமூகத்தினதும் ஆரோக்கியத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்வதும் சுகாதாரத்தை மேம்படுத்திக் கொள்ளும் ஆற்றலுடையவராக உங்களைப் பலப் படுத்துவதுமே பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டின் எதிர்பார்ப்பாகும்.

02. ஆரோக்கியமான பாடசாலைச் சூழலொன்றில் காணப்பட வேண்டிய அம்சங்கள் எவை? பெளதிகச் சூழல், உளச் சூழல், சமூகச் சூழல்

03. பாடசாலைப் பெளதிகச் சூழலில் அடங்குவன எவை?

வகுப்பறைகள், பாடசாலைக் கட்டடங்கள், பாடசாலைத் தோட்டம், விளையாட்டு மைதானம், சிற்றுண்டிச்சாலை, நீர்விநியோகம் என்பன பாடசாலைப் பெளதிகச் சூழலில் அடங்கும்.

04. சிறந்த பாடசாலைப் பெளதிகச் சூழலில் கீழ்வரும் அம்சங்கள் காணப்பட வேண்டும்

- ❖ தூய வளி
- ❖ தூய குடிநீர் வசதி
- ❖ சுத்தமான நிலம்
- ❖ வகுப்பறைச் சுத்தம்
- ❖ போதியளவு கழிப்பக வசதி
- ❖ ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிச்சாலை
- ❖ போதியளவு விளையாட்டு வசதிகள்
- ❖ பாதுகாப்பான சூழல்
- ❖ கவர்ச்சி



05. பாடசாலைச் சூழலில் சுத்தமான வளியைப்பெற யாது செய்ய வேண்டும்?

- ✓ பாடசாலைக் கட்டடங்களை பொருத்தமான அளவு இடைவெளியில் நிருமாணிப்பதன் மூலம் தூயவளியைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்,
- ✓ அயற்கூழலில் பொருத்தமானவாறு தாவரங்களை நடுத்தல்,
- ✓ வகுப்பறை, ஆய்வுகூடம், நூலகம், சங்கீத நடன அறைகள் போன்றவற்றில் காணப்படும் கதவு, யன்னல்களைத் திறந்து வைத்தல், வளி செல்துளைகளை மறைக்காதிருத்தல்

06. ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிச்சாலையொன்றின் அடிப்படை அம்சங்கள் எவை?

கைகளைக் கழுவுவதற்கும் குடிப்பதற்கும் தூய நீர் வசதிகளை வழங்குதல், கழிவுப்பொருள்களை அகற்றுவதற்கான தொட்டிகள் வைத்தல், சுத்தம் உயர் மட்டத்தில் காணப்படல் என்பன ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிச்சாலையொன்றின் அடிப்படை அம்சங்களாகும்.

07. சுகாதாரமான உள, சமூகச் சூழல் என்பது யாது?

ஓரவரைச் சூழவுள்ளவர்களுடன் சிறந்த தொடர்புகளைப் பேணியவாறு மகிழ்வுடன் வாழத்தக்க ஒரு சூழலாகும்.

08. சுகாதாரமான உள, சமூகச் சூழலைக் கட்டியெழுப்புவதாயின் மேற்கொள்ள வேண்டிய செயற்பாடுகள் எவை?

- ✓ தமது ஆற்றல்களை இனங்காணல்,
- ✓ சவால்களுக்கு வெற்றிகுமாக முகங்கொடுத்தல்,
- ✓ வினைத்திறனுள்ள தொடர்பாடல்,
- ✓ பரிவுணர்வு (பச்சாதாபம்) போன்ற தேர்ச்சிகள் உங்களிடம் காணப்படல் வேண்டும்.

09.உள மற்றும் சமூக மேம்பாடுடைய பாடசாலைச் சூழலொன்றில் காணப்பட வேண்டிய சில அம்சங்களைத் தருக?

பாதுகாப்புணர்வு - துன்புறுத்தல், துஷ்பிரயோகம், சண்டை சச்சரவுகள்,உடலியல் தண்டனைகள் என்பன இல்லாதிருத்தல்

உளவளத்துணைச் சேவை வசதிகள் காணப்படல்

அனைவரையும் சமமாக மதித்தல் (பாபுபட்சம் காட்டாமை)

குழுச்செயற்பாடுகளுக்கான சந்தர்ப்பங்கள் காணப்படல்

பாராட்டுதல்

10. உளவளத்துணைச் சேவை அவசியமாகும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

படித்த பாடங்களை மனனம் செய்தல், பரீட்சைக்கு ஆயத்தமாதல், விளையாட்டுப் போட்டிகளில் பங்குபற்றல், துன்புறுத்தல்களுக்கும்,இம்சைகளுக்கும் ஆளாதல், நண்பர்களைப் பிரிதல், இழத்தல் போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் அவை தொடர்பாகக் கதைப்பதற்கு உங்கள் பாடசாலையில் கட்டாயமாகக் காணப்படவேண்டிய ஒரு அம்சமே உளவளத்துணைச் சேவையாகும்.

11. குழுவாகச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

- ✓ பல்வேறு ஆற்றல்களைவளர்த்துக்கொள்ள முடியும்.
- ✓ ஒவ்வொருவரையும் இனங்கண்டு கொள்வதற்கு
- ✓ ஏனையோரின் கருத்துக்களைக் கேட்பதற்கும் அவற்றை மதிப்பதற்கும் கருத்து
- ✓ வெளியிடுவதற்கும் சந்தர்ப்பம் கிட்டும்.
- ✓ எண்ணங்கள், சிந்தனைகள், பண்புகள்,நடத்தைகளில் ஆளுக்காள் வித்தியாசமான நபர்களின் பல்வகைமையை இனங்கண்டு கொள்வதற்கு குழுச்செயற்பாடுகள் உதவும்.

12. சுகாதார மேம்பாட்டின் கருப்பொருள்கள் எவை?

1. ஆரோக்கியம் தொடர்பான கொள்கைகளை உருவாக்குதல்
2. தனியாள் தேர்ச்சி மற்றும் அறிவு விருத்தி
3. சுகாதார நேயமான சூழலொன்றை உருவாக்குதல்
4. சமூகப் பங்களிப்பைப் பெற்றுக் கொள்ளல்
5. சுகாதார சேவை மீளுருவாக்கமும் அவற்றினால் உச்ச பயனைப் பெற்றுக் கொள்ளலும்

13. ஆரோக்கியமான உணவைப் பெற்றுக்கொள்ளச் செய்தல் எனும் விடயத்தை இவ் ஐந்து கருப்பொருள்களின் கீழ் எவ்வாறு நடைமுறைப்படுத்தலாம் என்பதை எடுத்துக்காட்டுக

1. போசணை மிக்க உணவுகளை மாத்தியும் பாடசாலைக்குக் கொண்டு வருதலை கொள்கையாகக் கொள்ளுதல்
2. போசணை மிக்க உணவினாலேற்படும் நன்மைகள் பற்றி எடுத்துரீபுத்து அவ்வகை உணவுகளை இனங்காண்பதற்கான தேர்ச்சியை உருவாக்குதல்
3. போசணை மிக்க உணவுகளைக் கொண்ட சிற்றுண்டிச்சாலையொன்றை உருவாக்குதல்
4. பாடசாலைச் சமூகம் போசணைமிக்க உணவை மாத்தியும் விற்பதற்கு ஒத்துழைத்தல்
5. சுகாதார வைத்திய அதிகாரியின் காரியாலயம்மூலம் போசணை நிலையை நிரூபித்துக் கொள்ளல்

14. பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாட்டுக் கொள்கைகள் சில தருக?

❖ கழிவுகளை முறையாக வேறாக்கி தொட்டிகளிலிடல் உதாரணம்

- பொலித்தீன் மற்றும் உக்காத பொருள்கள்
- உக்கலடையும் பொருள்கள்
- கண்ணாடிப் பொருள்கள்
- கடதாசி வகைகள்



- ❖ ஒழுங்கும் சுத்தமும் கொண்ட சிற்றூண்டிச்சாலையொன்றை நடாத்துதல்
- ❖ சுத்தமான குடிநீர் வழங்கல்
- ❖ வைத்திய முகாம் நடாத்துதல்
- ❖ பாடசாலையில் பொலித்தீன் பாவனையைத் தடுத்தல், ஆரோக்கியமான உணவுவகைகளை மாத்திரம் எடுத்து வடல்
- ❖ செயற்கைப் பானங்களைத் தடைசெய்தல் (இனிப்புப் பானம்,காபனீரொட்சைட்டுச் சேர்க்கப்பட்ட பானம்)



15. ஒருவரிடம் விருத்தியடைய வேண்டிய தேர்ச்சிகள் யாவை?

- 1' சுயவிளக்கமும் சுயகௌரவமும்
- 2' தீர்மானமெடுத்தல்
- 3' பிரச்சினை தீர்த்தல்
- 4' உளநெருக்கீட்டிற்கு வெற்றிகுமாக முகங்கொடுத்தல்
- 5' ஆய்ந்தறி சிந்தனை
- 6' ஆக்க சிந்தனை
- 7' மனவெழுச்சிச் சமநிலை
- 8' சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பு
- 9' விளைதினனுள்ள தொடர்பாடல்
- 10' பரிவுணர்வு / பச்சாதாபம்



16. பாடசாலைச் சமூகம் என்பதில் அடங்குவோர் யார்?

பெற்றோர், அயவலர்கள், பழைய மாணவர்கள்,நலன் விரும்பிகள் போன்ற பாடசாலையுடன் தொடர்பான அனைவரும் அடங்குவர்.

17.சமூகத்தினால் பாடசாலைக்கு ஆற்றக்கூடிய பணிகள் சில தருக?

- டெங்கு ஒழிப்புக்கான சிபுமதானப் பணிகள்
- பாடசாலைச் சூழலில் போதைப்பொருள் விற்பனையைத் தடை செய்தல்

18.பாடசாலையினால் சமூகத்திற்கு ஆற்றக்கூடிய பணிகள் சில தருக?

- பெற்றோருக்கான கண் பரிசோதனை முகாமொன்றை நடாத்துதல்
- சிறுவர் துஷ்பிடியோகங்களைத் தடுப்பதற்காக சமூகத்தை விழிப்புணர்வுட்டல்

19.சுகாதார சேவை என்பது யாது?

எங்களது சுகாதார நிலையைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் மேம்படுத்தவும் உதவக்கூடிய தனிநபர்களும் நிறுவனங்களும் ஆகும்.

20. உங்களது சுகாதார நிலையைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் மேம்படுத்தவும் உதவக்கூடிய தனிநபர்கள் யாவர்?

- ❖ சுகாதார வைத்திய அதிகாரி
- ❖ பொதுச் சுகாதாரப் பரிசோதகர்
- ❖ குடும்பநல சுகாதாரத் தாதியர்
- ❖ விவசாயப் போதனாசிரியர்
- ❖ சுற்றாடல் அதிகாரி
- ❖ சிறுவர் பாதுகாப்புஉத்தியோகத்தர்



21. உங்களது சுகாதார நிலையைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் மேம்படுத்தவும் உதவக்கூடிய நிறுவனங்கள் எவை?

சுகாதார வைத்திய அதிகாரி அலுவலகம், வைத்தியசாலை, பொலிஸ் நிலையம்,

செஞ்சிலுவைச் சங்கம் சென்.ஜேன்ஸ் அம்புலன்ஸ் சேவை, செளக்யோதய சங்கம்

07 வழிவிளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டு மகிழ்வோம்

தரம்-08

அலகு-07

01.வழிவிளையாட்டுக்கள் என்றால் என்ன?

பிரதான விளையாட்டுக்களின் திறன்களைத் திருப்தியாகவும் களைப்பின்றியும் எளிதாகக் கற்றுக்கொள்ள உதவுகின்ற விளையாட்டுக்களே வழிவிளையாட்டுக்கள்.

02.வழிவிளையாட்டுக்களின் விசேட இயல்புகள் எவை?

- விதி முறைகள் எளிமையானவை.
- உபகூணங்களின்றியும் உபகூணங்களுடனும் விளையாடலாம்.
- கிடைக்கும் இடவசதிக்கேற்ப செயற்பாடுகளை நிர்மாணிக்கலாம்.
- மகிழ்ச்சியோடு போட்டி அனுபவமும் கிடைக்கின்றது.
- விரும்பியவாறு விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளை நிர்மாணிக்க முடியும்.

03.வழிவிளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் கிடைக்கும் உடல், உள, சமூகம் தகைமை கள் எவை?

- ✓ களைப்பைத் தாங்கும் ஆற்றல் கிடைத்தல்
- ✓ விளையாட்டு நுட்பமுறைகள் தொடர்பான பயிற்சி கிடைத்தல்
- ✓ அன்றாட செயற்பாடுகளுக்குத் தேவையான தகைமை விருத்தியாகுதல்

04.வழிவிளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் கிடைக்கும் உளத்தகைமைகள் எவை?

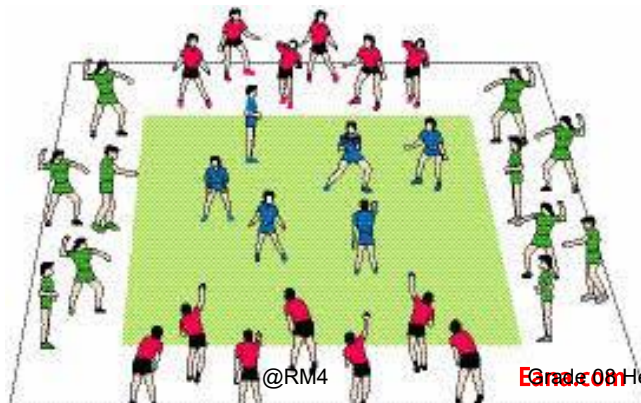
- ✓ இரசனையும் மகிழ்ச்சியும் கிடைத்தல்
- ✓ விளையாட்டில் ஆர்வம்
- ✓ விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளை நிர்மாணிக்க தூண்டப்படுதல்
- ✓ வெற்றி,தோல்விகளைத் தாங்கிக்கொள்ளும் ஆற்றல் விருத்தியாதல்
- ✓ பிழ்தான விளையாட்டுக்களில் பங்குகொள்வதற்கான துணிவு ஏற்படுதல்
- ✓ சுய ஒழுக்கம் ஏற்படுதல்

05.வழிவிளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் கிடைக்கும் சமூகத்தகைமைகள் எவை?

- ✓ குழு உணர்வு விருத்தியாதல்
- ✓ ஒற்றுமையாகக் செயலாற்றும் பண்பு விருத்தியாகுதல்
- ✓ பொறுப்பேற்கும் ஆற்றல் கிடைத்தல்
- ✓ தலைமைத்துவப் பண்புகள் மேலும் விருத்தியாகுதல்
- ✓ பிறர் கருத்துக்களுக்கு செவிசாய்க்கும் தன்மை ஏற்படுதல்
- ✓ ஆளிடைத் தொடர்புகள் விருத்தியாதல்
- ✓ விதிமுறைகளுக்கு இணங்கி நடக்கப் பயிலுதல்
- ✓ பிறர் பாதுகாப்பிலும் அக்கறை கொள்ளுதல்

06.வழிவிளையாட்டுக்கள் இரு வகைப்படும் அவை எவை?

01. உபகூணங்களுடனான வழிவிளையாட்டுக்கள்
02. உபகூணங்களின்றிய வழிவிளையாட்டுக்கள்



@RM4

Grade 08 Health @ Physical Education

08 காற்பந்து விளையாட்டில்ஈடுபடுவோம்

தாம்-08

அலகு-08

1. உதைபந்தாட்டம் உலகில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட ஆண்டு எது? 1896 அளவில்
2. உதைபந்தாட்டம் உலகில் முதன்முதல் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட இடம் எது? சீனா
3. உதைபந்தாட்டம் வேறு எப்பெயர் கொண்டு அழைக்கப்படும்? சொக்கர், றக்பி
4. உலகிற்கு அறிமுகஞ்செய்தவர் யார்? சீனர்
05. உலகக் கிண்ணம் எப்போது ஆரம்பமானது? 1930
06. உதைபந்தாட்டம் இலங்கையில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட ஆண்டு எது? 1939
07. உதைபந்தாட்ட ஆட்டத்தினை கட்டுப்படுத்தும் அமைப்பு எது? FIFA
08. உதைபந்தாட்ட விளையாட்டில் ஈடுபட பதியப்படும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது? 18
09. உதைபந்தாட்டத்தில் ஒரு அணியில் ஈடுபடும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது? 11
10. உதைபந்தாட்டத்தில் ஒரு அணியில் குறைந்தது எத்தனை வீரர்கள் ஆடுவர்? 7
11. உதைபந்தாட்டம் மைதானத்தின் நீளம் எத்தனை மீற்றர்? 120 மீ-90 மீ
12. உதைபந்தாட்ட மைதானத்தின் அகலம் எத்தனை மீற்றர்? 100 மீ-45 மீ
13. ஆட்டத்தின்கால அளவு எவ்வளவு?
ஆட்ட நேரம் 45 நிமிடங்கள் கொண்ட இரண்டு பகுதிகளை உள்ளடக்கியது. போட்டித்தொடரின் அடிப்படையில் நேரம் 40 நிமிடங்களாக குறைக்கப்படலாம். இடைவேளை ஆகக்கூடிய நேரம் 15 நிமிடங்கள்.
14. உதைபந்தாட்டம் எத்தனை விதிகளால் கட்டுப்படுத்தப்படும்? 17
15. உதைபந்தாட்டத்தில் பயன்படுத்தப்படும் பந்தின் நிறை என்ன? 410-450g
16. உதைபந்தாட்ட பந்தின் சுற்றளவு எவ்வளவு? 68-71 cm
17. உதைபந்தாட்ட ஆட்டத்தின் திறன்கள் எவை?
 1. சொட்டிச் செல்லல்
 2. உதைத்தல்
 3. நிறுத்துதல்
 4. தலையால் அடித்தல்
 5. உள்ளெறிகை
 6. பேற்றுப்பாதுகாப்பு
 7. பேறுகாத்தல்
18. பந்தினை உதைக்கும் முறைகள் எவை?
 - ❖ விரல்களினால்(நுணிக்காலினால்) உதைத்தல்
 - ❖ உட்பாத உதை
 - ❖ வெளிப்பாத உதை
 - ❖ மேற்பக்க உதை
 - ❖ உட்பாத முன்பக்க உதை
 - ❖ வெளிப்பாத முன்பக்க உதை
 - ❖ குதிக்கால் உதை
 - ❖ முழங்கால் உதை

19. பந்தைக் கட்டுப்படுத்தும் பகுதிகள் எவை?

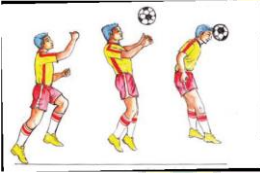
- கீழ்ப்பாதத்தினால்
- உட்பாதத்தினால்
- வெளிப்பாதத்தினால்
- மேற்பாதத்தினால்
- தலையால்
- மார்பினால்
- வயிற்றினால்
- தொடையினால்
- உயர்ந்து வரும் பந்தைப் பின்பாதத்தால்

20. பந்தைத் தலையால் அடிக்கும் முறைகள் எவை?

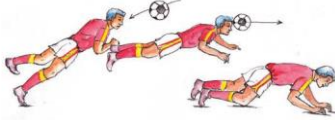
- நின்று தலையால் இடித்தல்



- பாய்ந்து தலையால் இடித்தல்



- வளியில் மிதந்தவாறு தலையால் இடித்தல்



Eana.com

21. ஓரிடத்தில் நின்றவாறு தலையாலடித்தலை மேற்கொள்ளும் போது கவனிக்க வேண்டியது யாது?

- ஓரிடத்தில் நின்று தலையாலடிக்கும்போது பார்வை பந்தை நோக்கி இருக்க வேண்டும்.
- பந்தின் மத்தியில் நெற்றியின் தளத்தால் அடித்தல்.
- பந்தை அடிக்கும்போது முண்டம் வில்போல் பின்னால் வளைந்து முன்னால் வரவேண்டும்.
- இங்கு கைகளிடிண்டும் தோள் மட்டத்தை விடவும் சற்று முன்னால் இருக்க வேண்டும்.
- தோள் மட்டத்தை விடவும் சற்று அகலமாகப் பாதங்களை வைத்து உடற்சமனிலையைப் பேண வேண்டும்.



22. பந்தைத் தலையாலடிக்கும்போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

- 1' பார்வை பந்தை நோக்கி இருக்க வேண்டும்.
- 2' பந்தின் நடுப்பகுதியில் அடிக்க வேண்டும்.
- 3' பாதுகாப்பு தொடர்பில் கவனஞ் செலுத்த வேண்டும்.



Eana.com

09 ஓட்ட அப்யாசங்களைக் கற்போம்

தரம்-08

அவகு-09

01. ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளை வகைப்படுத்துக?



02. ஓட்ட அப்யாசங்கள் ஏன் முக்கியத்துவம் பெறுகிறது?

- ✓ ஓட்ட அப்யாசங்களின் ஊடாக ஓட்ட வீரர் நுட்ப முறைகளை கடைப்பிடிக்க முடியும்
- ✓ ஓட்ட வேகத்தை அதிகரிக்க முடியும்
- ✓ சரியான ஓட்ட நுட்பமுறைகளை சீராக்குவதற்கு பாதங்கள் உட்பட உடலில் அனைத்து உறுப்புகளுக்கும்மான அப்யாசங்கள் இன்றியமையாதவை.

03. ஓட்டத்தில் கவடு வைக்கும் போதான இரு கட்டங்கள் எவை?

1. தாங்கும் ஓட்டம் (Support phase)
2. பறக்கும் ஓட்டம் (Flight phase)

04. ஓட்டத்தில் கவடு வைக்கும் நுட்ப முறைகளை விளக்குக?



— A —

— B —

@RM7

Grade 08 Health @ Physical Education

05. ஓட்ட அப்பியாசங்கள் பல்வேறு தத்துவங்கள் அடிப்படையில் காணப்படுகின்றன. அவை எவை?

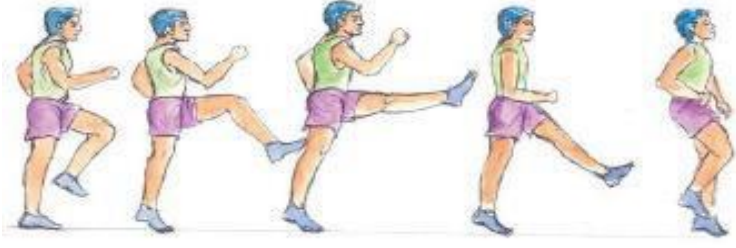
1. ஓட்ட அப்பியாசம் A (Running A)
2. ஓட்ட அப்பியாசம் B (Running B)
3. ஓட்ட அப்பியாசம் C (Running C)

06. ஓட்ட அப்பியாசம் Running A யை வரைபடத்தோடு விளக்குக.



- தாங்கும் பாதத்தின் அடிப்பகுதி முழுமையாகத் தரையைத் தொட்டவாறிருக்கும் போது, எதிர்ப்பாதத்தை புவிக்கு சமாந்தரமாக மேலே உயர்த்துதல்.
- அப்பாதத்தை உயர்த்தும் போது தாங்கும் பாதத்தின் குதி, சுமமாடு என்பன விரல் நுனி வரை உயர்த்தப்படும்.
- இச்சந்தர்ப்பத்தில் இரு கைகளினதும் முழங்கைகள் மடிக்கப்பட்டு ஓடுவது போன்று இரு கைகளையும் முன்பின் அசைக்கவும்.

07. ஓட்ட அப்பியாசம் Running B யை வரைபடத்தோடு விளக்குக.



- தாங்கும் பாதம் நன்றாக நீட்டப்பட வேண்டும்.
- அடிப்பாதம் முழுமையாக நிலம் பட்டவாறு இருக்க வேண்டும்.
- எதிரான பாதத்தை 90° முழங்காலில் மடக்கி நிலத்துக்கு சமாந்தரமாகும் விதத்தில் மேலே உயர்த்தி முழங்கைகளை நீட்டி கீழே கொண்டு வந்து நிலத்தைத் தொடல்.
- இச்சந்தர்ப்பத்தில் தாங்கும் பாதத்தின் குதி, சுமமாடு போன்ற பகுதிகள் விரல் நுனி வரை உயர்த்தப்படும்.
- இரு கைகளினதும் முழங்கைகள் மடிக்கப்பட்டு ஓடுவது போன்று இரு கைகளையும் முன்பின் அசைக்கவும்

08. ஓட்ட அப்பியாசம் Running C யை வரைபடத்தோடு விளக்குக.

- தாங்கும் பாதம் நன்றாக நீட்டப்பட்டு நிலத்தைத் தொட்டிணைக்க வேண்டும்.
- எதிரான பாதத்தை முழங்காலில் மடக்கிக் குதியால் பின்பக்கம் அடித்தவாறு முன்னே செல்ல வேண்டும்.
- இரு கைகளினதும் முழங்கைகள் மடிக்கப்பட்டு ஓடுவது போன்று இரு கைகளையும் முன்பின்னாக அசைக்கவும்.
- அப்பியாசத்தை நடத்தலின் போதும் மெதுவாக ஓடும் போதும் செய்யலாம்.



09 பாய்தல் நிகழ்ச்சி பற்றிக் கற்போம்

தரம்-08

அலகு-10

01. பாய்தல் நிகழ்ச்சிகள் எத்தனை வகைப்படும் அவை எவை?

இரண்டு வகை



பாய்தல் நிகழ்ச்சிகள்



கிடைப் பாய்ச்சல்

நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல்

நீளம் பாய்தல்

உயரம் பாய்தல்

முப்பாய்ச்சல்

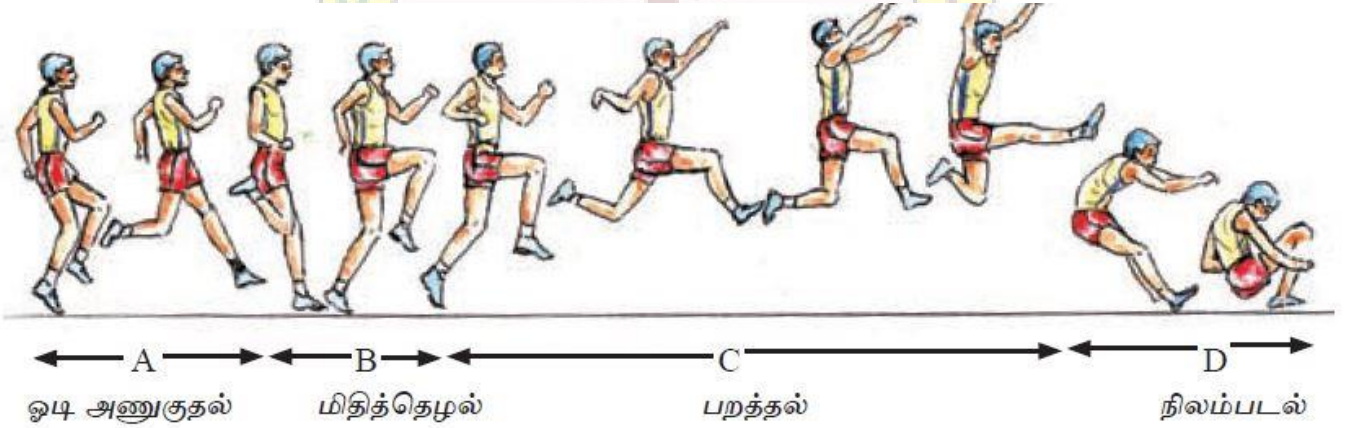
கோலூன்றிப் பாய்தல்

02. நீளம் பாய்தலில் நுட்பமுறைகள் எவை?

1. தொங்கிப் பாய்தல் 2. மிதந்து பாய்தல் 3. காற்றில் நடத்தல்

03. நீளம் பாய்தல் நுட்பமுறைகளில் உள்ள நான்கு படிமுறைகளும் எவை?

ஓடி அணுகுதல் மிதித்தெழல் பறத்தல் நிலம்படல்



04. பாய்தலுக்கான பயிற்சிகள் சில தருக?

i. ஓரிடத்தில் நின்று இரு கால்களாலும் பாய்தல்



ii இடது காலால் குந்தி முன்னோக்கி பாய்தல்

iii வலது காலால் குந்தி முன்னோக்கி பாய்தல்



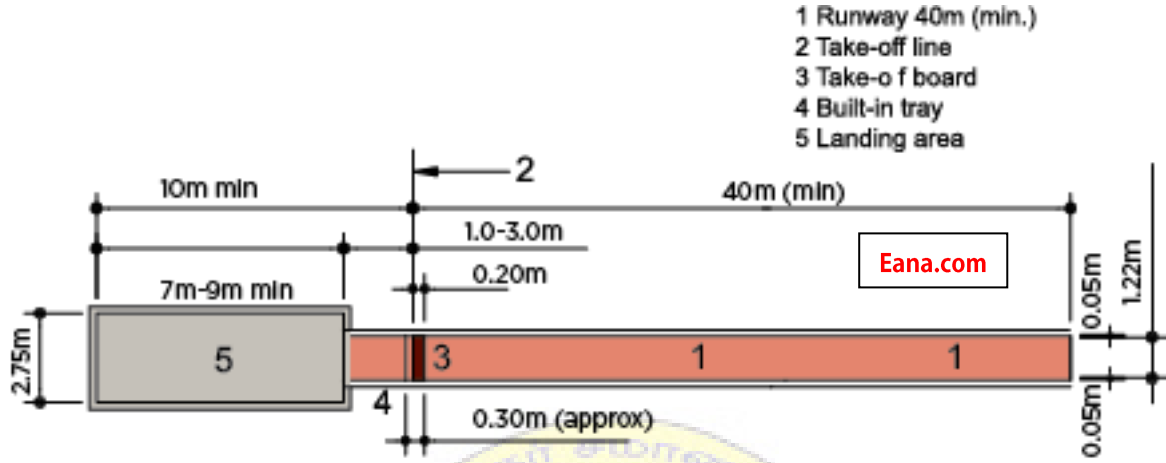
iv இரண்டு கால்களாலும் குந்தி எழுந்து பாய்தல்



V. 5 அல்லது 7 அடிகள் ஓடிச்சென்று 15cm உயரமாக வைக்கப்பட் மரப்பெட்டியில் ஒரு காலை வைத்துப் பாய்தல்



05. நீளம் பாய்தல் மைதானத்தை அளவுப் பிரமாணங்களுடன் வரைந்து காட்டுக?



06. நீளம் பாய்தலில் ஏற்படும் தவறுகள் எவை?

- பாயும்போது அல்லது பாய முற்படும் போது மிதி பலகைக்கு முன்னால் தொடுதல்
- மிதிபலகைக்கு வெளியால் இரு புறங்களிலும் அல்லது மிதிபலகையின் மிதிகோட்டு நேர்கோட்டுக்கு முன்னால் மிதித்தல்
- மிதித்தெழும் போது, பறத்தலின் போது குத்துக்கரணம் அடித்தல்
- நிலம்படும் போது பிரதேசத்திற்கு பின்னால் தொடுதல், பாய்தல் பின் கிட்டிய உடைவிற்கு பின்பக்கத்தில் வெளியேறல்.

Eana.com



Eana.com

11 இனப்பெருக்கம் சார்ந்த சுகாதாரத்தைப் பேணுவோம்

தரம்-08

அலகு-11

- 01.இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் பிரதான தொழில் என்ன?
புதிய உயிர் அங்கியொன்றைத் தோற்றுவித்தலாகும்.
- 02.மனித இனப்பெருக்கத் தொகுதி எத்தனை வகைப்படும்?
இரண்டு வகைப்படும்.ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிக் கட்டமைப்பு, செயற்பாடு என்பன ஒன்றிலிருந்து ஒன்று வேறுபடுகின்றன. ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியிலிருந்து புணரிகள் உற்பத்தியாகின்றன.
- 03.பெண்ணின் புணரி எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?
பெண்ணின் புணரி சூல் எனப்படும்.
- 04.ஆணின் புணரி எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?
ஆணின் புணரி விந்து ஆகும்.
- 05.இனப்பெருக்கத் தொகுதியானது எப்பொழுது முதல் தொழிற்பட ஆரம்பிக்கின்றது?
இனப்பெருக்கத் தொகுதியானது பிள்ளைப் பருவத்தில் செயற்படுவதில்லை. கட்டிளமைப் பருவத்தை அடையும் போது துணைப்பாலியல்புகள் ஏற்படுவதுடன் இனப்பெருக்கத் தொகுதியிலிருந்து ஓமோன்கள் சுரத்தலும் புணரிகள் உற்பத்தியாதலும் நடைபெறுகின்றன.
- 06.பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் அங்கங்கள் எவை? அங்கங்களின் தொழில்கள் எவை?
1. சூலகம் - சூல் உற்பத்தி செய்தலும், ஓமோன் சுரத்தலும்.
2. பலோப்பியன் குழாய் - சூல், கருப்பை வரை கொண்டு செல்லப்படல், சூல் கருக்கட்டப்படல்.
3. கருப்பை - முளையத்தின் முழு வளர்ச்சிக் காலமும் போசணையை வழங்கலும் பாதுகாத்தலும்.
4. யோனி - பூரண முளைய விருத்தியின் பின் குழந்தை பிரசவித்தல், சுக்கிலத்தைப் பெறுதல்.
- 07.பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின்படத்தினை வரைக?



08. சூல்கொள்ளல் என்றால் என்ன?

பெண் புணரிக் கலங்களாகிய சூல் உற்பத்தியாக்கப்படுவது சூலகங்களிலாகும். பெண் குழந்தை ஒன்று பிறக்கின்ற போது அவளின் சூலகத்தில் ஏராளமான முதிர்ச்சியடையாத சூல்கள் காணப்படும். பெண்பிள்ளை பூப்படைந்ததன் பின் முதிர்ச்சியடைந்த சூல் ஒன்று சூலகத்திலிருந்து வெளியேறும். இது சூல்கொள்ளல் எனப்படும்.

09 . சூல்கொள்ளல் நிகழும் எப்பொழுது நிகழும்?

ஒவ்வொரு மாதவிடாய்ச் சக்கரத்தின் போதும் சாதாரணமாக 28 நாட்களுக்கொருமுறை சூல்கொள்ளல் நிகழும்.

10.சூலகத்திலிருந்து சுரக்கப்படும் ஓமோன்கள் எவை?

ஈஸ்ரஜன், புரஜெஸ்டிரோன் ஆகிய ஓமோன் களைச் சுரத்தலாகும்.

11.பலோப்பியன் குழாயின் அமைவிடம் எது?

இது சூலகத்தின் அண்மையில் இருந்து ஆரம்பிக்கின்றது. இது கருப்பைச் சுவரினூடாக ஊடறுத்துக் கருப்பைக் குழியில் முடிவடையும்

12.பலோப்பியன் குழாயின் நீளம் எத்தனை சென்மீற்றர் ? வடிவம் எத்தகையது?

ஏறத்தாள 10 சென்மீற்றர் ஆகும்.

பலோப்பியன் குழாயில் சூலகத்திற்கு அண்மையில் ஆரம்பிக்கின்ற முனையானது புனல் வடிவத்தை ஒத்ததோடு ஓரளவு சூலகத்தைச் சூழ்ந்ததாகவும் காணப்படும்.

13.பலோப்பியன் குழாயின் தொழில் எது?

சூலகத்திலிருந்து விடுவிக்கப்படுகின்ற சூல், பலோப்பியன் குழாயின் புனல் வடிவ முனையினால் உள்ளெடுக்கப்பட்டு பலோப்பியன் குழாயினூடாகத் தொடர்ந்து சென்று கருப்பையை அடையும்.

14. கருப்பையின்அமைப்பு எவ்வாறு பாணப்படும்?

கருப்பையானது உள்ளே கருப்பைக் குழியைக் கொண்ட தசையினாலான ஒரு அங்கமாகும்.

15. கருப்பையின் பயன் யாது? நுகம் என்பது என்ன?

சூலகத்திலிருந்து பலோப்பியன் குழாயை வந்தடைந்த சூல், விந்துடன் கருக்கட்டுமாயின் அது பலோப்பியன் குழாயின் பிற்பகுதியை அடைந்து பின் கருப்பையில் உட்பதிக்கப்படும். இவ்வாறு கருக்கட்டப்பட்டு உட்பதிக்கப்பட்ட சூல் நுகம் எனப்படும். நுகமானது வளர்ச்சியடையும் போது கருப்பையும் படிப்படியாகப் பருமனில் அதிகரிக்கும். இங்கு குழந்தை முழு வளர்ச்சியடையும் வரை, தேவையான போசணையும் பாதுகாப்பும் கருப்பையின் மூலம் வழங்கப்படும்.

16. யோனி வழி அமைப்பு எவ்வாறு காணப்படும் அதன் தொழில் என்ன?

இது கருப்பையிலிருந்து வெளிப்புற இலிங்க அங்கம் வரை உள்ள தசையினாலான குழாயாகும். புணர்ச்சியின் போது விந்து (சுக்கிலம்) யோனிவழியே நீந்திச் சென்று பலோப்பியன் குழாயில் சூலுடன் கருக்கட்டலடையும். குறிப்பிட்ட காலப்பகுதியினுள் முழு வளர்ச்சி அடைந்த உயிரங்கி யோனி வழியே பயணித்துக் குழந்தையாகப் பிரசவிக்கப்படும்.

17. முதிர்ச்சியடைந்த சூல் சூலகத்திலிருந்து எத்தனை நாளில்வெளியேறும்?

மாதவிடாய்ச் சக்கரத்தின் முதல் வாரத்தில் ஈஸ்ரஜன் எனப்படும் ஓமோன் கூடுதலாகச் சுரக்கப்படும். இதனால் கருப்பையின் உட்சுவர் கூடுதலாகத் தடிப்படைவதுடன் குருதிக்கலன்களும் விருத்தியடையும் சக்கரத்தின் 14 வது நாளாகும் போது முதிர்ச்சியடைந்த சூல் சூலகத்திலிருந்து வெளியேறும்.

18.மாதவிடாய்ச்சக்கரம் என்றால் என்ன?

சூல் கருக்கட்டப்படாவிட்டால் 24 வது நாளாகும் போது ஈஸ்ரஜன், புரஜெஸ்ட்ரோன் ஓமோன்களின் சுரப்புக் குறைவடைய, சிதைந்த இழையங்கள் குருதியுடன் யோனித் துவாரம் வழியாக வெளியேறும். இதுவே மாதவிடாய்ச்சக்கரம் எனப்படும்.

19.மாதவிடாய்ச் சக்கரம் எத்தனை வயது வரை நடைபெறும்?

45 - 50 வயது வரை நிகழும்.

20.சூல் முதிர்ச்சியடைதல், சூலகங்கள் ஓமோனைச் சுரத்தல் என்பன எதனால் தூண்டப்படுகின்றன?

சூலகத்திலிருந்து ஈஸ்ரஜன், புரஜெஸ்ட்ரோன் ஆகிய ஓமோன்களுக்கு

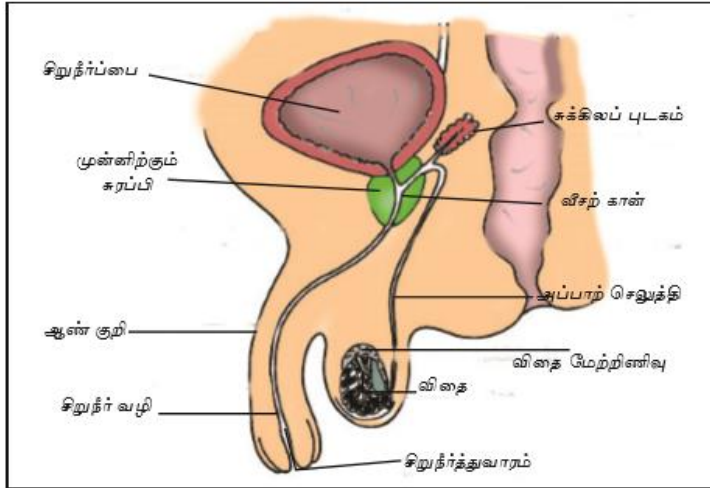
மேலதிகமாக

கப்சுரப்பியினால் சுரக்கப்படும். FSH, டுர்எனும் ஓமோன்களினால் சூல் முதிர்ச்சியடைதல், சூலகங்கள் ஓமோனைச் சுரத்தல் என்பனவும் தூண்டப்படுகின்றன.

21.ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி யின் அங்கங்களைத் தருக?

விதை,அப்பாற் செலுத்தி, சுக்கிலப் புடகம்,வீசற்கான் முன்னிற்கும் சுரப்பி,ஆண் குறி,விதை மேற்றிணிவு

22.ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் குறுக்குவெட்டு முகத்தினை தருக?



23.விதையின் அமைவிடம் எங்குள்ளது?

வயிற்றுக்குழிக்குக் கீழாக தசையினாலாக்கப்பட்ட விதைப்பையினுள் விதைகள் காணப்படுகின்றன.

24.விதைகள் வெளிப்புறமாக ஏன் அமைந்துள்ளன ?

வயிற்றுக் குழியில் உள்ள வெப்பநிலையில் விந்துகள் அழிந்துவிடும் என்பதனால் இவ்வாறு விதைகள் வெளிப்புறமாக அமைந்துள்ளன.

25.சுக்கிலச் சிறுகுழாய்கள் எங்குகாணப்படுகின்றன? அதன் தொழில் என்ன?

விதையினுள் ஏராளமான சுக்கிலச் சிறுகுழாய்கள் காணப்படுகின்றன. சுக்கிலச் சிறுகுழாயினுள்ளேயே விந்துகள் உற்பத்தியாகின்றன.

26.தெஸ்தெஸ்திரோன் எனும் ஆண் இனப்பெருக்க ஓமோன் எங்கே சுரக்கப்படுகின்றது?

விதையிலுள்ள வேறு சில கலங்களினால் தெஸ்தெஸ்திரோன் எனும் ஆண் இனப்பெருக்க ஓமோன் சுரக்கப்படுகின்றது.

27.அப்பாற் செலுத்தி காணப்படும் பகுதி எது?

விதையிலிருந்து வயிற்றின் கீழ்ப்புறமாகிய அடி வயிறு வரை காணப்படும். அப்பாற் செலுத்தியின் இறுதிப்பகுதி சுக்கிலப் புடகத்துடன் சேர்ந்து வீசற்காணை உருவாக்கும். வீசற்காணானது முன்னிற்கும் சுரப்பியினூடாகச் சென்று சிறுநீர் வழியில் திறக்கும்

28.சுக்கிலப் புடகம் ஏறத்தாழ எத்தனை ஊஆ வரை நீளமானது?

சுக்கிலப் புடகம் ஏறத்தாழ 5உஅ வரை நீளமானது.

29.சுக்கிலப் புடகம் காணப்படும் பகுதி எது?

இது சிறுநீர்ப்பையின் கீழ்ப்புறத்திற்குப் பின்னால் அமைந்துள்ளது. இது அப்பாற் செலுத்தியுடன் இணைந்து வீசற்காணை உருவாக்கும். சுக்கிலப் புடகத்தினால் சுரக்கப்படும் சுரப்பு சுக்கிலத்துடன் சேரும்.

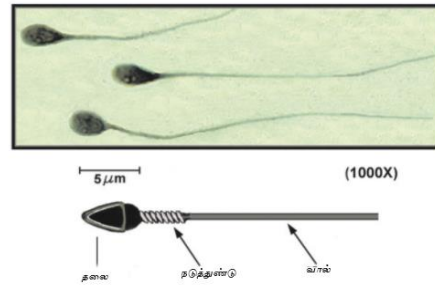
30.முன்னிற்கும் சுரப்பி காணப்படும் பகுதி யாது?

சிறுநீர்ப்பைக்கு கீழ்ப்புறமாக சிறுநீர்வழியைச் சூழ்ந்ததாக அமைந்துள்ளது. இதன் சுரப்பும் சுக்கிலத்துடன் சேரும்

31. சுக்கிலம்/ விந்து எவ்வாறு உருவாகின்றது?

சுக்கிலப்புடகம், முன்னிற்கும் சுரப்பி என்பவற்றின் சுரப்புகள் சேர்ந்து சுக்கிலம். விந்து உருவாகின்றது.

32.விந்தின் படத்தினை வரைக?



01.இனப்பெருக்கம் சார்ந்த சுகாதாரம் என்றால் என்ன?

ஒருவர் தனது இனத்தைப் பெருக்குவதற்குத் தேவையான உடலாரோக்கியம்,சிறந்த உள நிலை, சமூகநிலை என்பவற்றைச் சிறப்பாக பேணுவது இனப்பெருக்க சுகாதாரமாகும்

02.இனப்பெருக்கம் சார்ந்த சுகாதாரத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் எவை?

1. பாலியல் துஷ்பிரயோகம் மற்றும் துன்புறுத்தல்களுக்கு ஆளாகுதல்
2. கட்டிளமைப் பருவத்தில் கர்ப்பம் தரித்தல்
3. எதிர்பாராத விதமாக கருத்தரித்தல்
4. பாலியல் நோய்கள்

03.பாலியல் துஷ்பிரயோகம் மற்றும் துன்புறுத்தல்களுக்கு ஆளாகுதல் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

உடல், உள அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய யாதாயினும் பாலியல் நடவடிக்கையில் ஒருவரை வற்புறுத்தி ஈடுபடுத்துவது பாலியல் துஷ்பிரயோகமாகும்.

04.பாலியல் துன்பிரயோகங்கள் சில தருக?

வலிந்து ஒருவரை முத்தமிடுதல், அவசியமின்றி ஒருவரின் உடலைத் தொடுதல் அல்லது விருப்பத்துக்கு மாறாக 16 வயதுக்குக் குறைந்த சிறார்களுடன் பாலியல் தொடர்புகளை மேற்கொள்ளுதல் போன்றவை பாலியல் துன்பிரயோகங்களுக்கு உதாரணமாகும். பாலியல் நடவடிக்கைகளைக் காட்டும் சினிமாப்படங்கள், புகைப்படங்கள், வெளியீடுகள், புத்தகங்கள், சஞ்சிகைகள் மற்றும் வீடியோப் படங்களைக் காட்டுதல் அல்லது உபயோகிக்கக் தூண்டுதல் போன்றவை பாலியல் துன்புறுத்தல்களுக்கு உதாரணங்களாகும். அறிமுகமில்லாதவர்களும் உங்களுக்கு நன்றாக அறிமுகமான உறவினர், நண்பர் களும் இவ்வாறான செயற்பாடுகளில் உங்களை ஈடுபடுத்த முயலலாம்.

05.பாலியல் துன்பிரயோகங்கள் நடைபெறும் சந்தர்ப்பங்களில் எவ்வாறான நடத்தைகளை வெளிக்காட்ட வேண்டும்?

அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் அவர்களின் நட்பைத் துண்டித்து விட்டு உங்கள் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டுமென்பதை ஞாபகத்தில் கொள்ளுங்கள். உங்களுடன் உண்மையாகவே அன்பு கொண்டுள்ளவர்கள் இவ்வாறான செயற்பாடுகளில் உங்களை ஈடுபடுத்த முயற்சிக்க மாட்டார்கள் என்பதை மனதிலிருந்திக் கொள்ளுங்கள்.

06.பாலியல் துன்பிரயோகம், துன்புறுத்தல்களுக்கு ஆளாகுவதால் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகள் எவை?

1. அவசியமற்ற கருத்தரித்தல் ஏற்படுதல்
2. பாலியல் நோய்கள் ஏற்படுதல்
3. உளநிலை பாதிக்கப்படல்
4. கல்விச் செயற்பாடுகளுக்கு இடையூறு ஏற்படுதல்
5. சமூக இகழ்வுக்கு ஆளாகுதல் (அவமானப்பட வேண்டியேற்படல்)

07. கட்டிளமைப் பருவத்தில் கருத்தரிக்கக்கூடிய வயது எது?

சுமார் 20 வயதிலாகும்.

08.பாலியல் நோய்கள் என்றால் என்ன?

பாலியல் தொடர்பு அல்லது பாலியல் செயற்பாடொன்றின் காரணமாகப் பரவும் நோய்கள் பாலியல் நோய்கள் எனப்படும்.

09. பாலியல் நோய்களுக்கு உதாரணம் தருக?

கொணோரியா சிபிலிசு ஹர்பிஸ் பாலியல் உண்ணி எயிட்ஸ்

10.பாலியல் நோய்கள் ஏற்படுவதால் உருவாகக்கூடிய பிரச்சினைகள் சில தருக?

1. பாலுறுப்புக்களில் புண்கள், சீழ்வடிதல், வேதனை, அரிப்பு போன்றவை ஏற்படுதல்
2. இதயம், மூளை, நரம்புகள் போன்ற உறுப்புகளுக்கு பாதிப்பு ஏற்படுதல்
3. தொற்றுதலேற்பட்ட கர்ப்பிணித்தாயின் முளையத்துக்கு நோய் பரவுவதன் காரணமாகக் குறைப்பிரவசம் ஏற்படுதல், சிதைந்த நிலையில் குழந்தை பிறத்தல், அங்கவீனமான குழந்தைகள் பிறத்தல் போன்ற பிரச்சினைகள் ஏற்படுதல்.
4. பிரசவத்தின்போது தாயிடமிருந்து சிசுவுக்கு பரவும் ஒருவகைக் கிருமி காரணமாக சிசு பார்வையை இழத்தல்.
5. உளநெருக்கீட்டுக்கு உள்ளாகுதல்
6. சமூக இகழ்வுக்கு ஆளாகுதல்
7. கல்விச் செயற்பாடுகள் தடைப்படுதல்

12.இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கு அவசியமான காரணிகள் எவை?

1. சரியான அறிவைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல்
2. ஆரோக்கியமான நடத்தைகளைப் பின்பற்றுதல்
3. சமூகப் பெறுமானங்களுக்கேற்றவாறு வாழுதல்

13. சரியான அறிவைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தை முறையாகப் பேணவேண்டுமாயின் அது தொடர்பாக சரியான அறிவைப் பெற்றிருப்பது முக்கியம். அதற்காக நீங்கள் பின்வரும் விடயங்கள் தொடர்பான விளக்கத்தைப் பெற்றிருப்பது அவசியமாகும்.

1. இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் கட்டமைப்பு
2. இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் செயற்பாடு
3. வெவ்வேறு வயதுகளில் இனப்பெருக்கத் தொகுதியில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்
4. கட்டிளமைப் பருவத்திற்கும் கர்ப்ப காலத்திற்கும் தேவையான ஊட்டத் தேவைகள்
5. பாலியல் நோய்கள்
6. இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கான நற்பழக்க வழக்கங்கள்
7. துஷ்பிரயோகம், துன்புறுத்தல் மற்றும் தீய பாலியல் நடத்தைகளைத் தவிர்ப்ப தற்கான திறன்கள்

14. ஆரோக்கியமான நடத்தைகளைப் பின்பற்றல் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

பின்வரும் ஆரோக்கியமான நடத்தைகளைக் கைக்கொள்வது இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கு அவசியமாகும்.

1. தனிநபர் சுகாதாரம் பேணுதல்
2. எமது நாட்டுக்குப் பொருத்தமான பருத்தித் துணி போன்ற துணிகளினான சுத்தமான உள்ளாடைகளை அணிதல் தூ விவாகமாகும் வரையில் பாலியல் தொடர்புகளில் ஈடுபடாதிருத்தல்
3. பாலியல் தொடர்புகளைத் தனது கணவன் அல்லது மனைவியுடன் மட்டும் வைத்திருத்தல்
4. இனப்பெருக்கத் தொகுதி சார்ந்த நோய்களுக்கு ஆளாகும்போது பொருத்தமான சிகிச்சைகளைப் பெற்றுக்கொள்ளல்
5. போசணையுள்ள உணவுகளைத் தினமும் உட்கொள்ளல்

15. சமூகப் பெறுமானங்களுக்கேற்றவாறு வாழுதல் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

இலங்கை மிக நீண்டகால கலாசார பாரம்பரியத்தைக் கொண்ட ஒரு நாடு ஆகும். எமது நாட்டில் பெறுமதிமிக்க ஏராளமான பழக்கவழக்கங்கள், சம்பிரதாயங்கள் காணப்படுகின்றன. இவ்வாறான சமூகப் பெறுமானங்களைப் பாதுகாப்பது இனப் பெருக்கம் சார்ந்த சுகாதாரத்தைச் சிறப்பாக பேணுவதற்கும் ஆரோக்கிய சமுதாயமொன்றை உருவாக்குதற்கும் ஏதுவாக அமையும்.

16. எமது சமூகத்திலுள்ள அவ்வாறான பெறுமதி வாய்ந்த பண்புகள் எவை?

1. எதிர்ப்பாலாரோடு கௌரவமாகவும் சகோதர மனப்பான்மையோடும் செயற்படல்
2. ஆபாசப் புத்தகங்கள், சஞ்சிகைகள், வீடியோக்கள், சினிமாப் படங்கள், இறுவட்டுகள் போன்றவற்றைப் பார்ப்பதை நிராகரித்தல்
3. தாய், தந்தையின் வகிபாகங்களை உன்னத பதவிகளாகக் கருதி அவற்றின் பெறுமானத்தையும் பொறுப்பையும் காக்கும் விதத்தில் செயற்படல்
4. திருமணமான கணவன், மனைவி இருவருக்குமிடையே நெருங்கிய புரிந்துணர்வு, நம்பிக்கை, விசுவாசம், அன்பு, மகிழ்ச்சி போன்ற பண்புகள் பேணப்படுதல்