

uwa Province/ Weekly School Department of Education, Sabaragamuwa Province/ Weekly School Department or eky School Department of Education, Sabaragamuwa Province, Weekly School Department of Education, Sabaragamuwa

சரியான கொண்ணிலைகளைப் பழகிக்கொள்வோம்.

தேர்ச்சி : ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ளவேன சுரியான கொண்ணிலைகளை மேற்கொள்வார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 3.1 : அமருதலின் சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டியவாறு ஆரோக்கியமாக வாழ்வார்.

- சுரியான முறையில் அமர்தல்
 - நாற்காலியில் அமர்தல்



- தலை, தோள்கள், இடுப்பு ஆகிய பகுதிகளை நிலைக்குத்துக் கோட்டில் வைத்திருத்தல்.
 - முண்டத்தின் பின்பகுதியை, நாற்காலியின் அணை மீது நேராக வைத்திருத்தல்.
 - கைகளைத் தொடைகளின் மீது வைத்திருத்தல்.
 - முழங்கால்களை வசதியாக மடித்து வைத்திருத்தல்.
 - உள்ளங்கால்களை தட்டையாக தரையில் வைத்திருத்தல்.
 - உடலின் நிறையை பிட்டங்களின் மீது தங்கியிருத்தல்.

- கால்களை நீட்டி அமர்தல்



- கால்களை நீட்டி சற்று விரித்து வைத்து அமர்தல்.
 - தலை, முண்டம், இடுப்பு ஆகியவற்றை நிலைக்குத்துக் கோட்டில் வைத்திருத்தல்.
 - கைகளைக் கொட்டகளின் மீது வைக்கிருத்தல்.

- குந்தி அமர்தல்



- நிலத்தில் அமர்ந்து முழங்கால்களை மடித்து சற்று விரித்து வைத்தல்.
 - உள்ளாங் கால்களைத் தரையில் நன்கு தொடுமாறு வைத்திருத்தல்.
 - குதிக்கால்களை அருகாக்குகே வைத்திருத்தல்.
 - கைகளை முழங்கால்கள் மீது வைத்திருத்தல் அல்லது கைகளால் முழங்கால்களைப் பற்றியிருத்தல்

- சரியான கொண்ணிலையில் அமர்வதால் கிடைக்கும் அனுகூலங்கள்

- உடல், உள செளக்ரியம்
 - கணப்பும், தசை இழுவையும் குறையும்
 - கவனத்தை ஸ்ர்த்து வைப்பது இலகுவாகுதல்
 - சமனிலை பேணுதல்
 - சுயமதிப்பு உயர்ந்தல்

- உள்ளறுப்புக்களின் சௌகரியம்
- பிழையான கொண்ணிலையில் அமர்வதால் ஏற்படும் பிரதிகூலங்கள்
 - நோவு ஏற்படுதல்
 - தசை தொடர்பான இடையூறுகள் ஏற்படுதல்
 - முள்ளந்தண்டில் விகாரம் ஏற்படுதல்.

பயிற்சி

- 1) நாற்காலியில் சரியான முறையில் அமரும்போது உடல் உறுப்புக்கள் அமைந்திருக்க வேண்டிய முறைகளை எழுதுக.
- 2) சரியான கொண்ணிலையில் அமர்வதால் கிடைக்கும் அனுகூலங்களை எழுதுக.
- 3) பிழையான கொண்ணிலையில் அமர்வதால் ஏற்படும் பிரதிகூலங்களை எழுதுக.

• சரியாக நடத்தல்

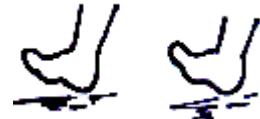
- நடத்தல் இயல்பான உடலசைவாகும்.
- அன்றாட வாழ்வில் செய்யும் வேலை, இடம் ஆகியவற்றுக்கமைய நடந்து செல்லும் முறை வேறுபடும்.
- நடத்தல் ஒரு மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு நிகழ்ச்சியாகவும் நடத்தப்படுகின்றது.
- சரியான கொண்ணிலை பேணி நடந்து செல்வதால் எடுப்பான தோற்றுத்தினைப் பெறலாம்.

நடத்தலின் சரியான கொண்ணிலைகளை விருத்தி செய்வதற்கான சில செயற்பாடுகள்.

1.கால் விரல்களில் நடத்தல்



2.குதிக்ககால்களில் நடத்தல்



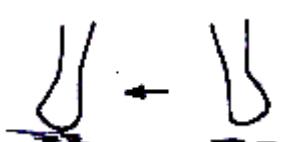
3.பாதங்களை அருகஞ்சே வைத்து நடத்தல்
நடத்தல்



4.கவுடுகளை அகலமாக வைத்து



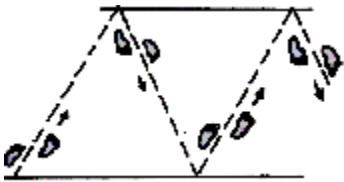
5.பக்கமாக நடத்தல்



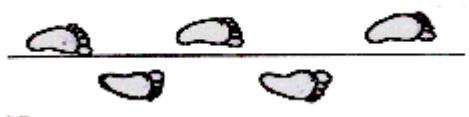
6.பின்னோக்கி நடத்தல்



7.முலைவிட்டமாக நடத்தல்
அடிவைத்து நடத்தல்



8.நேர்கோட்டின் இருபுறமும்



9.நேர்கோட்டில் அடிவைத்து நடத்தல்
நடத்தல்



10.சமமான கவட்டிடைவெளி வைத்து



- சரியான கொண்ணிலை பேணி நடந்து செல்லும்போது உடற்பகுதிகள் பின்வருமாறு அமைய வேண்டும்.

- உடலின் நிமிர்ந்த நிலை இயல்பாக நிற்கும் கொண்ணிலையில் இருக்க வேண்டும்.
- சுவடுகள் வைக்கும்போது நடந்து செல்லும் திசையில் விரல்கள் செல்லக் கூடியவாறு பாதங்களை வைத்தல்.
- சுவடுகளுக்கிடையிலான தூரம் பொதுவாகச் சமமாகவிருத்தல்.
- நடந்து செல்லும்போது உடல்நிறையானது குதிகளிலிருந்து கிரமமாக விரல்களுக்கு மாறுதல்.
- பாதங்களிரண்டும் இடுப்பிலிருந்து முன்னாலும் பின்னாலும் சந்தத்துடன் அசைதல்.
- கைகள் முழங்கைகளில் சற்று மடிந்து தளர்வான நிலையில் சந்தத்துடன் தோள்களிலிருந்து முன்னாலும் பின்னாலும் அசைதல்.
- மேற்படி விடயங்களில் கவனஞ் செலுத்தியவாறு, சுவட்டு இடைவெளிகளைச் சமமாக வைத்து நடந்து செல்லும் செயற்பாட்டில் மீண்டும் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- செயற்பாடுகளின்போது பின்னாட்டல், முன்னாட்டல் வழங்குங்கள்.

- சரியான கொண்ணிலை பேணி நடந்து செல்வதால் ஏற்படும் அனுகூலங்கள்
 - களைப்பு குறைவடைதல், சக்தி வீண்விரயம் தவிர்க்கப்படுதல்.
 - உடல் அசெளகரியம் குறைவடைதல்.
 - என்புகள், தசைகள் மீது தேவையற்ற விதத்தில் அமுக்கம் ஏற்படுவது தவிர்க்கப்படுதல்.
 - எடுப்பான உடற்தோற்றும் கிடைத்தல்.
 - உள்ளங்கால்களைத் தரையில் பதிக்கும்போது ஏற்படும் குறைபாடுகள் நீங்கும்.

- கால்களிலும், உடலின் ஏனைய உறுப்புகளிலும் ஏற்படக்கூடிய விகாரங்கள் குறையும்.
 - என்புகள், தசைகளைச் சமனிலையாகப் பேண முடிதல்.
 - வினைத்திறன் கிடைத்தல்.
 - விபத்துக்கள் குறைவடைதல்.
-
- பயிற்சி செயற்பாடுகள்
 - 1) நடத்தலின் சரியான கொண்ணிலைகளை விருத்தி செய்வதற்காக மேற்கொள்ளக் கூடிய செயற்பாடுகளை எழுதுக.
 - 2) சரியான கொண்ணிலை பேணி நடந்து செல்வதால் ஏற்படும் அனுகூலங்களை எழுதுக.
 - 3) சரியான கொண்ணிலை பேணி நடந்து செல்லும்போது உடற்பகுதிகள் அமைந்திருக்க வேண்டிய முறைகளை எழுதுக.