

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம் - 10

சுயகற்றல் கையேடு



K.நர்மதா

கே / தெனா / உடபாகை தமர் வுத்துயாலயம்

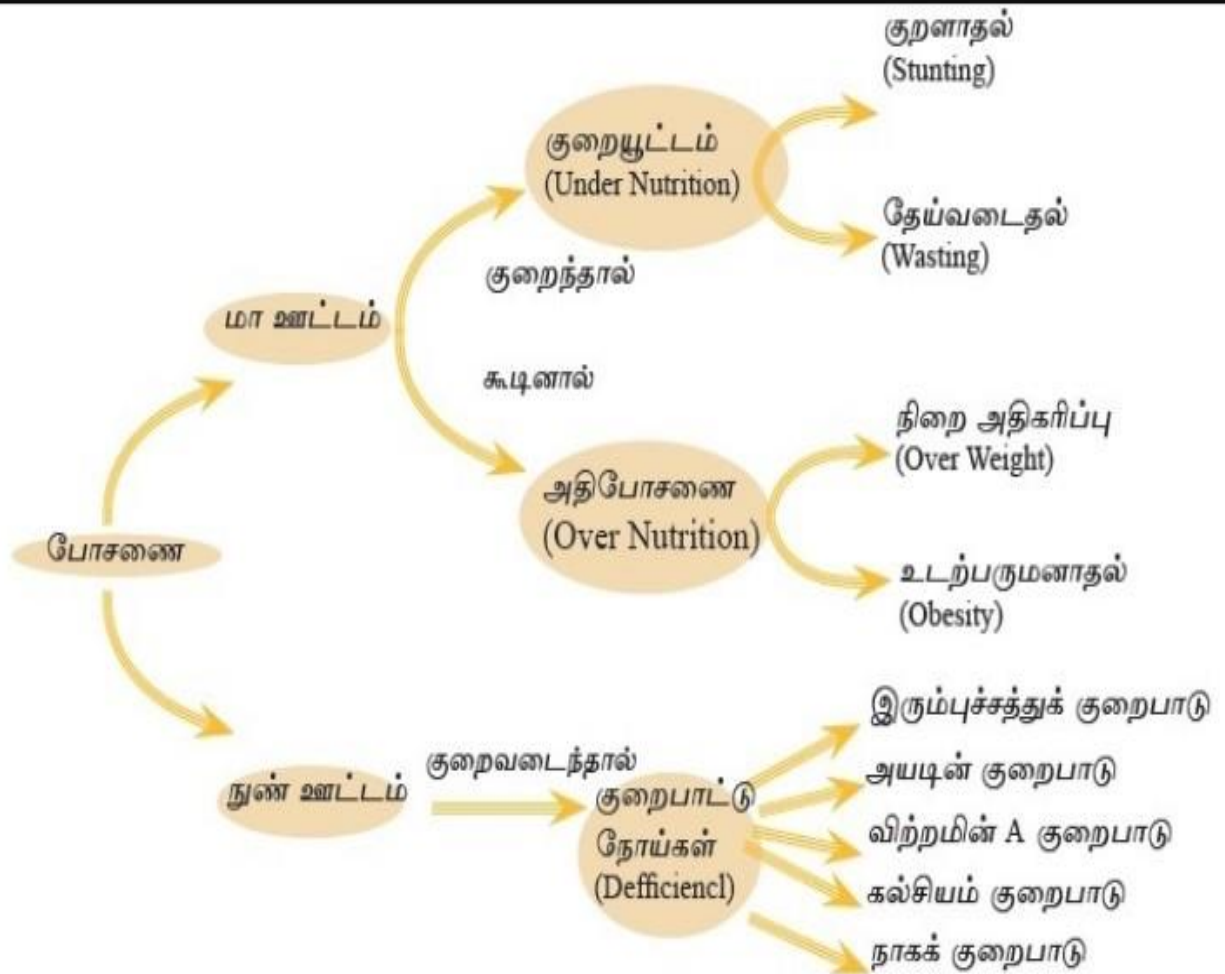
**தெனாதுயோவீட்ட கஸ்வ வலயம்
சப்ரகமுவ மாகாணம்**

07. ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்குத் தேவையான போசணையைப் பெற்றுகொள்வோம்.

01.சீரற்ற போசணை முறை காணப்படும் ஒருவரில் அவதானிக்கத் தக்க குறைபாடுகள் யாவை?

- 1.உடல் பலவீனமடைதல்.
- 2.உள நலம் பாதிப்படைதல்.
- 3.நீண்டநாள் நோய்வாய்ப்படல்.
- 4.உடலின் நோயெதிர்ப்புச் சக்தி குன்றுதல்.
- 5.உடல் ஆரோக்கியம் குன்றுதல்.

ஊட்டக் குறைப்பாடு



குறையூட்டப் பாதிப்புக்கள்	அதியூட்டப்பாதிப்புக்கள்
➤ உடல் வளர்ச்சி குன்றுதல்.	➤ தொற்றாத நோய்கள் ஏற்படல்
➤ சுலபமாக நோய்களுக்கள்ளாதல்.	➤ வேலை செய்யும் ஆற்றல் குறைவடைதல்.
➤ ஞாபக சக்தி குன்றுதல்.	➤ நண்பர்களுக்கு மத்தியில் கேலிக்குள்ளாதல்.
➤ கல்வி கற்கும் ஆற்றல் குன்றுதல்	➤ பல்வேறுப்பட்ட சமூகப் பிரச்சினைகள்.
➤ ஆயள் எதிர்பார்ப்பு குறைவடைதல்.	➤ மனச் சோர்வு ஏற்படல்.
➤ நிறை குறைந்த குழந்தை பிறத்தல், சிசு மரண வீதம் அதிகரித்தல்.	➤ என்பு மூட்டு சம்பந்தமான நோய் ஏற்படல்.

நுண் ஊட்டக் குறைபாடுகள்

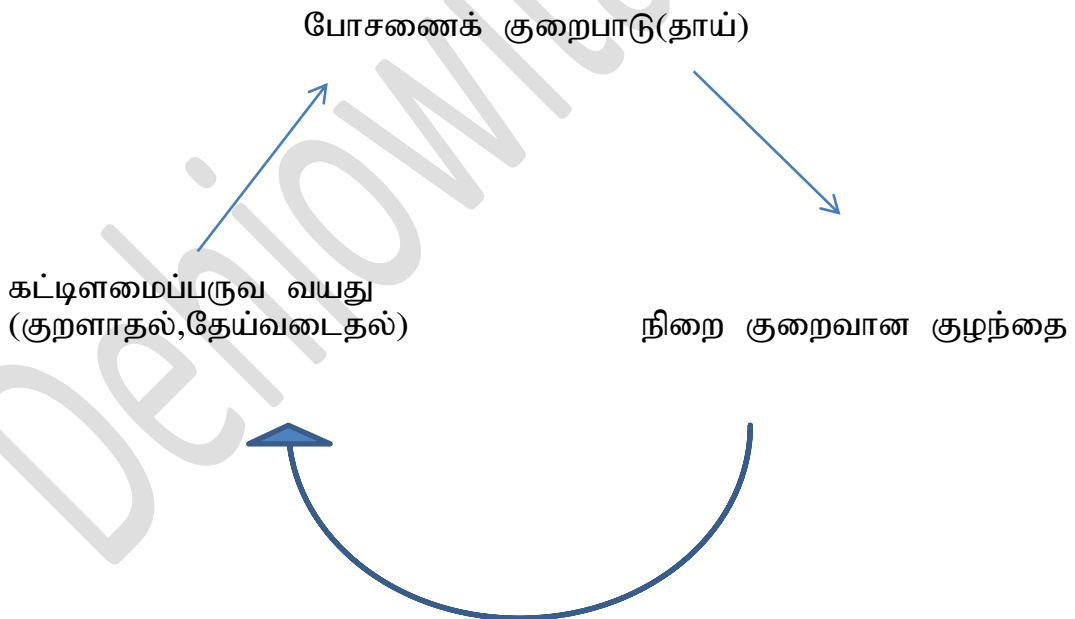
குறைபாடு	குறைபாட்டிற்கான காரணிகள்	பாதிப்புக்கள்	பாதிப்பைக் குறைக்கும் நடவடிக்கைகள்
1.இரும்புக் குறைபாடு	1.இரும்புச் சத்து கொண்ட உணவை உட்கொள்ளாமை. 2.இரும்பு அகத்துறிசப்படாமை. 3.பிழையான உணவுப் பழக்கம் 4.கொழுக்கிப் புழுக்களினால் குடலிலிருந்து குருதிப்பெருக்கு ஏற்படல். 5.மாதவிடாயின் போது அதிகளவு குருதி வெளியேறல்.	1.குருதிச்சோகை ஏற்படல். 2.ஞாபக சக்தி அவதானிக்கும் ஆற்றல் குறைவடைதல். 3.சோம்பல் தன்மை 4.உடல் வளர்ச்சி குன்றுதல். 5.இலகுவில் களைப்படைதல்	1.இரும்புச் சத்து கொண்ட மாத்திரைகளை உட்கொள்ளல். 2.இரும்புச்சத்து கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்ளல். 3.கர்ப்ப காலத்தில் உணவின் மூலமோ அல்லது மாத்திரைகளாகவோ இரும்புச் சத்தினைப் பெற்றுள்ளல். 4.பிரதான உணவு வேளைக்கு 45 நிமிடங்களுக்கு முன்னும் பின்னும் தேநீர் அருந்துவதைத் தவிர்த்தல்.
2. விறற்றின் A குறைபாடு	1.தாய்ப்பால் போதுமான காலத்திற்கு கொடுக்காமை.	1.பீற்றோ புள்ளிகள் தோன்றுதல்.	1.விறற்றின் A கொண்ட மாத்திரைகளை முறையாக

	2.உணவுக் களஞ்சியப்படுத்துவதில் உள்ள குறைபாடுகள். 3.பிழையான சமையல் முறை. 4.சமிபாட்டுத் தொகுதியில் அடிக்கடி புழுக்கள் தோன்றுதல் விறற்றின் A கொண்ட உணவுகளை உள்ளெடுக்காமை.	2.கண் வரண்டு போதல். 3.பார்வைக் குறைபாடு ஏற்படல். 4.தடிமன் போன்ற சுவாச நோய்கள் ஏற்படல். 5.இலகுவில் வயிற்றோட்டம் ஏற்படல். 6.மாலைக்கண் நோய் ஏற்படல். 7.சரும நோய்கள் ஏற்படல்.	உட்கொள்ளல். 2.கடும் பச்சைநிற மஞ்சள் நிற மரக்கறிகள், பழங்கள் என்பவற்றை நாளாந்த உணவில் சேர்த்தல். 3.குழந்தைக்கு 2 வயதாகும் வரை தாய்ப்பாலூட்டல்.
3.அயுடின் குறைபாடு	1.உணவில் கிடைக்கும் அயுடின் அளவு போதாமை. 2.கடந்தாவர உணவுகள் பிரபல்யம் அடையாமை. 3.மலைநாட்டுப் பிரதேசங்களில் அயுடின் குறைவாகக் கிடைத்தல். 4.அயுடின் கொண்ட உப்பை வெப்பமான இடங்களில் வைத்தல்.	1.கண்டமாலை ஏற்படல். 2.அறிவு விருத்தி தடைப்படல்த. 3.கல்வி கற்க உற்சாகமின்மை. 4.உயரமடைதல் மட்டுபடுத்தப்படல். 5.தெரோட்சின் சுரத்தல் குறைவடைதல்	1.அயுடின் கலந்த உப்பைப் பாவித்தல் 2.உணவுடன் கடல் மீன், கடல் தாவர உணவுகளைச் சேர்த்துகொள்ளல்.
4.கல்சியக் குறைபாடு	1.கல்சியம் கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்ளாதிருத்தல். 2.கல்சியம் அகத்துறிஞ்சலுக்கு தடையாக உள்ளவற்றை கூடுதலாக உள்ளெடுத்தல்.	1.என்பு முறிவுகள் ஏற்படல் 2.பற்கள் சிதைவடைதல் 3.வளர்ச்சி குன்றுதல்	1.கல்சியம் நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ளல். 2.விறற்றின் D கொண்ட உணவுகளை உட்பொள்ளல். 3.கல்சியம் அகத்துறிஞ்சலை அதிகரிக்க கூடிய உணவுகளை உட்கொள்ளல்.
5.நாகக் குறைபாடு		1.நோய்கள் ஏற்படல் 2.உடல் வளர்ச்சி குன்றுதல்.	1.கடல் உணவுகளை உட்கொள்ளல் 2.செந்நிற இறைச்சி வகைகளை உட்கொள்ளல்.

போசணைக் குறைபாட்டை தவிர்ப்பதற்கான நடவடிக்கைகள்.

- குழந்தைக்கு 06 மாதங்கள் வரை தாய்ப்பாலூட்டல்.
- நாள்தோறும் போதியளவு போசணைச் சத்துள்ள நிறையுணவைப் பெற்றுகொள்ளல்.
- உரிய வேளைகளில் உணவைப் பெற்றுகொள்ளல்.காலை உணவை தவறாது உட்கொள்ளல்.
- இயற்கை உணவுகளை உட்கொள்ளல், அதிகளவு எண்ணெய்,சீனி,உப்பு கொண்ட உணவுகளைத் தவிர்த்துகொள்ளல்.
- சில காலங்களில் கிடைக்கக் கூடிய உணவுப் பொருட்களை அக்காலங்களில் அதிகமாக உட்கொள்ளல்.
- பொதுசனத் தொடர்பு சாதனங்களினூடாக விளம்பரப் படுத்தும் உணவுகள் தொடர்பில் விழிப்புடன் இருத்தல்.
- ஒரு நாளைக்கு 1 ½ லீற்றர் தொடக்கம் 2 லீற்றர் வரை நீர் அருந்தும் பழக்கத்தினை ஏற்படுத்திக் கொள்ளல்.
- தினமும் உடற்பயிற்சி செய்தல்.
- தனக்குரிய கலோரிப் பெறுமானத்தை நிறைவேற்றும் வகையில் உணவை நாள்தோறும் உள்ளெடுத்தல்.

ஊட்டக் குறைப்பாட்டு தீங்கு வட்டம்



போசணைக்குறைபாட்டில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகள்.

- உணவுப் பாதுகாப்பும் சுகாதாரமும்
- வயது
- ஆரோக்கிய நிலை
- சுற்றாடல்

உணவு தொடர்பான பொது மக்களிடம் காணப்படுகின்ற மூட நம்பிக்கையும் போசணை பற்றிய அறிவின்கையுமும்.

- சூட்டுத் தன்மையான உணவு, குளிர்வ்வியான உணவு என்பன உடலுக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் என்ற எண்ணம்.
- விலை கூடிய உணவில் போசணைச்சத்துக்கள் அதிகம் இருக்கும் என்ற நம்பிக்கை.
- தாகமேற்படும் போது நீர் அருந்துவதை விட இனிப்பூட்டிய குளிர்மானம் அருந்துவது நல்லதென நினைத்தல்.
- பால் ஒரு நிறையுணவு உனக் கருதுதல்.
- நோய் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் உணவு சமீபாடடைவது கடினம் என எண்ணி உணவைக் குறைவாக உட்கொள்ளல்.

❖ போசணைக் குறைபாட்டை குறைப்பதில் மாணவர்களின் பங்களிப்பு

- போசணை தொடர்பான திறன் விருத்தி
- உடற்திணிவுச் சுட்டியைப் பேணல்.
- நிறையுணவைத் தெரிவு செய்தல்.
- போசணை நிறைந்த உணவினை விற்பதற்கு சிற்றாண்டிச்சாலை உரிமையாளர்களுக்கு அறிவுறுத்தல்.

❖ உணவுப் பாவனைக்கு ஏற்ற முறையில் வீட்டுத்தோட்டத்தை அமைத்தல்

- பயிர் வகைகளை நடுதல்.
- சேதனப் பசளைகளைத் தயாரித்தல்.

❖ உள்நாட்டுப் உணவுப் பாவனை

விசேட போசணைத் தேவையுடையோர்

- குழந்தைகள்
- கட்டிளமைப் பருவத்தினர்
- கர்ப்பிணித் தாய்மார்
- பாலூட்டுந் தாய்மார்
- நோயாளிகள்
- தாவர உணவுகளை உட்கொள்வோர்
- விளையாட்டு வீரர்கள்
- கடின உழைப்பாளி

6.விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்கம் **என்பவற்றை மதித்துச் செயற்படுவோம்**

விளையாட்டு விதிமுறைகள்

ஒரு விளையாட்டை நேர்த்தியாகவும் நேர்மையாகவும் நடத்துவதற்கு தேசிய மற்றும் சர்வசே மட்டத்திலுள்ள சங்கங்களினால் மட்டுப்படுத்தப்பட்ட செயற்பாடுகளின் எல்லையே விளையாட்டு விதிமுறைகளாகும்.

விளையாட்டு விதிமுறைகளின் முக்கியத்துவம்

- விளையாட்டின் ஒழுக்கவியல்களைப் பின்பற்றுதல்.
- விளையாட்டு மீதான ஆர்வத்தைப் பேணல்.
- விளையாட்டின் கௌரவத்தைப் பேணல்.
- தனிப்பட்ட பண்புகளை விருத்தி செய்தல்.
- விளையாட்டின் போது ஏற்படும் விபத்துக்களை மட்டுப்படுத்தல்.
- விளையாட்டு வீரர்களின் உரிமைகளைப் பாதுகாத்தல்
- அவ்வப்போது எழும் பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வைப் பெற்றுகொடுத்தல்.
- இரசனைகளை ஏற்படுத்தல்.
- நியாயபூர்வமான போட்டிகளை நடாத்துதல்.

ஒலிம்பிக் விளையாட்டின் பரம்பல்

- ❖ ஒலிம்பிக் போட்டியானது முதன் முதலில் கிரேக்க நகரமான ஒலிம்பியாவில் கி.மு 776 ஆம் ஆண்டு தொடங்கப்பட்டது.
- ❖ சீயஸ் கடவுளை நினைவு கூறுவதற்காக ஆரம்பிக்கப்பட்டது.
- ❖ ஒலிம்பிக் போட்டியில் வெற்றி பெறும் வீரருக்கு ஒலிவ் மரக் கிளையொன்று வழங்கி கௌரவிக்கப்பட்டது.
- ❖ பெண்கள் கலந்து கொள்வது முற்றிலும் தடை செய்யப்பட்டது.
- ❖ கி.பி 394 இல் தடை செய்யப்பட்டது.
- ❖ கி.பி 1896 பிரான்ஸ் நாட்டு பிரஜையான பியரேகுபேல்டின் என்பவரினால் நவீன ஒலிம்பிக் ஆரம்பிக்கப்பட்டது.
- ❖ ஒலிம்பிக் விளையாட்டின் வளர்ச்சியில் சர்வதேச ஒலிம்பிக் குழு முக்கிய இடம் பெறுகின்றது.

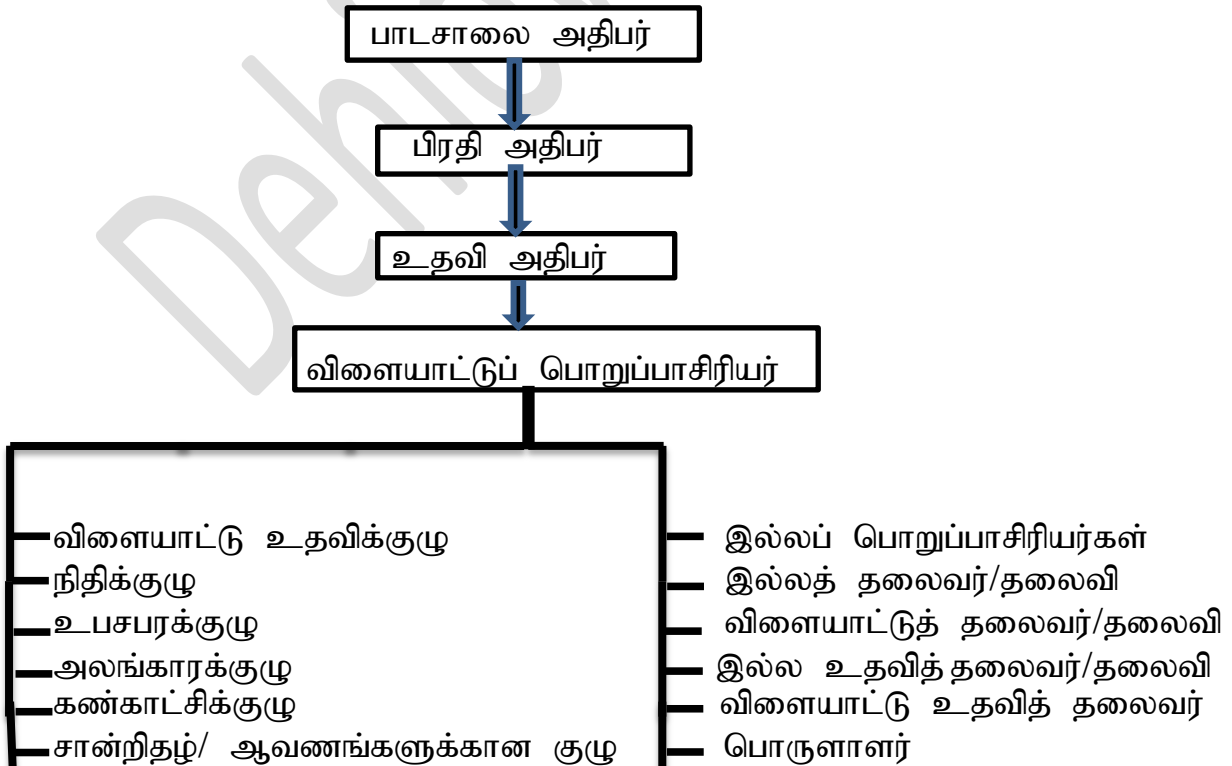
தடைசெய்யப்பட்ட ஊக்கமருந்துப் பாவனையின் விளைவுகள்

- உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும்.
- உயிராபத்தை ஏற்படுத்தும்
- விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடத் தடை விதிக்கப்படல்.
- தாம் அடைந்த வெற்றியை இழக்க நேரிடல்.
- தாய் நாட்டிற்கு அவப்பெயரை பெற்றுகொடுக்கும்

பாடசாலை சுகாதார உடற்கல்வி வேலைத்திட்டங்கள்

- ❖ இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகள்
- ❖ பாடசாலை உடல் ஆரோக்கியச் செயற்பாடுகள்.
- ❖ வேறு சில விளையாட்டு உடலியக்கச் செயற்பாடுகள்.
- ❖ விளையாட்டு உடற்கல்வி தினம்.
- ❖ விளையாட்டு வீரர்களை கௌரவித்தல்.
- ❖ பாடசாலை சுகாதார வாரம்
- ❖ சிரமதானம் (நுளம்பு ஒழிப்பு)
- ❖ சுகாதாரப் பயிற்சிப்பட்டறை.
- ❖ தொற்றாத நோய் தொடர்பான விழிப்புணர்வுக் கருத்தரங்கு
- ❖ உலக காசநோய் ஒழிப்புதினம்.

இல்ல விளையாட்டு போட்டி ஒழுங்கமைப்புக்குழு, நபர்கள்

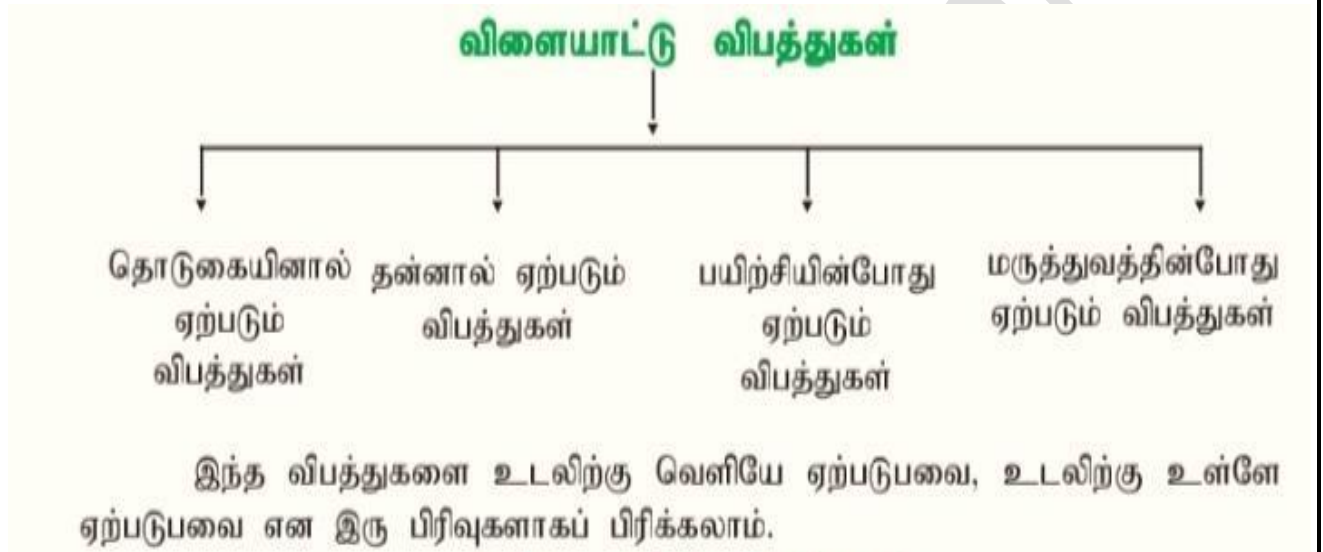


—அழைப்பிதழ் /வரவேற்புக்குழு
—போக்குவரத்துக்கான பொறுப்பு குழு
—உபகரணத்திற்கு பொறுப்பான குழு

—உதவிப் பொருளாளர்
—வெவ்வேறு குழுத் தலைவர்
—வெவ்வேறு விளையாட்டுத்தலைவர்

10.அன்றாடம் வாழ்வில் எதிர்நோக்கும் சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுத்து மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை மேற்கொள்வோம்.

விளையாட்டின் போது ஏற்படும் விபத்துக்கள்



PRICES சிகிச்சை

Protection –	விபத்து ஏற்பட்ட உடலின் பகுதியை பாதுகாத்தல்
Rest -	விபத்து ஏற்பட்ட பகுதியை ஓய்வாக வைத்தல்.
Ice –	ஐஸ்கட்டி வைத்தல்
Compression –	அழுத்தம் கொடுத்தல்
Elevation –	அப்பகுதியை உயர்த்தி வைத்தல்
Support –	அப்பகுதிக்கு வெளித்துணையொன்று கொடுத்தல்

அன்றாடம் முகங்கொடுக்கும் வேறு விபத்துக்கள்

01. வீடுகளில் ஏற்படும் விபத்துக்கள்
02. வீட்டுத்தோட்டங்களில் ஏற்படும் விபத்துக்கள்.
03. வீதி விபத்துக்கள்.
04. இயற்கை அனர்த்தங்கள்.
05. விவசாய இரசாயனப் பொருட்களினால் ஏற்படும் விபத்துக்கள்.
06. விலங்குகளால் ஏற்படும் விபத்துக்கள்.
07. யுத்தரீதியான அனர்த்தங்கள்.
08. கலவரங்களால் ஏற்படும் அனர்த்தங்கள்.
09. தொழில் ரீதியான விபத்துக்கள்.
10. துஷ்பிரயோகம்,பாலியல் துஷ்பிரயோகம்.





விபத்துக்களும் அதனைத் தடுக்கும் வழிமுறைகளும்

விபத்து	குறைக்கும் வழிமுறைகள்
❖ வீடுகளில் ஏற்படும் விபத்துக்கள்	❖ கூரான ஆயுதப் பாவனையின் போது கவனமாக இருத்தல். ❖ பாதுகாப்பற்ற மண்ணெண்ணெய விளக்குகள் பாவிப்பதைத் தவிர்த்தல் ❖ மின்சார சுவிட்சை(ஆழி) பாதுகாப்பு உறையிட்டு பாவித்தல். ❖ பாரம் தூக்கும் போது சரியான கொண்ணிலைகளைப் பாவித்தல். ❖ உணவின் தரமறிந்து உணவினை கொள்வனவு செய்தல்.
❖ வீதி விபத்துக்கள்	❖ சாரதிகள் சட்ட ஒழுங்குவிதிகளை கடைப்பிடித்தல் ❖ பாதுகாப்பு பட்டி அணிதல். ❖ மதுபானம் போதைப்பொருட்கள் பாவிப்பதைத் தவிர்த்தல். ❖ உளநெருக்கிடையுடன் வாகனம் செலுத்துவதைத் தவிர்த்தல். ❖ பாதையில் கழிவுகளைப் போடுவதைத் தவிர்த்தல்.
❖ விலங்குகளால் ஏற்படும் விபத்துக்கள்	❖ பாதுகாப்பு பாதணி ஒன்றை அணிதல். ❖ வீட்டைச் சுற்றியுள்ள சூழலை சுத்தமாக வைத்திருத்தல். ❖ கால்களை நிலத்தில் நன்றாக ஊன்றி நடத்தல். ❖ இறந்ததை போன்று தெரிகின்ற பாம்புகளைத் தொடுவதைத் தவிர்த்தல். ❖ இரவில் வெளிச்சமுள்ள பொருளொன்றைக் கொண்டு செல்லல்.
❖ விவசாய இரசாயனப் பொருட்களால் ஏற்படும் விபத்துக்கள்	❖ குறித்த தரத்துக்கேற்ப குறித்த கால எல்லைக்குள் இரசாயனப் பொருட்களைப் பாவித்தல்.

	❖ இரசாயனப் பொருட்களைப் பாவிக்கும் போது உணவு உண்ணுவதைத் தவிர்த்தல். ❖ இரசாயனப் பொருள் பாவணையின் பின் கைகளைச் சுத்தமாகக் கழுவுதல்.
❖ தொழில் ரீதியான விபத்துக்கள்	❖ இயந்திர உபகரணங்களைப் பாவிக்கும் போது அவதானமாக இருத்தல். ❖ பொருத்தமானப் பயிற்சிகளை வழங்குதல். ❖ மது போதையில் இருக்கும் போது டொழில்களில் ஈடுபடுவதைத் தவிர்த்தல். ❖ உபகரணங்களை உரிய முறையில் பராமரித்தல். ❖ மின்சாரம் தொடர்பான அறிவு, அதற்கான முதலுதவி மற்றும் அவசரமாகத் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய நிறுவனம் தொடர்பாக அறிந்திருத்தல்.
❖ பாலியல் துஷ்பிரயோகங்களும் ஏனைய துஷ்பிரயோகங்களும்	❖ இடத்திற்கேற்றவாறு புத்திசாதாரியத்துடன் செயல்படல். ❖ உங்கள் வெறுப்பினை தைரியமாக வெளிப்படுத்தல். ❖ பெற்றோர் அனுமதியின்றி வேறு நபர்களின் அழைப்பை ஏற்று செல்லாதிருத்தல். ❖ ஒருவருடன் பழகும் போது அவதானமாக இருத்தல். ❖ வீட்டில் தனியாக இருப்பதை ஏனையவருக்கு தெரியப்படுத்துவதைத் தவிர்த்தல்.
❖ இயற்கை அனர்த்தங்கள்	❖ சூழல் மாற்றங்களையிட்டு அவதானமாக இருத்தல். ❖ எப்பொழுதும் பாதுகாப்பான இடங்களில் இருத்தல். ❖ அவசர தேவையுள்ள சந்தர்ப்பங்களில் உதவி புரிவதற்கான குழுக்களை தயார் நிலையில் வைத்திருத்தல்.

முதலுதவி

முதலுதவி என்றால் என்ன?

திடீர் விபத்துக்குள்ளானவருக்கு அல்லது நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவருக்கு வைத்திய உதவியை நாடும் முன் சூழலில் உள்ளவற்றைப் பயன்படுத்தி ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட விதிமுறைகளுக்கு அமைவாக வினைத்திறனாக செய்யப்படும் உதவி.

முதலுதவி அளிப்பதன் நோக்கங்கள்

- ❖ விபத்துக்குள்ளானவரின் உயிரைப் பாதுகாத்தல்.
- ❖ பாதிப்புக்களைக் கட்டுப்படுத்தல்.
- ❖ சுகமடைதலை துரிதப்படுத்தல்.

முதலுதவியாளனின் பண்புகள்

- ❖ முதலுதவி பற்றிய அறிவு
- ❖ நிலைமைக்கு ஏற்ப செயற்படல்
- ❖ பொறுமை
- ❖ தன்னம்பிக்கை
- ❖ துணிச்சல்
- ❖ உயிரின்பால் இரக்கம் கொள்ளல்
- ❖ தலைமைத்துவம்
- ❖ வேகமும் விவேகமும்
- ❖ அருவருப்பின்மை

முதலுதவிப் பெட்டியினுள் உள்ளடக்கப்பட வேண்டியவை

கிருமி நீக்கப்பட்ட சல்லடைத்துணி
கிருமி நீக்கப்படாத சல்லடைத்துணி
கட்டுத்துணி
பிளாஸ்டர்
சவர்க்காரம்
தொற்று நீக்கிகள்
கையுறைகள்
கத்தரிக்கோல்
பேனை
பெரசிட்டமோல்

முதலுதவி அளித்தல்

A - Airway –	சுவாசப்பாதை
B -Breathing-	சீரான சுவாசம்
C –Circulation-	குருதிச்சுற்றோட்டம்
D- Deformity –	குறைபாட்டை இனங்கானல்
E- Exposure -	மீட்டெடுத்தல்

முதலுதவி வழங்கப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் சில

மயக்கம் ஏற்படும் போது



தலையை தாழ்த்தி கால்களை மெதுவாக உயர்த்தி ஆதாரம் வைத்தல்.

கடுமையான காய்ச்சலின் போது



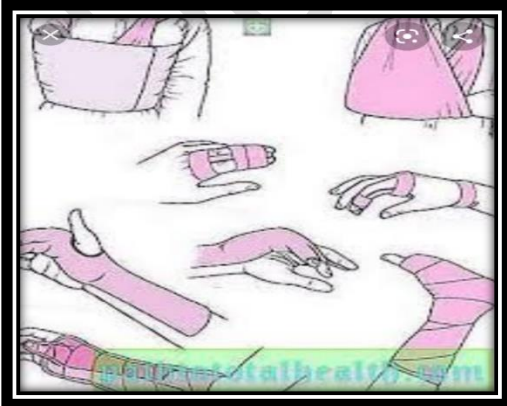
சாதாரண நீரை உபயோகித்து கை,இடுக்கு பகுதிகளுக்கு ஒத்தடம் கொடுத்தல்.

குருதிப் பெருக்கின் போது



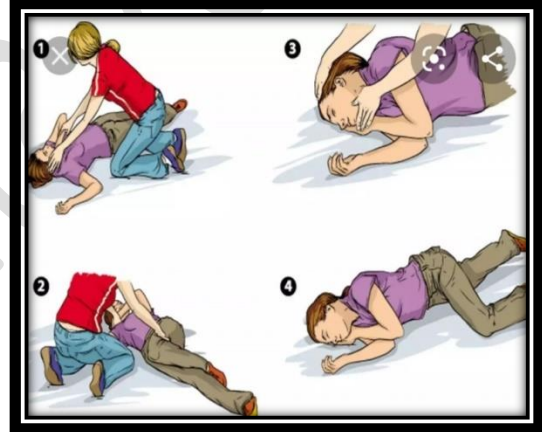
Prices முறை

என்பு முறிவு

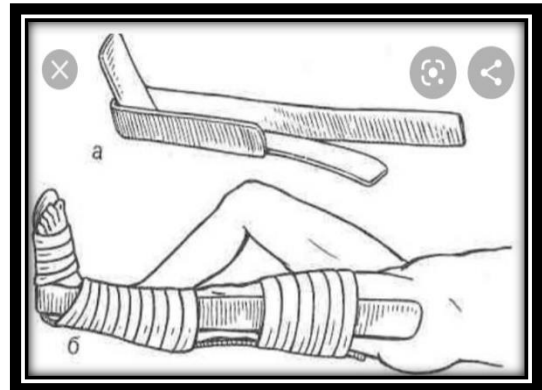


அசையாது கட்டு போடல்

வலிப்பு ஏற்படல்

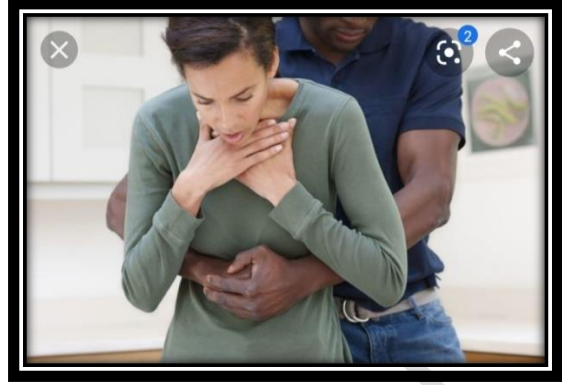


விழவிடாது நிலத்தில் கிடத்திவிடல்
ABC ஐ பெற்று கொடுத்தல்
மூட்டு விலகல்



அசையாது வைத்து வைத்தியசாலை
கொண்டு செல்லல்

தொண்டையில் ஏதாவது சிக்கும் போது

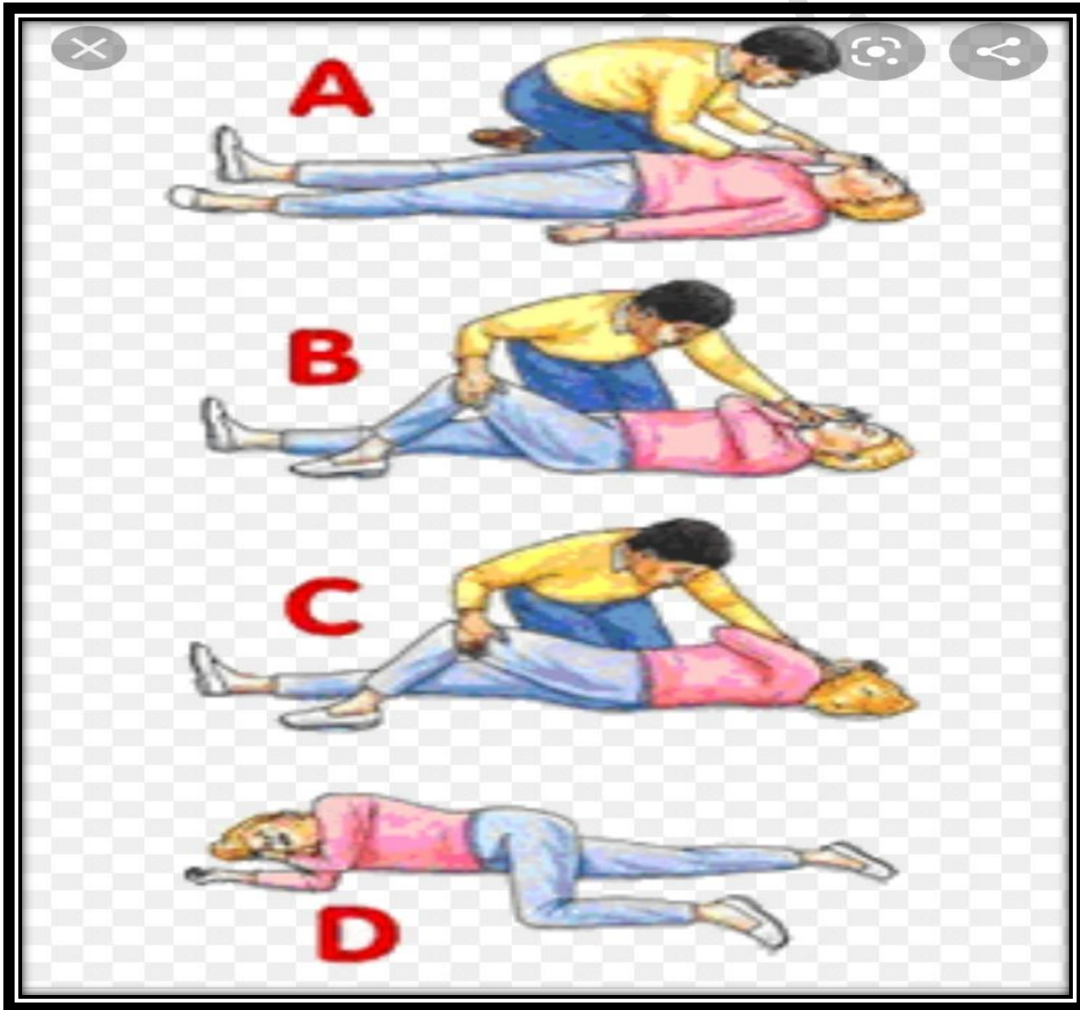


குழந்தைகள்

முதுகுப்பக்கம் மேல் இருக்கத்தக்கவாறு
வளைத்து முழங்கால்களின் மேல் வைத்து
முதுகில் தட்டுதல்

வளர்ந்தவர்கள்

ஹேம்லிச் முறை



Dehiowita Zonal