

கொவிட் -19 கிழமை பாடசாலை (சப்ரகமுவ)

பாடம் - சுகாதாரம்

தரம் - 09

பிப்ரவரி - 1^{வது} கிழமை

03. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கான சரியான கொண்ணிலைகள்

- பரம்பரை அல்லது சூழல் ரீதியான காரணிகளால் ஏற்படும் குறைப்புகள்.

1. ஒட்டகக் கூனல் - முள்ளந்தண்டு அசாதாரணமாகப் பின்னால் வளைவதானால் இந்த குறைபாடுகள் ஏற்படுகின்றது.
2. முதுகுக் கூனல் - முள்ளந்தண்டில் கீழ்பகுதி அசாதாரணமாக முன்னோக்கி வளைவதானால் இந்த குறைபாடுகள் ஏற்படுகின்றது.
3. பாக்கக் கூனல் - முள்ளந்தண்டு ஒரு பக்கமாக வளைவதால் ஒரு பக்கத் தோள் தாழ்ந்து எதிர்ப்பக்கத்து இடுப்பு உயர்வதை இந்த குறைப்பாட்டில் காண முடியும்.
4. தட்டை முதுகு - முள்ளந்தண்டில் கீழ்பகுதியில் இயற்கையான வளைவு இல்லாது போதல்.
5. வளைந்த கால் - இரு கால்களும் முழங்காலிலிருந்து இரு பக்கங்களுக்கும் வளைந்து இருந்தால் அல்லது முழங்கால்கள் அசாதாரணமாக ஒன்றாகச் சேர்ந்து இருந்தால்.

பயிற்சி

1. மேலே குறிப்பிட்ட குறைப்புகளை வரைப்படம் மூலம் வரைந்து காட்டுக.
2. பிழையான கொண்ணிலைகளால் ஏற்படும் குறைப்புகளைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்காக கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சுகாதார பழக்கங்கள் எவை?