

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம் - 10

**ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக்
கட்டியெழுப்புவோம்**

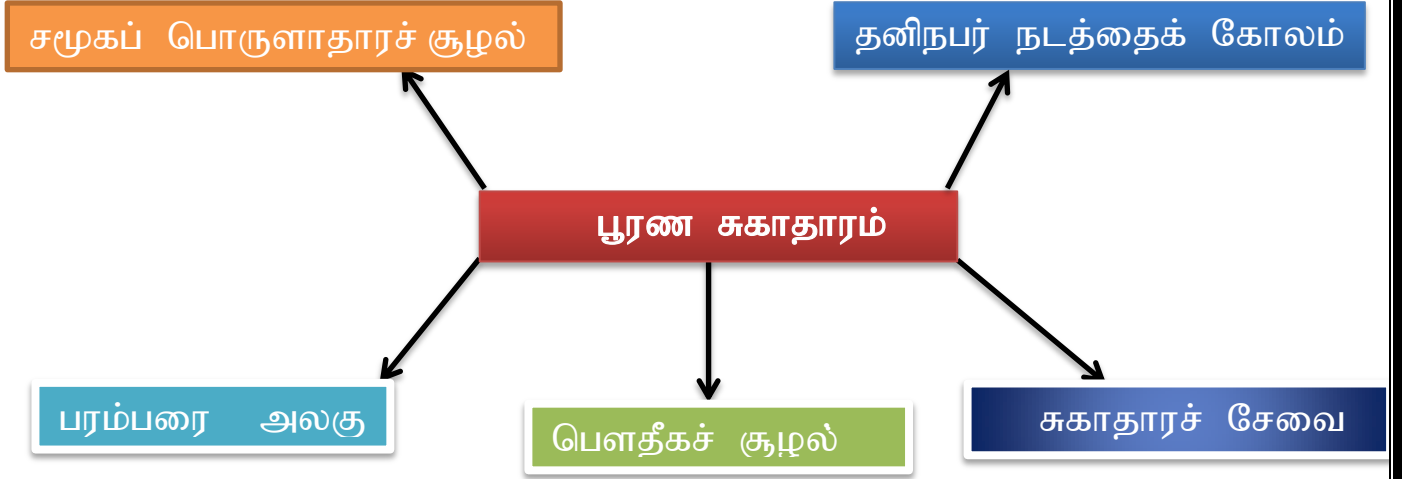


**க.நர்மதா
உடற்கல்வி ஆசிரியர்
கே/தெஹி/உடபாகை த.வி
தெஹியோவிற்ற கல்வி வலயம்**

பூரண சுகாதாரம் என்றால் என்ன?

நோய்கள், பலவீனங்கள் இல்லாத நிலை மட்டுமன்றி உடல், உள, சமூக மற்றும் ஆன்மீக ரீதியான நல்வாழ்வு.

பூரண சுகாதாரத்தின் மீது செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகள்



பூரண சுகாதார நடத்தைக் கோலங்கள்

- சரியான உணவுப்பழக்கவழக்கம்
- சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கைக் கோலம், உடற்பயிற்சி
- பொருத்தமான உடற்திணிவுச் சுட்டி
- போதியளவு நித்திரையும் ஓய்வும்
- எளிமையான வாழ்க்கை முறை
- உளநெருக்கிடையிலிருந்து விடுபடல்
- போதைப்பொருள் பாவணையிலிருந்து விடுபடல்
- சமூக விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுதல்

$$\text{உடற்திணிவுச் சுட்டி} = \frac{\text{உடற்திணிவு (kg)}}{\text{உயரம்; (m)} \times \text{உயரம்; (m)}}$$

போசணை மட்டங்களைத் தீர்மானிக்கின்ற உடற்திணிவுச்சுட்டிகள்

2SD க்கு கீழ்	செம்மஞ்சள்	குறைவான நிறை
2SD முதல் + 1SD வரை	பச்சை	சாதாரண நிறை
+1SD முதல் + 2SD வரை	இளம் ஊதா	அதிக நிறை
+2SD இலும் அதிகம்	கடும் ஊதா	பருத்த உடல்

உடற்திணிவுச் சுட்டியின் அளவீடுகள்

போசணை மட்டம்	ஆசிய அளவீடு kgm-2	சர்வதேச அளவீடு kgm-2
குறைவான நிறை	< 18.5	<18.5
சாதாரண நிறை	18.5 – 22.9	18.5 -24.9
பருத்த உடல்	23.0 -26.9	25.0 -29.9
அதிக நிறை	> 27.0	>30.0



சனத்தொகை
அடர்த்தி

பொருளாதார
கல்வி
நிலைகள்

சுகாதார
சேவைகளும்
நோய்களும்

உல்லாசத்துறை
பாதிப்பு

பூரண சுகாதாரத்தைப்
பேணுவதில் உள்ள
சவால்கள்

யுத்தம்,
இயற்கை
அனர்த்தங்கள்

உலகமயமாதல்

போட்டித்
தன்மையான
வாழ்க்கை
கோலம்

பூரண சுகாதாரத்தைப் பேணுவதில் உள்ள சவால்கள் வெற்றி கொள்ளும் வழிகள்

மக்களின் கல்வி மட்டத்தை உயர்த்துதல்.

- சுகாதார சேவையின் துறைகளை மேம்படுத்தல்.
- சுகாதாரக் கல்வி மூலம் மக்களுக்கு விழிப்பூட்டல்.
- மக்களின் கல்வி நிலையை மேம்படுத்தல்.
- அகதிகளாக்கப்பட்ட மக்களின் சேமநலத்திட்டங்களை மேம்படுத்தல்.
- சனத்தொகை அடர்த்தி அதிகரித்தலானது சுகாதாரத்திற்கு ஏற்படுத்தும் பாதிப்புத் தொடர்பாக முறையாக ஆய்வு செய்து தீர்வு காணல்