எனது உடல்

அலகு 1

கற்றல் நோக்கங்கள்

இப்பாட இறுதியில் மாணவர்கள் பெறும் திறன்கள்

- மனித உள்ளுறுப்புகளை இனங்கண்டு விவரித்தல்
- உள்ளுறுப்புகளின் முக்கியப் பணிகளைப் பட்டியலிடுதல்
- பற்களின் வகைகளை வேறுபடுத்தி அறிதல்
- வாய் நலத்தின் முக்கியத்துவத்தை உணர்தல்
- நல்ல தொடுதல் மற்றும் தவறான தொடுதல் பற்றிய விழிப்புணர்வைப் பெறுதல்

73MVWA

நினைவு கூர்வோமா!

கீழே உள்ள கட்டத்தில் சில உடல் பாகங்களின் பெயர்கள் மறைந்திருக்கின்றன. அவற்றைக் கண்டறிந்து வட்டமிடுக.

வ	ள	கை	பு	ர்	ப
ல்	கா	து	ம்	கு	ல்
த	லை	கி	லு	க்	சி
அ	க	ண்	எ	மூ	செ

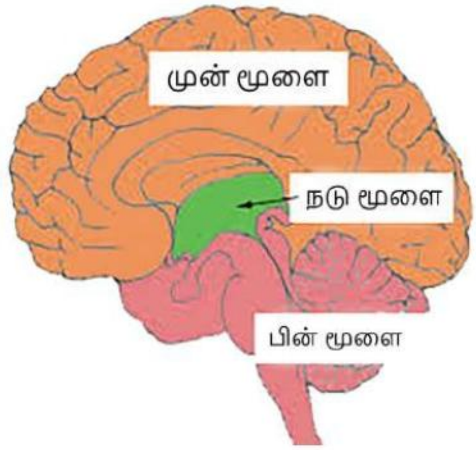
I. உள் உறுப்புகள்

உடலின் சில பாகங்களான கண்கள், மூக்கு, காதுகள், கைகள் போன்றவற்றை நம்மால் பார்க்க முடிகிறது. நாம் பார்க்கக்கூடிய இப்பாகங்கள் **வெளி உறுப்புகள்** என்று அழைக்கப்படுகின்றன

நம் உடலுக்குள் இரைப்பை, நுரையீரல், இதயம் போன்ற பாகங்கள் உள்ளன. அவை உடலினுள் இருப்பதால், நாம் அவற்றைப் பார்க்க முடிவதில்லை. இந்த உடல் பாகங்கள் **உள்ளுறுப்புகள்** என்று அழைக்கப்படுகின்றன.

நாம் இப்போது இந்த உள்ளுறுப்புக்களைப் பற்றி மேலும் தெரிந்து கொள்வோம்.

1. மூளை



நம் உடலின் முக்கிய உறுப்பான மூளை மண்டை ஓட்டின் மூலம் பாதுகாக்கப்படுகிறது. இதில் மூன்று முக்கிய பகுதிகள் உள்ளன. அவையாவன:

1. முன் மூளை
2. நடு மூளை
3. பின் மூளை

மூளை என்பது நம் உடலின் கட்டளை மையம். இது நாம் சிந்தித்துப் பல்வேறு செயல்களைச் செய்ய உதவுகிறது. கைகளை அசைத்தல், அமர்தல் அல்லது நடத்தல் போன்ற நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலும் நமது மூளையின் கட்டளையின் காரணமாக மட்டுமே நடைபெறுகிறது.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

மனித மூளையின் எடை சுமார் 1.360 கிலோகிராம்.

பதிலளிப்போமா!

1. ______________________ (மூக்கு/மூளை) ஓர் உள்ளுறுப்பாகும்.

2. நம் உடலின் உள்ளுறுப்புகளை நம்மால் பார்க்க இயலும். (சரி/தவறு)

விளையாடுவோமோ!

நினைவாற்றல் சங்கிலி–மூளை விளையாட்டு (ஆசிரியர் உதவியுடன் செய்க.)

எப்படி விளையாடுவது?

1. மாணவர்களை வட்டமாக அமர வைக்கவும்.
2. ஒரு தட்டில் வெவ்வேறு உடல் பாகங்களின் பட அட்டைகளை வைக்கவும். மற்றொரு தட்டைக் காலியாக வைக்கவும்.
3. இப்போது மாணவன் ஒருவனை அழைத்து ஓர் அட்டையை எடுக்கச் சொல்லவும். அதிலுள்ள உடல் பாகத்தின் பெயரைச் கூறச் செய்து, மற்றொரு தட்டில் அந்த அட்டையைப் போடவும்.

4th Science Unit 1 TM_My Body.indd 83 24-02-2020 01:14:47 PM

4.இப்போது அடுத்த மாணவரை அழைத்து மற்றோர் அட்டையை எடுத்து, முதல் மற்றும் இரண்டாவது அட்டையிலுள்ள பாகங்களின் பெயர்களைக் கூறச் சொல்லவும்.

5.வேறொரு மாணவர் ஒரு சீட்டை எடுத்து முதல் இரண்டு அட்டைகள் மற்றும் மூன்றாவது அட்டையிலுள்ள உடல் பாகங்களின் பெயர்களைக் கூறச் செய்யவும்.

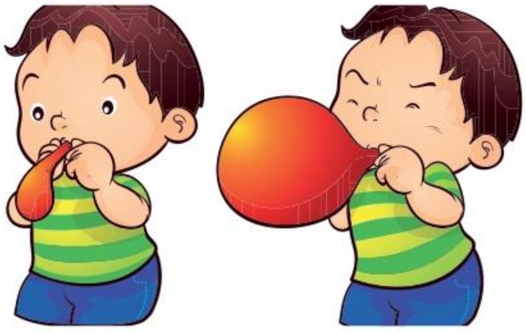
6.அதே போல் அனைத்து மாணவர்களையும் அட்டைகளை ஒவ்வொன்றாக எடுக்கச் செய்து, முந்தைய அட்டைகள் மற்றும் தாம் எடுத்த அட்டையிலுள்ள பெயர்கள் அனைத்தையும் கூறச் செய்வதன் மூலம் நினைவாற்றலைப் பெருக்கலாம்.

2. நுரையீரல்கள்

நுரையீரல்கள் என்பவை மார்புப் பகுதியில் அமைந்துள்ள ஓரிணை பஞ்சு போன்ற உறுப்புகள். நாம் மூச்சுவிட இவை உதவுகின்றன.

- நாம் மூக்கின் வழியாகக் காற்றை உள்ளிழுக்கும் போது காற்றில் உள்ள ஆக்ஸிஜன் நுரையீரலுக்கு அனுப்பப்படுகிறது. இப்போது நுரையீரல் விரிவடைகிறது (பெரிதாகிறது).
- நாம் காற்றை மூக்கின் வழியாக வெளியேற்றும் போது, நுரையீரல்களிலுள்ள கார்பன் – டை–ஆக்சைடு வெளியேற்றப்படுகிறது. இப்போது நுரையீரல் சுருங்குகிறது (சிறிதாகிறது).

விளையாடுவோமா!



பெரிது–சிறிது

(ஆசிரியர் எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் பலூன்களைக் கொடுக்கிறார்)

ஆசிரியர் : பலூனில் காற்றை ஊது. பலூன் என்ன ஆகும்?

மாணவர்கள் : அது பெரிதாகி விட்டது.

ஆசிரியர் :இதுபோல, நாம் சுவாசிக்கும்போது காற்றை உள்ளிழுப்பதால் நுரையீரல் பெரியதாகும். சரி. பலூனிலிருந்து காற்றை வெளியே விட்டுவிட்டால் என்ன நடக்கும்?

மாணவர்கள் : பலூன் சிறியதாக மாறும்.

ஆசிரியர் : ஆமாம். இதே போல, சுவாசத்தின்போது காற்றை நாம் வெளிவிடுவதால், நுரையீரல் சிறியதாக மாறிவிடும்.

நுரையீரல்கள் நமது மார்பின் உள்ளே இரண்டு பலூன்களைப் போல செயல்படுகின்றன. சுவாசித்தலில் காற்றை நாம் உள்ளிழுக்கும் போது நுரையீரல்கள் காற்றால் நிரம்புவதால் பெரியதாக மாறுகின்றன. மூச்சை வெளியே விடும்போது, நுரையீரலிலிருந்து காற்று வெளியே தள்ளப்படுவதால் அவை சிறிதாக மாறும்.

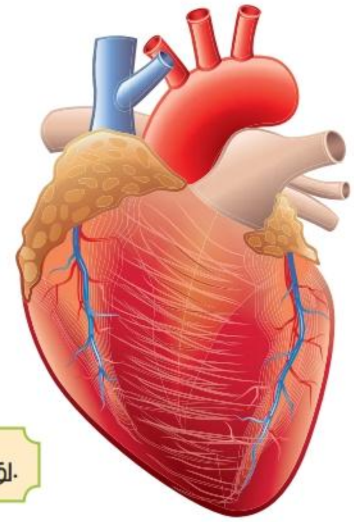
3. இரைப்பை

இரைப்பை என்பது நுரையீரல்களுக்குக் கீழே காணப்படும் ஒரு 'J' வடிவ பை. இது உணவுப் பொருள்களை சிறு சிறு கூறுகளாக, நமக்கு ஆற்றலை அளிக்கின்றது. உணவுப் பொருள்களை செரிக்க உதவும் அமிலப் பொருள்கள் இதில் அடங்கியுள்ளது.

4th Science Unit 1 TM_My Body.indd 84 24-02-2020 01:14:49 PM

4. இதயம்

D1YB98



நம் இதயம் ஓர் இரத்தம் இறைக்கும் உறுப்பு ஆகும். இது உடலின் அனைத்துப் பாகங்களுக்கும் இரத்தத்தை அனுப்புகிறது. இது மார்பின் மையத்தில் நுரையீரல்களுக்கு இடைப்பட்ட பகுதியில் உள்ளது. இது இதய **தசையால்** ஆனது.

மேலும் அறிந்து கொள்வோம்

இதயம் ஒரு நிமிடத்திற்கு சராசரியாக 72 முறை துடிக்கிறது.

தயாரிப்போமா!

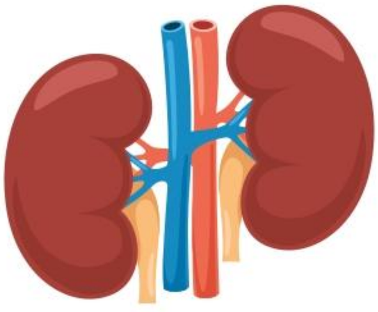
இதயத்துடிப்புமானி (ஸ்டெதாஸ்கோப்)

நமக்குத் தேவையானவை: நெகிழ்வான ரப்பர் குழாய், சிறிய புனல்கள் ஒட்டு நாடா, நடுத்தர அளவு பலூன் மற்றும் கத்தரிக்கோல்.

தயாரிக்கும் முறை:

1. நெகிழ்வுக் குழாயின் இரு முனைகளிலும் புனல்களின் சிறிய முனையை இறுக்கமாகச் செருகவும்.
2. ஒட்டு நாடாவைப் பயன்படுத்தி, புனல்களை ஒட்டவும்.
3. பலூனை ஊதி விரிவடையச் செய்யவும்.
4. காற்றை வெளியேற்றி பலூனின் வாய்ப்பகுதியை வெட்டி விடவும்.
5. பலூனின் எஞ்சிய பகுதியைப் புனலின் திறந்த முனையில் இறுக்கமாகக் கட்டி, அவ்விடத்தை ஒட்டு நாடாவால் ஒட்டவும்.
6. உனது இதயத்தின் மீது இதயத்துடிப்பு மானியில் உள்ள ஒரு புனல் முனையை வைத்து, மற்றொரு புனல் முனையை உனது காதுக்கு அருகில் வைக்கவும்.
7. தற்போது இதயத்தின் ஒலியை உன்னால் கேட்க முடிகிறதா?

5. சிறுநீரகங்கள்



நமக்கு இரண்டு சிறுநீரகங்கள் உள்ளன. இவை அவரை விதை வடிவ உறுப்புகளாகும்.

சிறுநீரகங்கள், இரத்தத்திலுள்ள அதிகப்படியான நீரையும், நச்சுகளையும் வடிகட்டி இரத்தத்தைச் சுத்திகரிக்கச் செய்கின்றன.

இணைப்போம்

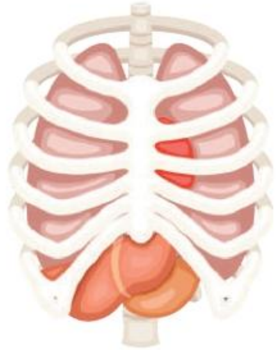
பொருத்துக.

1. ஓரிணை பஞ்சு போன்ற பைகள்	-	இரைப்பை
2. 'J' வடிவ பை	-	சிறுநீரகம்
3. அதிகப்படியான நீரை வடிகட்டுதல்	-	மூளை
4. கட்டளை மையம்	-	இதயம்
5. இரத்த இறைப்பி	-	நுரையீரல்கள்

மேலும் அறிந்து கொள்வோம்

ஒரு சிறுநீரகத்தின் பாதி பாகம் மட்டுமே இரண்டு சிறுநீரகங்களும் இணைந்து செய்யும் வேலையைச் செய்யும் திறன் கொண்டது.

6. எலும்புகள் மற்றும் தசைகள்



நமது உடல் எலும்புகள் மற்றும் தசைகளால் ஆனது. உங்கள் மேற்கைகளை அழுத்தவும். தொடுவதற்கு கடினமாக நீ உணரும் பகுதி எலும்பு, தொடுவதற்கு மிருதுவாக உணரும் பகுதி தசை ஆகும்.

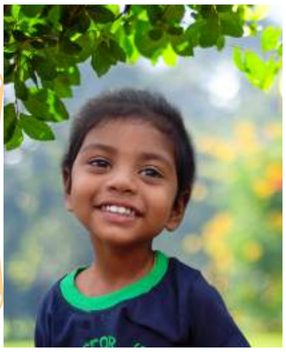
எலும்புகள் நமது உடலுக்கு வடிவம் கொடுக்கின்றன. அவை நம் உடலுக்கான சட்டகம் ஆகும். நாம் குதிக்கவும், ஓடவும் மற்றும் ஓய்வு நிலையில் இருக்கவும் படுத்திருக்கவும் இவை உதவுகின்றன. எலும்புகள் உடலின் உட்புற பாகங்களைப் பாதுகாக்கின்றன.

தசைகள் என்பவை நமது எலும்புகளை மூடியுள்ள மென்மையான பாகங்கள். இவை இரப்பர் பட்டை போன்று நீண்டும் சுருங்கியும் நமது உடலின் பல பாகங்களையும் இயக்க உதவுகின்றன.

எலும்புகளை நலமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டுமெனில் பால், பாலாடைக்கட்டி, முட்டைகள் போன்ற சத்தான உணவுகளை உண்ண வேண்டும். வலுவான தசைகளைப் பெற நாம் உடற்பயிற்சி செய்து, சுறுசுறுப்பாக இருக்க வேண்டும்.

4th Science Unit 1 TM_My Body.indd 86 24-02-2020 01:14:54 PM

பிறக்கும்போது குழந்தைகளுக்கு 300 எலும்புகள் இருக்கும். ஆனால் வளர வளர இந்த எண்ணிக்கை 206 ஆகக் குறைகிறது.



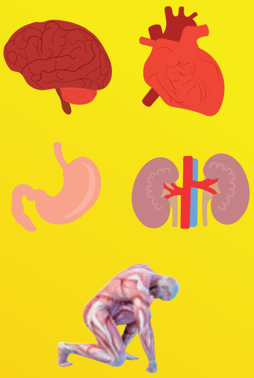
வியப்பூட்டும் உண்மை

நாம் சிரிக்கும்போது 17 தசைகள் செயல்படுகின்றன. ஆனால் முகம் சுளிக்கும்போது 43 தசைகள் செயல்படுகின்றன. ஆகவே சிரிக்கவும்! உங்களது ஆற்றலைச் சேமிக்கவும்!

பாதுகாப்போம்

நம் உறுப்புகளைக் கவனமாகப் பார்த்துக்கொள்ள செய்ய வேண்டியவை.

மூளை	–	எட்டுமணிநேரம் தூங்குதல்
இதயம்	–	கொழுப்பு நிறைந்த உணவைத் தவிர்த்தல்
இரைப்பை	–	சத்தான உணவை சரியான நேரத்தில் உண்ணுதல்
சிறுநீரகம்	–	அதிகளவு தண்ணீர் குடித்தல்
எலும்பு மற்றும் தசைகள்	–	தினமும் உடற்பயிற்சி செய்தல்



மனித உடலில் 600 க்கும் மேற்பட்ட தசைகள் உள்ளன.
நம் உடலின் நீளமான எலும்பு தொடை எலும்பு
சிறிய எலும்பு காதில் உள்ள அங்கவடி எலும்பு
நீளமான தசை தொடைத்தசை

செய்து பார்ப்போம்

தசைச் செயல்பாடு: நமது தசைகள் எவ்வாறு தகவல்களை நம் மூளைக்கு அனுப்புகின்றன?

தேவையானவை:
பெரிய நெகிழிக் குவளைகள், அரிசி அல்லது பயறு.

செயல்பாடு

- உன் நண்பனின் கண்களைத் துணியால் கட்டு.
- உன் நண்பனை ஒவ்வொரு கையிலும் ஒரு காலிக்குவளையை வைத்திருக்கச் செய்யவும்.
- ஒரு குவளையில் சிறிது பயறையும் மற்றொரு குவளையில் அதிக அரிசியையும் சேர்க்கவும்.
- உன் நண்பனின் கைகளில் உள்ள எந்தக் குவளை கனமாக உள்ளது? என்று கேட்கவும்.
- உன் நண்பன் ஒரு குவளை மட்டும் கனமாக உள்ளது என்று கூறினால், எந்தக் குவளை என்று கேட்கவும்.

தசைகளால் உணரப்படும் எடை வித்தியாசம், மூளைக்குச் செய்தியாக அனுப்பப்படுகிறது என்பதை இந்த செயல்பாட்டின் மூலம் நாம் புரிந்து கொள்கிறோம்.

4th Science Unit 1 TM_My Body.indd 87 24-02-2020 01:14:57 PM

II. பற்கள்

1. பற்களும் அவற்றின் வகைகளும்

பற்கள் நம் உடலில் காணப்படும் மிகவும் கடினமான பாகம் ஆகும். இவை உணவை வெட்டுவதற்கும், மெல்லுவதற்கும் உதவுகின்றன. பற்கள் நம் வாயின் உள்ளே காணப்படுகின்றன.

நம் வாழ்நாளில் இரண்டு தொகுதி பற்கள் வளர்கின்றன.

1. பால் பற்கள்

முதல் தொகுதி பற்கள் பால் பற்கள் எனப்படும். இப்பற்கள் குழந்தையின் ஆறு மாதம் முதல் வளர ஆரம்பிக்கின்றன. இவற்றின் எண்ணிக்கை 20 ஆகும். ஆறு அல்லது ஏழு வயதில் இப்பால் பற்கள் விழுந்தவுடன் இரண்டாவது தொகுதிப் பற்கள் வளர ஆரம்பிக்கும்.

2. நிலைத்த பற்கள்

இரண்டாவது தொகுதி பற்கள் நிலைத்த பற்கள் எனப்படும். இவற்றில் 32 பற்கள் உள்ளன. இவை நான்கு வகைப்படும். அவை வெட்டும் பற்கள், கோரைப் பற்கள், முன்கடைவாய்ப் பற்கள் மற்றும் பின் கடைவாய்ப் பற்கள் எனப்படும். மேலும் நிலைத்த தொகுதிப் பற்கள் விழுந்தபின் மீண்டும் முளைக்காது. எனவே, நம் பற்களைக் கவனமாக பார்த்துக் கொள்வது மிகவும் அவசியம்.

2. வாய் நலத்தின் முக்கியத்துவம்

நாம் பற்களைப் பாதுகாப்பதுபோல வாய் நலத்தையும் பாதுகாப்பது அவசியம். நீங்கள் உங்கள் வாயில் உள்ள நாக்கு மற்றும் பற்களின் நலனில் அக்கறை கொள்ளவில்லை எனில், உண்பதிலும் பேசுவதிலும் பிரச்சினைகளைச் சந்திக்க நேரிடும்.

3. வாய் நலம்

நம் பற்களையும், வாயையும் கவனித்துக் கொள்வது அவசியம். பற்களைத் துலக்குதல், சத்தான உணவுகளை உண்ணுதல், தொடர்ச்சியான பல் பரிசோதனை மேற்கொள்ளல் போன்றவை நம்மை நலமாக வைக்கின்றன. நாம் ஒருநாளைக்கு இருமுறை பல் துலக்குதல் அவசியம்.

4. நலமான வாய் மற்றும் பற்களுக்கான உணவுகள்

- நிறைய பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் பால் பொருள்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- இனிப்பான பானங்களுக்குப் பதிலாக நீர் அல்லது பாலை அருந்துங்கள்.
- முடிந்த அளவு மிட்டாய், கேக், பனிக்கூழைக் (Ice Cream) குறைவாக உண்ணுங்கள்.

4th Science Unit 1 TM_My Body.indd 88 24-02-2020 01:14:59 PM

5. வாய் மற்றும் பற்களைப் பராமரித்தல்

- மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறை பல்துலக்கியை மாற்ற வேண்டும்.
- ஒட்டும் தன்மையுள்ள உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- தினமும் காலை எழுந்தவுடனும் இரவு படுக்கும் முன்பும் பல் துலக்க வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு முறை உணவு உண்ட பின்பும் வாயை நீரால் கொப்பளிக்க வேண்டும்.

6. வேம்பு பல் துலக்கி

இந்திய கிராம மக்களின் பிரகாசமான புன்னகைக்கும் ஆரோக்கியமான பற்களுக்கும் வேப்பங்குச்சிகளை பல்துலக்கியாகப் பயன்படுத்தி வருவதே காரணம் என ஆராய்ச்சியாளர்கள் கருதுகின்றனர். இந்தியர்கள் தங்கள் ஈறுகள் மற்றும் பற்களை நலமாக வைத்துக் கொள்ள வேப்பங்குச்சிகளின் ஒரு முனையைக் கடித்துப் பல்துலக்கி போன்று செய்து பயன்படுத்துகின்றனர்.

பதிலளிப்போமா !

உங்கள் பற்களுக்கு நன்மை தரும் உணவுகளுக்கு (✓) குறியும் தீங்கு விளைவிக்கும் உணவுகளுக்கு (X) குறியும் இடுக.

4th Science Unit 1 TM_My Body.indd 89 24-02-2020 01:15:04 PM

III. நல்ல தொடுதல், தவறான தொடுதல் மற்றும் தொடாதிருத்தல்

பதிலளிப்போமா? எது நல்ல தொடுதல்? எது தவறான தொடுதல்? ஏன்?

அ

ஆ

'நல்ல தொடுதல்' மற்றும் 'தவறான தொடுதல்' என்ற சொற்கள், பொதுவாக எவ்வகைத் தொடுதல் சரி அல்லது தவறு என்பதை விளக்கப் பயன்படுகின்றன. தவறான தொடுதல் பற்றி அறிந்துகொள்ளவும், பாதுகாப்பான நபரிடம் எப்போது கூறி உதவி கேட்பது என்பதை நாம் புரிந்துகொள்ளவும் இவை உதவுகின்றன. நம் மீது அக்கறை கொள்ளும் அல்லது நம்மைப் பாதுகாப்பாக உணரச் செய்யும் தொடுதல் **நல்ல தொடுதல்** எனப்படும். நாம் விரும்பாத அல்லது நம்மை பயமுறுத்தக்கூடிய தொடுதல் **தவறான தொடுதல்** எனப்படும்.

நாம் நமது பாதுகாப்பில் எவ்வாறு கவனமாக இருக்க வேண்டும் என்பதைத் தெரிந்து கொள்வோமா?

நல்ல தொடுதல் தொடர்பான செயல்கள் :

- பெற்றோரின் அணைப்பும், முத்தமிடுதலும்.
- தந்தை உனது தலையை வருடுதல்
- குடும்ப உறுப்பினர்கள் நட்பாக அணைத்தல்
- கை குலுக்குதல்

தவறான தொடுதல் தொடர்பான செயல்கள்:

- பிட்டம் மற்றும் பிற மறைமுக பாகங்களைத் தொடுதல்
- அடித்தல், அறைதல், தள்ளி விடுதல், கிள்ளுதல், நமது விருப்பமின்றி முத்தமிடுதல்
- உங்களைப் பயமாக, பதற்றமாக அல்லது அவமானமாக உணர வைக்கும் செயல்கள்
- பாலியல் குறித்து பேசுதல் மற்றும் அது தொடர்பான படங்களைக் காட்டுதல்

எனது உடல் எனக்கே சொந்தம். அதை மற்றவர்கள் தவறாகப் பயன்படுத்த ஒருபோதும் நான் அனுமதிக்க மாட்டேன்.

'என்னைத் தொடாதே' என்று கூச்சலிடுவதற்கு ஒருபோதும் பயப்படாதீர்கள்.

உங்களைத் தவறாகத் தொட்டவரைப் பற்றி வெளியில் சொல்லத் தயங்காதீர்கள். அது உங்கள் தவறன்று.

4th Science Unit 1 TM_My Body.indd 90 24-02-2020 01:15:06 PM

நீங்கள் ஒரு தவறான தொடுதலைப் பெற்றால்

கண்டிப்பாக "என்னைத் தொடாதே" என்று உரக்கக் கூறுங்கள்.

அந்த இடத்தை விட்டு விரைவாகச் சென்று விடுங்கள்.

பெற்றோர் அல்லது ஆசிரியர் போன்றவர்களிடம் கூறி உதவி கேளுங்கள்.

உங்களிடம் தவறாக நடக்க முயற்சிப்பவரின் இழிவான தந்திரங்கள்

- உனது தாய் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டுள்ளார். எனவே உன்னை அங்கு அழைத்துச் செல்கிறேன் என்று கூறுதல்.
- என்னுடன் வந்து இந்த முகவரியை அடையாளம் காட்ட முடியுமா? எனக் கேட்டல்.
- பரிசுப்பொருள்கள் அல்லது பணம் தந்து ஆசை காட்டுதல்.
- இனிப்புகள் அல்லது பிடித்த உணவை வாங்கித் தருவதாகக் கூறி உங்கள் கவனத்தை ஈர்த்தல்.
- 'மருத்துவர் விளையாட்டு' மற்றும் 'கண்ணாமூச்சி' போன்ற விளையாட்டுகள் விளையாடுவதாகக் கூறி உங்களைத் தொட முயற்சி செய்தல்.
- உங்கள் மீது மிகுந்த அக்கறை காட்டுவதாகப் பாசாங்கு செய்தல்.

ஒவ்வொரு குழந்தையும் தெரிந்து கொள்ளவேண்டிய பாதுகாப்பு குறிப்புகள் :

- உங்கள் பெற்றோரிடம், குறிப்பாகத் தாயிடம் அனைத்தையும் கூறுங்கள்.
- முகவரி மற்றும் தொலைபேசி விவரங்களைப் புதியவர்களிடம் கூற வேண்டாம்.
- பெரியவர்கள் அருகில் இல்லாத நேரத்தில் தொலைபேசியிலோ, கதவைத் திறந்தோ பதிலளிக்க வேண்டாம்.
- அந்நியர்கள் தரும் எதையும் சாப்பிட வேண்டாம்.
- அவசரத் தொலைபேசி எண்ணை உடன் வைத்திருக்க வேண்டும்.

4th Science Unit 1 TM_My Body.indd 91 24-02-2020 01:15:10 PM

ஆசிரியர் மற்றும் பெற்றோருக்கு...

பாலியல் துன்புறுத்தலை எவ்வாறு தவிர்ப்பது? பாலியல் துன்புறுத்தலின் அறிகுறிகள் யாவை?

- குழந்தையின் நடத்தையில் புதிய மாற்றம் ஏற்படுதல்.
- மனச்சோர்வு மற்றும் சக குழுவினரிடமிருந்து விலகி இருத்தல்.
- குறிப்பிட்ட ஒரு நபரிடமிருந்து ஒதுங்கியிருத்தல் அல்லது அதிகப்படியான சார்புடன் இருத்தல்.
- கற்றல் மற்றும் ஆதிக்க நடத்தையில் குறைவு ஏற்படுதல்.
- இணையத் தளங்கள் ஏற்படுத்தும் பாதகமான தாக்கம்.

பதிலளிப்போமா !

கீழே உள்ள படங்களைப் பார்த்து 'நல்ல தொடுதல்' அல்லது 'தவறான தொடுதல்' என எழுதுக.

__________ __________ __________ __________

__________ __________ __________ __________

4th Science Unit 1 TM_My Body.indd 92 24-02-2020 01:15:11 PM

மதிப்பீடு

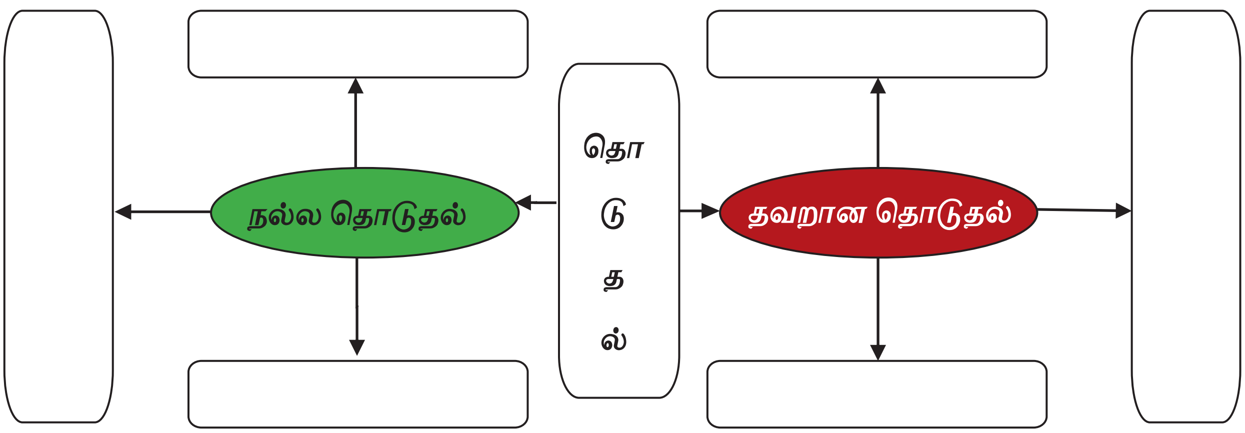
IZ9QL6

அ. பொருந்தாத ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

1. இதயம், கால்கள், மூளை, சிறுநீரகம்
2. கண்கள், காதுகள், விரல்கள், நுரையீரல்
3. முன் மூளை, நடு மூளை, பின் மூளை, நரம்புகள்

ஆ. அடைப்புக்குறிக்குள் கொடுக்கப்பட்டுள்ள சொற்களைக் கொண்டு படத்தை நிரப்புக.

(வாயில் முத்தமிடல், தாத்தா–பாட்டியின் அன்பு, பிட்டத்தைத் தட்டுதல், அப்பா தலையில் வருடுதல், பெற்றோரின் அணைப்பு மற்றும் முத்தம், பாலியல் தொடர்பான படங்களைக் காண்பித்தல்)



இ. கீழ்க்காணும் குறிப்புகளுக்கான விடைகளைக் கண்டறிந்து அவற்றை வட்டமிடவும். (உங்களுக்காக முதல் குறிப்பிற்கு மட்டும் விடை கட்டப்பட்டுள்ளது)

1. ஓர் உள்ளுறுப்பு
2. மூச்சுவிட உதவும் உறுப்பு
3. நம் உடலிலிருந்து கழிவுகளை வெளியேற்றும் உறுப்பு
4. முறையற்ற மற்றும் ஆபத்தான தொடுதல்
5. தினமும் நாம் அதிகம் பருக வேண்டியது

கா	ள	கை	ம்	ர்	தி	ர்	தி
வ	கா	ய	ம	கா	நு	கா	ல்
த	த	கி	மூ	க்	ரை	க்	கு
இ	றி	வு	ம	ல்	யீ	ல்	செ
வ	கா	சி	று	நீ	ர	க	ம்
த	உ	கி	மூ	ர்	ல்	க்	கு
த	வ	றா	ன	தொ	டு	த	ல்

4th Science Unit 1 TM_My Body.indd 93 24-02-2020 01:15:11 PM

ஈ. சரியா? தவறா? என்று கூறுக.

1. தலை, கை மற்றும் கால்கள் ஆகியவை உள் உறுப்புகள் ஆகும்.
2. இதயம் தசைகளால் ஆனது.
3. தசைகள் நமது எலும்புகளை மூடியுள்ள மென்மையான பாகங்கள் ஆகும்.
4. தினமும் ஒரு முறை மட்டும் பற்களைத் துலக்குதல் நல்லது.
5. தந்தை உனது தலையை வருடுதல் ஒரு நல்ல தொடுதல் ஆகும்.

உ. சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக.

1. நம் உடலின் கட்டளை மையம் _______________ ஆகும்.
   அ) இதயம் ஆ) நுரையீரல் இ) சிறுநீரகம் ஈ) மூளை
2. உணவானது ஆற்றலாக மாற்றப்படும் இடம் __________________ .
   அ) கழுத்து ஆ) இதயம் இ) இரைப்பை ஈ) மூக்கு
3. ஒவ்வொரு நாளும் நாம் நமது பற்களை ________________ முறை துலக்க வேண்டும்.
   அ) ஒரு ஆ) இரண்டு இ) மூன்று ஈ) நான்கு
4. நல்ல தொடுதல் என்பது முறையான மற்றும் _____________ தொடுதல் ஆகும்.
   அ) நலமற்ற ஆ) மோசமான இ) பாதுகாப்பற்ற ஈ) நலமான
5. தினமும் நாம் அதிகளவில் __________________ஐப் பருக வேண்டும்.
   அ) எண்ணெய் ஆ) தண்ணீர் இ) பொட்டலமிடப்பட்ட பானம் ஈ) உப்பு நீர்

ஊ. ஓரிரு வாக்கியங்களில் விடையளிக்க.

1. உடலின் உள்ளுறுப்புகளைக் எழுதுக.
2. மூளையின் பணிகள் யாவை?
3. சுகாதாரமான வாய் மற்றும் பற்களுக்கு ஏற்ற உணவுகளைப் பட்டியலிடுக.
4. உங்கள் இதயம் மற்றும் சிறுநீரகங்களைப் பாதுகாக்க என்ன செய்வீர்கள்?
5. ஒருவர் உன்னைத் தொடும்போது நீ தொந்தரவாக உணர்ந்தால், உடனே என்ன செய்வாய்?

எ. சிந்தித்து விடையளிக்க.

1. முன்பின் தெரியாத ஒருவர் உங்களைத் தொந்தரவு செய்தால், எப்படி நடந்துகொள்வீர்கள்? சொந்த வார்த்தைகளில் எழுதுங்கள்.
2. சிந்தனை, பேசுதல், கற்றல் போன்ற நமது செயல்பாடுகளைக் கட்டுப்படுத்தும் உறுப்பு எது? அதன் மூன்று முக்கிய பகுதிகளை எழுது.

ஏ. செயல்திட்டம்

1. உள்ளூரில் கிடைக்கக்கூடிய பொருள்களின் உதவியுடன் நுரையீரல் மாதிரியைத் தயாரிக்க.
2. உடல் உள் உறுப்புகளின் படங்களைச் சேகரித்து, படத்தொகுப்பை உருவாக்குக.