அலகு
1

எனது உடல்

கற்றல் நோக்கங்கள்

இப்பாட இறுதியில் மாணவர்கள் பெறும் திறன்கள்:

- ❖ கை கழுவுதலின் நன்மைகளை அறிதல்
- ❖ தன் சுத்தம் குறித்து உணர்ந்து கொள்ளுதல்
- ❖ கழிவறைகளைப் பயன்படுத்துதல் மற்றும் திறந்தவெளியில் மலம் கழித்தலைத் தவிர்க்கும் பழக்கத்தை வளர்த்தல்
- ❖ புலனுறுப்புகளைப் பாதுகாப்பதற்கான முன்னெச்சரிக்கைகளை அறிதல்
- ❖ உடல் அல்லது புலனுறுப்பு சவால் (குறைபாடு) உடையவர்களுக்கு உதவும் மனப்பான்மையை வளர்த்தல்
- ❖ நல்ல தொடுதல் மற்றும் கெட்ட (தீய) தொடுதலை பற்றிய விழிப்புணர்வு பெறுதல்
- ❖ உடற்பயிற்சியின் முக்கியத்துவத்தை அறிதல்

JU2JM6

தன் சுத்தத்திற்குப் பயன்படும் பொருள்களைக் (✓) குறியிடுக.

3rd Science Unit 1_My Body_TM.indd 65 2/19/2020 8:06:15 PM

1.1 சுத்தம்

மித்ரா தன் பெற்றோருடன் அமர்ந்து தொலைக்காட்சி பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறாள். அப்போது தொலைக்காட்சியில் காட்டப்படும் ஒரு விளம்பரத்தில் கிருமிகள் நிறைந்த கழிவறை காட்டப்படுகின்றது. கிருமிகள் என்பவை எவை என்பது குறித்து மித்ரா தன் தந்தையிடம் வினவுகிறாள். அவர் கிருமிகள் பற்றி அவளுக்கு விளக்குகிறார்.

கிருமிகள் குறித்து உங்களுக்குத் தெரியுமா?

கிருமிகள் நமது உடல் நலத்தைப் பாதிக்கும் நுண்ணுயிரிகள் ஆகும். கிருமிகள் சுகாதாரமற்ற அனைத்து இடங்களிலும் காணப்படுகின்றன. நாம் நமது உடலை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளாவிட்டால் கிருமிகள் நம்மைத் தாக்கி பல்வேறு நோய்களை உருவாக்கும்.

1.1.1 கை கழுவுதல்

(ஸ்ருதிக்கும் அவளது அம்மாவிற்கும் இடையேயான உரையாடல்)

(வெளியே விளையாடிவிட்டு ஸ்ருதி வீட்டிற்குள் வருகிறாள்)

ஸ்ருதி : அம்மா எனக்கு மிகவும் பசிக்கிறது. சாப்பிட ஏதாவது கொடுங்கள்.

அம்மா : ஸ்ருதி, போய் கை கழுவி விட்டு வா.

ஸ்ருதி : இல்லை அம்மா, சாப்பிட்ட பிறகு கை கழுவிக் கொள்கிறேன்.

அம்மா : இல்லை. முதலில் நீ கை கழுவிவிட்டு தான் சாப்பிட வேண்டும்.

ஸ்ருதி : சாப்பிடுவதற்கு முன்பு கை கழுவுவது அவ்வளவு அவசியமா, அம்மா?

அம்மா : ஆமாம். உன் கைகளைப் பார். சுத்தமாக இருக்கின்றனவா அல்லது அழுக்காக இருக்கின்றனவா?

ஸ்ருதி : மிகவும் அழுக்காகத்தான் இருக்கின்றன அம்மா.

அம்மா : உன் கைகளில் அழுக்கு எங்கே ஒட்டிக் கொண்டிருக்கின்றது?

ஸ்ருதி : நகங்களுக்கு அடியிலும், விரல்களுக்கு இடையிலும்....

அம்மா : ஆம். இவைதான் கிருமிகள் ஒளிந்து கொள்ளும் இடங்கள்.

ஸ்ருதி : அப்படியா?

அம்மா : ஆம். உன் கைகளை சுத்தமாகக் கழுவுவது மிகவும் அவசியம். உன்னை உடல்நலத்துடன் வைத்துக் கொள்ள உதவும் எளிய பழக்கமே கை கழுவுதல் ஆகும்.

(அம்மா கை கழுவுதலின் வழிமுறைகளையும், முக்கியத்துவத்தையும் விளக்குகிறார்)

செய்து பழகுவோம்

கை கழுவுதலின் படிநிலைகள்

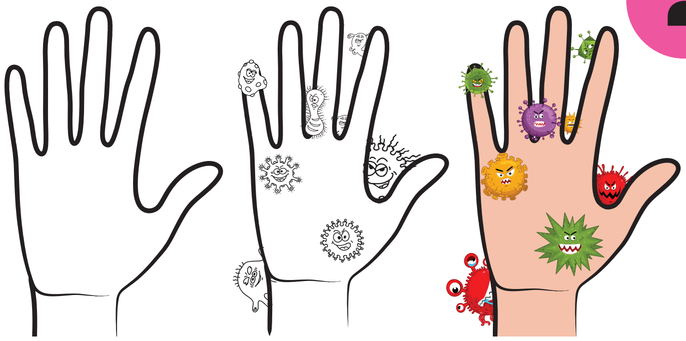
- கைகளைத் தண்ணீரில் நனைக்கவும்.
- தேவையான அளவு சோப்புப் போடவும்.
- உள்ளங்கைகளைத் தேய்க்கவும்.
- ஒவ்வொரு கையின் பின்புறத்தையும் மற்ற கையால் தேய்க்கவும்.
- இரு கைகளின் விரல்களைக் கோர்த்தவாறு தேய்க்கவும்.
- விரல்களின் பின்புறத்தைத் தேய்க்கவும்
- விரல்களின் நுனியைத் தேய்க்கவும்.
- கட்டை விரல்களையும், மணிக்கட்டுகளையும் தேய்க்கவும்.
- பின்பு போதுமான அளவு நீரைக் கொண்டு இரு கைகளையும் கழுவவும்.

கை கழுவுதலின் நன்மைகள்

- கிருமிகளை அழிக்கிறது அல்லது வெளியேற்றுகிறது.
- வயிற்றுப்போக்கிற்கான ஆபத்தைக் குறைக்கிறது.
- கண் தொற்றினைத் தடுக்கிறது.
- சுவாசத் தொற்றிற்கான ஆபத்தைக் குறைக்கிறது.

வரைந்து பழகுவோம் – கிருமிகள் நிறைந்த கை

1. ஒரு வெள்ளைத்தாளில் உனது கையை வைத்து அதன் ஓரங்களை பென்சிலால் வரையவும்.
2. கிருமிகளின் படங்களைக் கையின் மீது வரைந்து பின்பு. அவைகளுக்கு வண்ணம் தீட்டவும்.

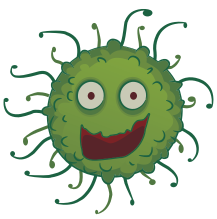


3rd Science Unit 1_My Body_TM.indd 67 2/19/2020 8:06:24 PM

எழுதிப் பழகுவோம்

பணித்தாளை நிரப்புக

பெயர் : ________________



கிருமிகள்

கிருமிகள் மனிதர்களுக்கு நோய்களை ஏற்படுத்துமா?

ஆம் இல்லை

கிருமிகளைப் பார்த்திருக்கிறாயா?

ஆம் இல்லை

கிருமிகள் எங்கே காணப்படுகின்றன?

1. ________________
2. ________________

கிருமிகள் பரவாமல் இருக்க நீ என்ன செய்வாய்?

1. ________________
2. ________________

சிந்திக்க

பிரீத்தி அடிக்கடி நகம் கடிக்கிறாள். இது நல்ல பழக்கமா? காரணம் கூறு.

____

____

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

உலக கை கழுவும் தினம் அக்டோபர் 15.

சிந்தித்து கலந்துரையாடு

அருண் முறையாகக் கைகழுவாமல் உணவையும், சிற்றுண்டிகளையும் உண்கிறான். இது சரியா? காரணம் கூறு.

3rd Science Unit 1_My Body_TM.indd 68 2/19/2020 8:06:25 PM

1.1.2 கழிவறைகளைப் பயன்படுத்துதல்

உலகில் நூறு கோடி பேருக்கும்மேல் கழிவறைகள் இன்றி வாழ்ந்து வருகின்றனர். இவர்கள் திறந்தவெளியில் மலம் கழிக்கும் சூழலுக்குத் தள்ளப்படுகின்றனர். திறந்தவெளியில் மலம் கழிப்பதால் காலரா, வயிற்றுப்போக்கு போன்ற நோய்கள் பரவுகின்றன. பாதுகாப்பற்ற கழிவறைகளால் நிலத்தடி நீர் மாசுபட்டு இத்தகைய நோய்களைப் பரப்புகின்றன. குழந்தைகள் குடற்புழுக்களால் பாதிக்கப்பட்டு, இரத்தசோகைக்கு ஆளாகின்றனர். எனவே, கழிவறைகளைப் பயன்படுத்துவது மிகவும் அவசியமானதாகும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

உலக கழிவறை தினம் நவம்பர் 19 அன்று கொண்டாடப்படுகிறது.

கழிவறையைப் பயன்படுத்துவது ஏன் அவசியம்?

கழிவறையைப் பயன்படுத்துவதால்

- காலரா போன்ற நோய்கள் தடுக்கப்படுகின்றன.
- இது நமக்கு தனிமை அளிக்கிறது.
- இது வசதியானது.
- இது பாதுகாப்பானது.

திறந்தவெளிக் கழிப்பிடத்தின் விளைவுகள்

- நீரின் வழியாகப் பரவும் நோய்கள்
- பூச்சிகள் வழியாகப் பரவும் நோய்கள்
- சுற்றுச்சூழல் மாசுபாடு

குடற்புழுக்களை வெளியேற்ற நாம் என்ன செய்யவேண்டும்?

நாம் கழிவறைகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும். திறந்தவெளியில் மலம் கழிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். கழிவறையைப் பயன்படுத்திய பிறகு கைகளை சோப்பு கொண்டு கழுவ வேண்டும். இவ்வாறு செய்தால் நாம் நலமாக வாழலாம்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

தேசிய குடற்புழு நீக்க தினம் பிப்ரவரி 10.

மேலும் அறிந்து கொள்வோம்

இந்தியாவின் தலைநகரான புதுதில்லியில் 1992 முதல் சுலப் பன்னாட்டு கழிவறை அருங்காட்சியகம் செயல்பட்டு வருகிறது. இங்கு கி.மு (பொ.ஆ.மு). 3000 முதல் இருபதாம் நூற்றாண்டின் இறுதிவரை உலகின் 50 நாடுகளில் பயன்படுத்தப்பட்ட கழிவறை மாதிரிகள் காட்சிப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

3rd Science Unit 1_My Body_TM.indd 69 2/19/2020 8:06:27 PM

1.1.3 குளித்தல்

குழுவில் கலந்துரையாடு

- ✓ நாம் ஏன் குளிக்க வேண்டும்?
- ✓ தினமும் குளிப்பது ஏன் அவசியம்?
- ✓ உடலை சுத்தம் செய்ய ஏன் சோப்பைப் பயன்படுத்த வேண்டும்?

குளிப்பதன் முக்கியத்துவம்

- ➢ உடலை சுத்தம் செய்கிறது
- ➢ அழுக்கையும், நாற்றத்தையும் போக்குகிறது
- ➢ நோய்த்தொற்றிலிருந்து பாதுகாக்கிறது
- ➢ இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்துகிறது

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

உலக சுகாதார தினம் ஆண்டுதோறும் ஏப்ரல் 7ஆம் நாள் கொண்டாடப்படுகிறது.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

பூவந்தி மரத்தின் பழத்தில் சப்போனின் என்ற வேதிப்பொருள் உள்ளதால் இது சோப்பிற்கு மாற்றாக பயன்படுத்தப்படுகிறது.

குளியலறையில் பின்பற்ற வேண்டிய பாதுகாப்பு வழிமுறைகள்

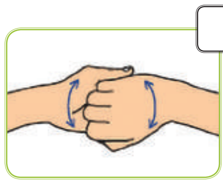
- ♦ தண்ணீரில் விளையாட வேண்டாம். குளியலறைக்குள் ஓடித் திரிய வேண்டாம். உனக்குகாயம் ஏற்படக்கூடும்.
- ♦ பிளேடுகள், சவரக்கத்தி, கத்திரிக்கோல் போன்ற கூர்மையான பொருள்களைத் தொடவேண்டாம்.
- ♦ பெரியோரின் முன்னிலையில் மட்டுமே சூடான நீரைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- ♦ தரையில் சோப்பை வைத்துவிட்டு வெளியேற வேண்டாம். யாரேனும் வழுக்கி விழக்கூடும்.
- ♦ தரையை ஈரமாக வைத்துவிட்டு வரவேண்டாம். துடைப்பானைக் கொண்டு துடைத்துவிட்டு வெளியேற வேண்டும்.
- ♦ ஈரமான கைகளால் மின் பொத்தான்களைத் தொட வேண்டாம். மின் அதிர்ச்சி ஏற்படலாம்.

சரியான செயலுக்கு (✓) குறியும், தவறான செயலுக்கு (x) குறியும் இடவும்.

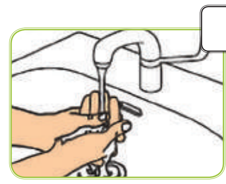
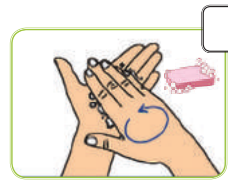
விடையளிப்போம்

கீழே உள்ள குறிப்புகளைப் படிக்கவும். சரியான படத்துக்கு (✓) குறியும், தவறான பதிலுக்கு (X) குறியும் இடவும்.

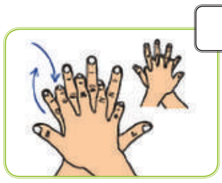
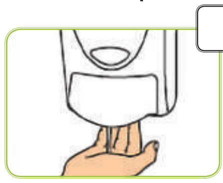
கைகளைக் கழுவும் முன் ஈரமாக்கு



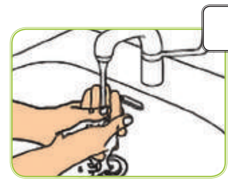
கைகளில் சோப்புப் போடவும்

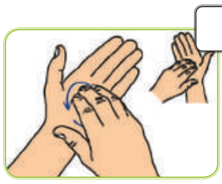
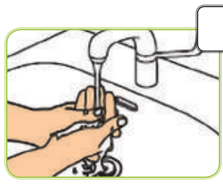
விரல்களின் பின்புறம் தேய்க்கவும்

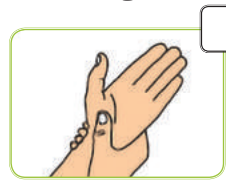
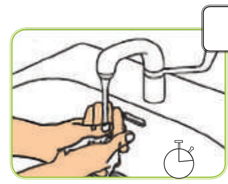
கட்டை விரல்களைத் தேய்க்கவும்



போதுமான நீரைக் கொண்டு கைகளைக் கழுவவும்

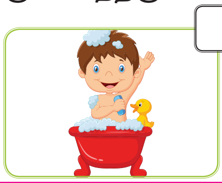
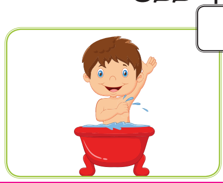
 

கைகளைக் கழுவ குறைந்தது 2 நிமிடங்கள் எடுத்துக் கொள்ளவும்

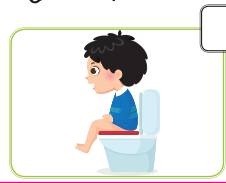
 

2 நிமிடங்கள்

குளிப்பதற்கு சோப்பைப் பயன்படுத்தவும்

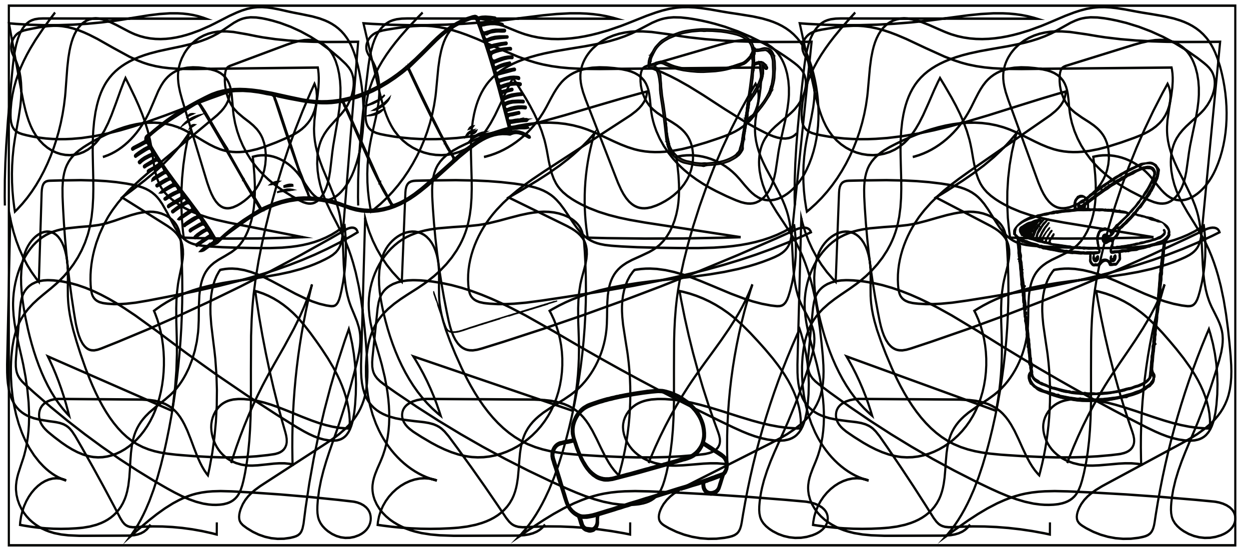
 

கழிவறையைப் பயன்படுத்துவது நல்ல பழக்கம்



கண்டுபிடிப்போம்

வருண் குளிப்பதற்குத் தேவையான பொருள்களைத் தேடுகிறான். அந்தப் பொருள்களுக்கு வண்ணம் தீட்டி, அவன் அவற்றை கண்டுபிடிக்க உதவுவோமா!



3rd Science Unit 1_My Body_TM.indd 71 2/19/2020 8:06:31 PM

1.2 புலனுறுப்புகளைப் பாதுகாத்தல்

நம்மைச் சுற்றியுள்ள உலகை உற்றுநோக்கவும் புரிந்து கொள்ளவும் புலனுறுப்புகள் நமக்கு உதவுகின்றன. ஐந்து வழிகளில் நாம் உலகை அறியலாம். பார்வை (கண்கள் மூலம்), தொடுதல் (தோல் மூலம்), முகர்தல் (மூக்கின் மூலம்), சுவைத்தல் (நாக்கின் மூலம்) மற்றும் கேட்டல் (காதுகள் மூலம்).

புலனுறுப்புகளைப் பாதுகாக்கும் வழிமுறைகள் பற்றி இப்பகுதியில் நாம் காண்போம்.

புலனுறுப்புகள் தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கான சில வழிமுறைகளை இயற்கையிலேயே பெற்றுள்ளன. எடுத்துக்காட்டாக, கண் இமைகளும், புருவங்களும் தூசு மற்றும் பிற அயல்பொருள்கள் கண்களைத் தாக்காதவாறு பாதுகாக்கின்றன.

நம் புலனுறுப்புகளை எவ்வாறு நாம் பாதுகாக்க வேண்டும்?

சிந்திக்க

அனு தன் தம்பிப் பாப்பாவுடன் விளையாடிக் கொண்டிருக்கிறாள். அவன் அழுததால் அவனிடம் பென்சிலைக் கொடுக்கிறாள். இதைக் கண்டு அதிர்ச்சியுற்ற அனுவின் தாய் வேகமாக வந்து பென்சிலைப் பிடுங்கிக் கொள்கிறார். ஏன் என்று உனக்குத் தெரியுமா?

கண்கள்

செய்ய வேண்டியவை	செய்யக் கூடாதவை
❖ அளவான வெளிச்சத்தில் படித்தல். ❖ குறைந்தது 6 அடி தொலைவில் அமர்ந்து தொலைக்காட்சி பார்த்தல். ❖ கண்களில் எரிச்சல் வந்தால் சுத்தமான குளிர்ந்த நீரில் கண்களைக் கழுவுதல்.	❖ மங்கலான அல்லது அதிகப் பிரகாசமான ஒளியில் படித்தல். ❖ காணொளி விளையாட்டு அல்லது தொலைக்காட்சியை நீண்ட நேரம் பயன்படுத்துதல். ❖ கைகளால் கண்களைக் கசக்குதல்.

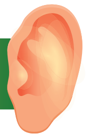
உன் இருக்கையிலிருந்து கரும்பலகையைப் பார்ப்பதில் சிரமம் இருந்தால் உன் ஆசிரியரிடமோ, பெற்றோரிடமோ கூறி மருத்துவரிடம் ஆலோசிக்கவும். கண் மருத்துவர் தரும் ஆலோசனைகள் அல்லது சிகிச்சையை முறையாகப் பின்பற்றவும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

கணினிகள் முன் அமர்ந்து நீண்ட நேரம் பணியாற்றுபவர்களுக்கு 'டிஜிட்டல் கண் சிரமம்' என்ற ஒரு குறைபாடு பொதுவாக ஏற்படுகிறது. கண்கள் உலர்ந்து போதல், கண் சிரமப்படுதல், மங்கிய பார்வை மற்றும் தலைவலி ஆகியவை இக்குறைபாட்டின் விளைவுகளாகும்.

3rd Science Unit 1_My Body_TM.indd 72 2/19/2020 8:06:33 PM

காதுகள்



❖ உரத்த ஓசைகளைத் தவிர்க்கவும்.

❖ காதணி ஒலிக்கருவி அல்லது தலையணி ஒலிக்கருவி கொண்டு பாடல்களைக் கேட்கும்போது அதிகபட்ச ஒலியின் 60 சதவீதத்துக்குக் குறைவான ஒலியளவில் கேட்கவும்.

❖ காது குடைவிகளைக் (ear buds) கொண்டு காதுகளை சுத்தம் செய்ய வேண்டாம்.

❖ குளித்த பிறகு காதுகளை ஈரமின்றி துடைக்கவும்.

❖ நீச்சல் மற்றும் குளித்தலின்போது காதுகளை முறையாக மூடவும்.

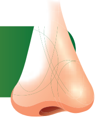
❖ உரத்த ஒலி கேட்கும் சூழலில் காது மறைப்பு கொண்டு காதுகளை மூடவும்.

❖ காதுகளில் வலியை உணர்ந்தால் மருத்துவரிடம் செல்லவும்.

காதுகேளாத் தன்மையை எல்லா நேரங்களிலும் தடுக்க இயலாது. ஆனால் உரத்த ஓசைகளால் ஏற்படும் காதுகேளாத் தன்மையை முற்றிலும் தவிர்க்க இயலும்.

ஒலி அளவானது டெசிபல் (dB) என்ற அலகால் அளக்கப்படுகிறது. 85 டெசிபலுக்கு மேற்பட்ட எந்த ஒலியும் ஆபத்தானதே.

மூக்கு

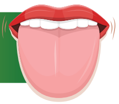


♦ மூக்கினுள் எந்தப் பொருளையும் நுழைத்து சுத்தம் செய்யக் கூடாது.

♦ சளி பிடித்து மூக்கு அடைத்துக் கொண்டால் ஆவி பிடிப்பது நல்லது. இது அடைப்பை சரிசெய்ய உதவும்.

♦ மூக்கை நோண்டக் கூடாது.

நாக்கு



♦ பல் துலக்கும்போது தினமும் நாக்கு வழிப்பான் கொண்டு நாக்கை சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

♦ சுத்தம் இல்லாத நாக்கு நோய்களையும், வாய் துர்நாற்றத்தையும் ஏற்படுத்தும். எனவே, நாக்கை தொடர்ந்து சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

தோல்

♦ எப்போதும் மென் சோப்பையே பயன்படுத்தவும்.

♦ தோலை உலர்வாகவும், சுத்தமாகவும் வைத்துக் கொள்ளவும்.

♦ சுத்தமான துணியைக் கொண்டு தோலை இதமாகத் துடைத்து உலர்த்தவும்.

♦ தோலில் அரிப்பு, காயம் அல்லது தொற்று ஏற்பட்டால் மருத்துவரிடம் காண்பிக்கவும்.

3rd Science Unit 1_My Body_TM.indd 73 2/19/2020 8:06:36 PM

விடையளிப்போம்

கொடுக்கப்பட்டுள்ள குறிப்புகளைப் படித்து, 'சரி' அல்லது 'தவறு' என்று எழுது.

1. நீண்ட நேரம் காணொளி விளையாட்டு விளையாடுவதையும் தொலைக்காட்சி பார்ப்பதையும் தவிர்க்கவும்.
2. உரத்த ஓசைகளைத் தவிர்க்கவும்.
3. மூக்கினுள் ஏதேனும் ஒரு பொருளை நுழைத்து சுத்தம் செய்யாதீர்கள் .
4. சுகாதாரமற்ற நாக்கு, நோய்களையும், வாய் துர்நாற்றத்தையும் ஏற்படுத்தும்.
5. தோலை அழுக்கான துணியால் இதமாகத் துடைத்து உலர்த்தலாம்.

பயிற்சி செய்வோம்

'8' உருவம் வரும் வகையில் கண்களை அசைத்தல்

இது கண்களின் இயக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்த உதவும் நல்லதொரு பயிற்சியாகும்.

- உனக்கு முன்பாக 10 அடி தொலைவில், '8' வடிவத்தைப் பெரிதாக வரையவும்.
- தலையை அசைக்காமல் உன் கண்களை மட்டும் '8' வடிவில் மெதுவாக அசைத்து சுற்றவும்.
- சில நிமிடங்கள் கடிகார திசையிலும், பிறகு சில நிமிடங்கள் கடிகார எதிர் திசையிலும் கண்களை 8 வடிவத்தை நோக்கி அசைக்கவும்.

1.3 நல்ல தொடுதல், தீய தொடுதல் மற்றும் தொடாதிருத்தல்

(பூங்காவில் நாய்க்குட்டியுடன் ஜனனி விளையாடிக் கொண்டிருக்கிறாள். ஒரு வண்ணத்துப்பூச்சியைப் பார்த்தவுடன் பிடிப்பதற்காக அதன் பின் ஓடுகிறாள்)

அம்மா : ஜனனி, வண்ணத்துப் பூச்சியை நீ தொட முயலும் போது என்ன நடந்தது என கவனித்தாயா?

ஜனனி : ஆமாம் அம்மா. வண்ணத்துப்பூச்சி பறந்துவிட்டது.

அம்மா : இப்போது சொல். அது ஏன் அவ்வாறு செய்தது?

ஜனனி: தொடுவது அவற்றிக்குப் பிடிக்கவில்லை என நினைக்கிறேன்.

அம்மா : அப்படித்தான் இருக்கும். ஆனால் அவை பாதுகாப்பாக இருக்க விரும்புகின்றன. அதுபோல் உன்னைப் பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொள்ள மூன்று விதிகளை உனக்குக் கூறுகிறேன்.

ஜனனி : சரி அம்மா.

3rd Science Unit 1_My Body_TM.indd 74 2/19/2020 8:06:37 PM

அம்மா : நம் உடலிலுள்ள சில உறுப்புகளை நாமும், மற்றவர்களும் பார்க்கவும், தொடவும் செய்யலாம். கை, கால்கள் போன்றவை இவ்வகையில் சேரும். சில உறுப்புகளை யாரும் பார்க்கவோ, தொடவோ கூடாது. மார்பு, கால்களுக்கிடையில் உள்ள பகுதி, பிட்டம் ஆகியவற்றை இவ்வகையில் சேர்க்கலாம். இவற்றுக்கு மறைமுக உறுப்புகள் என்று பெயர். என்ன பெயர்?

ஜனனி : ________________________.

அம்மா : சரியாகச் சொன்னாய் தற்போது *விதி 1* ஐக் கூறுகிறேன், கேள். உன்னைச் சுத்தப்படுத்தும்போதோ உன் உடல் நலத்தைப் பரிசோதிக்கும் போதோ தவிர, உன்னுடைய மறைமுக உறுப்புகளைப் பிறர் பார்ப்பதோ, தொடுவதோ மிகவும் தவறான செயலாகும். அதேபோல் உன்னைவிடப் பெரியவர்கள் அவர்களுடைய *மறைமுக உறுப்புகளைப்* பார்ப்பது , தொடுவது அல்லது அதுபற்றி உன்னிடம் பேசுவது தவறான செயலே.

ஜனனி: ஆனால் அம்மா.... நீங்கள் என்னைத் தினமும் குளிப்பாட்டிவிடுவீர்கள் அல்லவா?

அம்மா : சரியாகக் கேட்டாய். நான் உன்னைக் குளிப்பாட்டுவது வேறு யாருக்கெல்லாம் தெரியும்?

ஜனனி : அப்பா, தாத்தா, பாட்டி, அண்ணா.... இவர்களுக்கெல்லாம் தெரியும்.

அம்மா : மிகச் சரி. நாம் சிறுவர்களாக இருக்கும்போது அம்மாவோ, அப்பாவோ நம்மைச் சுத்தம் செய்துவிடும்போது தொடலாம். அதில் இரகசியம் ஏதுமில்லை. இதனை மற்றவரிடம் கூறுவதும் தவறானதன்று.

ஜனனி : புரிந்தது அம்மா. நம்மை ___________ போதோ, உடல் நலத்தைப் பரிசோதிக்கும்போதோ அன்றி நம் மறைமுக உறுப்புகளைப் பிறர் _________ தவறான செயலாகும். அத்தகைய செயல் ஒரு போதும் ____________ ஆகாது.

அம்மா : நன்று. கை குலுக்குதல் போன்று சில தொடுதல்கள் நல்லவை மற்றும் பாதுகாப்பானவை. பிறரை இடிப்பது போன்ற சில தொடுதல்கள் தவறானவை. நாம் பிறரை இடிக்கலாமா?

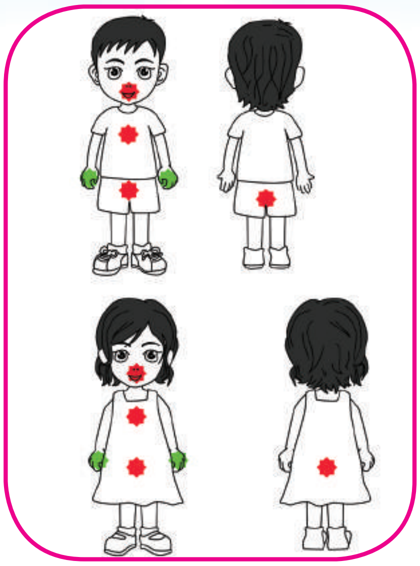
ஜனனி : ______________.

அம்மா : தீய தொடுதல்கள் உன்னைக் கவலையாக்கவோ, கோபமாக்கவோ, பயமுறுத்தவோ அல்லது குழப்பமடையவோ செய்யும். எந்தத் தொடுதலையாவது நீ விரும்பவில்லை என்றாலோ அல்லது பிறர் தொடும்போது கவலையாக, கோபமாக, பயமாக, குழப்பமாக நீ உணர்ந்தாலோ உடனே அந்த நபரிடம் *'தொடாதே'* என்று சொல். மீண்டும் தொட்டால் *'தொடாதே'* என்று கூச்சலிட்டு விட்டு, அந்த இடத்திலிருந்து ஓடி விடு. இதுதான் *விதி 2*.

3rd Science Unit 1_My Body_TM.indd 75 2/19/2020 8:06:38 PM

ஜனனி: சரிம்மா, யாராவது என்னைத் தொடும்போது எனக்குப் பிடிக்கவில்லை என்றால் நான் சத்தமாக _____________ என்று கூச்சலிட்டு விட்டு, அந்த இடத்திலிருந்து _________.

அம்மா : மிகவும் நன்று. ***விதி 3*** ஐக் கூறுகிறேன். கேள். தீய தொடுதலாக நீ உணர்ந்தால், அதனை நீ நம்பும் பெரியவர் யாரிடமாவது கூறு. அவர்கள் கண்டுகொள்ளவில்லை என்றால் உன் நம்பிக்கைக்குரிய வேறொரு பெரியவரிடம் சொல். உனக்கு சரியான ***உதவி கிடைக்கும் வரை*** பெரியவர்கள் எவரிடமாவது **கூறிக்கொண்டே இரு.**



ஜனனி: எனக்கு __________ கிடைக்கும் வரை, நான் நம்பும் பெரியவர்களிடம் அது பற்றி __________ .

அம்மா : ஜனனி, நினைவில் வைத்துக் கொள். இதனால் உன்னை யார் குறை கூறினாலும் பரவாயில்லை. அது உன்னுடைய தவறன்று. நீ அச்செயலைப் பற்றி சொல்லிக்கொண்டே இரு.

ஜனனி : ஆனால், அம்மா..... எனக்குத் தெரிந்தவர்கள் கூட என்னைத் தீய எண்ணத்தில் தொடுவார்களா?

அம்மா : யார் வேண்டுமானாலும் அவ்வாறு நடந்து கொள்ளலாம். அதனால், உனக்குத் தெரிந்தவர்களாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை. எங்கே அந்த மூன்று விதிகளையும் கூறு.

பாதுகாப்பு வட்ட உறுப்பினர்கள்

அப்பா | அம்மா | தாத்தா | பாட்டி | சகோதரி | சகோதரன் | ஆசிரியர்

உங்களை யாரேனும் துன்புறுத்தினாலோ அல்லது தொந்தரவு செய்தாலோ 1098 என்ற உதவி எண்ணை அழைக்கவும். தக்க உதவி கிடைக்கும்.

3rd Science Unit 1_My Body_TM.indd 76 2/19/2020 8:06:40 PM

கலந்துரையாடுவோம்

1. நீ பூங்காவில் விளையாடிக் கொண்டிருக்கிறாய். அங்கு வரும் ஒரு நபர் உனக்குப் பொம்மை / சாப்பிடும் பொருள் ஒன்றைத் தருகிறார். அப்போது நீ என்ன செய்வாய்?
2. ஒருவர் உன்னைத் தொடும்போது, நீ தொந்தரவாக உணர்கிறாய். உடனே நீ என்ன செய்வாய்? இதனை யாரிடம் கூறுவாய்?

1.4 உடல் அல்லது புலனுறுப்பு சவால் (குறைபாடு)

ராமு, தன் தந்தையுடன் கடைவீதிக்குச் செல்கிறான். வழியில், பார்வைச் சவால் உடைய ஒருவர் சாலையைக் கடக்க முயற்சிப்பதைப் பார்க்கின்றனர். உடனே ராமுவின் தந்தை அந்த நபரிடம் சென்று, "நான் உங்களுக்கு உதவட்டுமா?" எனக் கேட்கிறார். அவரும், "சரி நான் சாலையைக் கடக்க உதவுங்கள்" என்கிறார்.

ராமுவின் தந்தையும் மகிழ்ச்சியுடன் அந்த மாற்றுத் திறனாளி சாலையைக் கடக்க உதவுகிறார். இதைக் கண்ட ராமு தன் தந்தையை நினைத்துப் பெருமைப்படுகிறான். தானும் தேவையுள்ளோருக்கு உதவ விரும்புகிறான். எனவே, மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கு உதவுவது குறித்து தனக்குக் கூறுமாறு ராமு தன் தந்தையிடம் கேட்கிறான் .

1.4.1 மாற்றுத் திறனாளிகள்

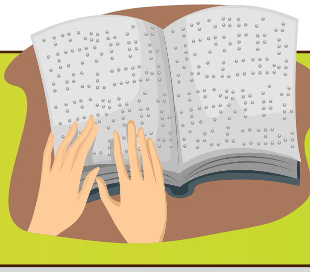
சிந்திக்க

இந்தப் படத்தைப் பார்த்தவுடன் உனக்கு என்ன தோன்றுகிறது?

எல்லோராலும் தமது ஐந்து புலனுறுப்புகளையும் பயன்படுத்த இயலாது. சிலர் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட புலனுறுப்புகளைப் பயன்படுத்த இயலாதவர்களாக இருப்பர். அவர்களை 'மாற்றுத் திறனாளிகள்' என்போம்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

பார்வைத் திறனற்றோர் புத்தகங்களைப் படிப்பதற்கு சிறப்பான ஒரு முறை உள்ளது. தாளில் எழுத்துகள், சிறுசிறு புள்ளிகள் மேடுகளாக உள்ளவாறு எழுதப்பட்டிருக்கும். இவற்றைத் தடவிப் பார்த்து கற்க முடியும். இம்முறைக்கு பிரெய்லி முறை என்று பெயர்.



3rd Science Unit 1_My Body_TM.indd 77 2/19/2020 8:06:41 PM

1.4.2 மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கு எவ்வாறு உதவுவது?

மாற்றுதிறனாளிகளுக்கு உதவுவது பெருமைக்குரிய செயலாகும். அவர்களுக்கு நம்மால் பல்வேறு வழிகளில் உதவ முடியும்.

- முதலில், அவர்களுக்கு உதவி தேவைப்படுகிறதா என்று கேட்கவும். அவர்கள் கூறுவதற்கேற்ப நடந்துகொள்ளவும்.
- அவர்களிடம் தெளிவாகப் பேசவும், அவர்களது பேச்சை ஆழ்ந்து கவனிக்கவும்.
- அவர்களிடம் நேரடியான சொற்களைப் பயன்படுத்தவும்.
- பட்டப் பெயர்களிட்டு அழைத்து அவர்களைக் கேலி செய்ய வேண்டாம்.
- மாற்றுத் திறனாளிகளின் உபகரணங்கள் மீது கவனமாக இருக்கவும். அவற்றுக்கு சேதத்தை ஏற்படுத்திவிடக் கூடாது.

நீங்கள் செய்யும் எளிய உதவிகள் கூட அவர்களை நீண்ட காலம் நம்பிக்கையுடன் வாழ வைக்கும்.

அத்தகைய உதவிகளாவன:

- மாற்றுத் திறனாளிகளுக்குக் கதவு திறந்துவிடுதல்.
- அவர்கள் கடந்து செல்ல வழிவிடுதல்.
- அவர்கள் மீது பரிதாபமோ, ஆச்சரியமோ காட்டாதிருத்தல்.
- சாலையைக் கடக்க உதவுதல்.
- இயல்பான மனிதர்களைப்போல அவர்களை நடத்துதல்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

ஊனமுற்றோர் அல்லது இயலாதவர் என்று அழைக்காமல் "மாற்றுத் திறனாளிகள்" என்று அவர்களை அழைக்க வேண்டும்.

இவற்றைப் போன்ற அவசியமான உதவிகளை அவர்களுக்குச் செய்யும்போது, நீங்கள் அவர்களுக்கு உதவ விரும்புவதை உணர வைக்க முடியும்.

பொருத்துக

1. உடலியக்கக் குறைபாடு உடையோர் –
2. பார்வைக் குறைபாடு உடையோர் –
3. செவித்திறன் குறைபாடு உடையோர் –

விவாதிக்க

கோபி, தனது பெற்றோருடன் பேருந்தில் செல்கிறான். பேருந்து நிறுத்தம் ஒன்றில் பேருந்து நிற்கும்போது, ஒரு மாற்றுத்திறனாளி பேருந்தினுள் ஏறுகிறார். நீ, கோபியாக இருந்தால் என்ன செய்வாய்? உன் நண்பர்களுடன் கலந்துரையாடு.

3rd Science Unit 1_My Body_TM.indd 78 2/19/2020 8:06:43 PM

1.5 உடற்பயிற்சியின் முக்கியத்துவம்

ஷீலாவின் பள்ளியில் பெற்றோர்–ஆசிரியர் கூட்டம் நடைபெறுகிறது. அவளுடைய பெற்றோர் ஊரில் இல்லாததால் அவளது தாத்தா கூட்டத்தில் கலந்து கொள்கிறார். ஓய்வு பெற்ற இராணுவ வீரரான அவளது தாத்தாவுக்கு 90 வயதாகிறது. இருப்பினும் அவருடைய பணிகளை அவரே செய்துகொள்கிறார். இந்த வயதிலும் தாத்தா நல்ல உடல் நலத்துடன் இருப்பதைக் கண்டு, கூட்டத்திற்கு வந்தவர்கள் ஆச்சரியப்பட்டு, அவரது உடல்நலத்தின் இரகசியம் என்ன என்று அவரிடம் கேட்கின்றனர். கடின உணவைத் தவிர்த்து, ஆரோக்கியமான மற்றும் அன்றாடம் தயாரிக்கப்படும் உணவுகளை மட்டுமே உண்பதாக ஷீலாவின் தாத்தா பதிலளிக்கிறார். எளிய உடற்பயிற்சிகளான நடத்தல், ஓடுதல், மெதுவாக ஓடுதல் மற்றும் யோகா போன்றவற்றை தினமும் செய்வதாகவும் கூறுகிறார். பெற்றோர்களும், குழந்தைகளும் உடற்பயிற்சிகளை தினமும் செய்ய வேண்டும் என ஆலோசனையும் வழங்குகிறார்.

QSCYZ4

உடற்பயிற்சியின் நன்மைகள்

நோய்களிலிருந்து நம் உடலைப் பாதுகாக்கிறது.

உடல் எடையை சீராக வைக்கிறது.

தசைகளையும், எலும்புகளையும் வலிமையாக்குகிறது.

உணவு செரித்தலை விரைவுபடுத்துகிறது.

நல்ல உறக்கம் தருகிறது.

ஆற்றலை அதிகப்படுத்துகிறது.

தோலை வளப்படுத்துகிறது.

மூளையின் செயல்திறனைக் கூட்டி, நினைவாற்றலை அதிகப்படுத்துகிறது.

உடல்திறன் சார்ந்த சொற்களைக் கண்டறிந்து, வட்டமிடுக.

(உறக்கம், ஆற்றல், நீச்சல், விளையாடு, யோகா, ஓடுதல், நடத்தல்)

ஆ	வ	உ	ற	க்	க	ம்
ற்	ன்	க	டு	வ	யோ	து
ற	து	யா	யா	ற	கா	ன்
ல்	ச்	யா	ளை	க	து	ல்
வி	ந்	க	வி	த	லி	ச
ன்	ந	ட	த்	த	ல்	ச்
ல்	த	டு	ஓ	ற	வ	நீ

மதிப்பீடு

WQNEC2

அ. கோடிட்ட இடங்களை நிரப்புக.

1. நாம் வெளியில் சென்று ____________ (விளையாடும் முன் / விளையாடியப் பின்) கைகளைக் கழுவ வேண்டும்.
2. குடற்புழுக்கள் ____________ (இரத்த சோகை / சளி) யை உண்டாக்கும்.
3. __________ (பழங்கள் / அடைக்கப்பட்ட உணவுகள்) உண்பது உடலுக்கு நல்லது.
4. ____________ (நொறுக்குத் தீனிகள் உண்ணுதல் / உடற்பயிற்சி செய்தல்) மூளையின் செயலாற்றலை அதிகரிக்கும்.
5. ஒருவரது தொடுதல் உன்னை எரிச்சலடையச் செய்தால் அது ______________. (நல்ல தொடுதல் / தீய தொடுதல்)
6. உடற்குறைபாடு உடையோரைக் குறிக்கும் சொல் ______________. (ஊனமுற்றோர் / மாற்றுத்திறனாளிகள்)

ஆ. சரியா? தவறா? எனக் கூறுக.

1. கைகளைக் கழுவ சோப்பைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
2. திறந்தவெளியில் மலம் கழிப்பதால் காலரா பரவும்.
3. குளிப்பதால் இரத்த ஓட்டம் குறையும்.
4. மாற்றுத் திறனாளிகளிடம் பரிதாபம் கொள்ள வேண்டும்.
5. காதுகளை சுத்தம் செய்ய எப்போதும் காது குடைவிகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

3rd Science Unit 1_My Body_TM.indd 80 2/19/2020 8:06:45 PM

இ. ஓரிரு வாக்கியங்களில் விடையளிக்க.

1. திறந்த வெளியில் மலம் கழிப்பதால் ஏற்படும் விளைவுகள் யாவை?
2. குளிப்பதால் ஏற்படும் நன்மைகள் யாவை?
3. தொடுதலின் வகைகளை எழுதுக.
4. உனது பாதுகாப்பு வட்டத்தில் உள்ள நபர்கள் யாவர்?
5. நம் உடலில் உள்ள புலனுறுப்புகளின் பெயர்களை எழுதுக.

ஈ. வாக்கியங்களை வரிசைப்படுத்துக.
(முதல் மற்றும் இறுதி வாக்கியங்கள் சரியான வரிசையில் உள்ளன)

1. உனது கைகளை நனைத்து, சோப்பு போடவும்.
2. விரல் நுனிகளைத் தேய்க்கவும்.
3. விரல்களைக் கோர்த்தவாறு இரு கைகளையும் தேய்க்கவும்.
4. ஒவ்வொரு கையின் பின்புறத்தையும் மற்ற கையால் தேய்க்கவும்.
5. உள்ளங்கைகளைத் தேய்க்கவும்.
6. ஒவ்வொரு விரலின் பின்புறத்தையும் தேய்க்கவும்.
7. கட்டை விரல்களையும், மணிக்கட்டுகளையும் தேய்த்து, இரு கைகளையும் நீரால் கழுவவும்.

உ. பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடையளிக்க.

1. எப்பொழுதெல்லாம் நாம் கைகளைக் கழுவ வேண்டும்?
2. உனது பாதுகாப்பு வட்டத்திற்குள் இல்லா ஒருவர் உன்னைத் தொட்டால், நீ என்ன செய்வாய்?
3. நமது தோலை எவ்வாறு பாதுகாக்கலாம்?
4. குடற்புழுக்கள் தோன்றக் காரணங்கள் யாவை?
5. மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கு நீ எவ்வாறு உதவுவாய்?

ஊ. செயல்திட்டம்.

தன் சுத்தம், உடல்நலம் மற்றும் சுகாதாரம் குறித்த பழமொழிகளை எழுதிவரவும்.

3rd Science Unit 1_My Body_TM.indd 81 2/19/2020 8:06:45 PM