10 அன்றாட வாழ்வில் ஏற்படும் சவால்களை வெற்றிகொள்வோம்

நாம் அன்றாட வாழ்வில் பலவிதமான சவால்களை எதிர்கொள்கிறோம். நோய்த் தாக்கங்களுக்கு உள்ளாதல், விபத்துகள், அழிவுகள், துஷ்பிரயோகங்கள் மற்றும் மன அழுத்தம் போன்றன நாம் வாழ் நாளில் எதிர்கொள்ளும் சவால்களுள் சில ஆகும்.

இச் சவால்களைச் சரியான முறையில் எதிர்கொள்வதன் மூலம் எமக்கு மகிழ்ச்சி கரமான ஒரு வாழ்க்கை வாழ சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும்.ஒருவருக்கு உண்டாகும் நோயே அவரது வாழ்வின் மிகப்பெரிய சவால் ஆகும்.

இவ் அலகைக் கற்பதால் நோய்கள் ஏற்படும் விதம், அதனால் ஏற்படும் தேவையற்ற செலவுகள், அதனைத் தவிர்த்தல் என்பன பற்றி அறிந்துகொள்ளலாம். மேலும் விபத்துகள், அழிவுகள், துஷ்பிரயோகங்கள், மன அழுத்தங்கள் போன்றவற்றைப் பொருத்தமான முறையில் எதிர்கொள்ளத் தேவையான அறிவையும் பெற்றுக் கொள் ளலாம். சூழலில் ஏற்படும் சவால்களைச் சிறந்த முறையில் எதிர்கொள்ளவும் கற்றுக் கொள்ள உங்களால் முடியும்.

நோய்கள்

எமக்கு ஏற்படும் நோய்களைத் தொற்றும் நோய்கள், தொற்றா நோய்கள் என வகுக்கலாம்.

தொற்றும் நோய்கள் (Communicable diseases)

றமீஸ் தடிமனால் பீடிக்கப்பட்டிருந்தான். ஆதலால் அவனுக்கு வகுப்பறைச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடக் கஷ்டமாக இருந்தது. அடிக்கடி தும்முவதும் கண் கலங்குவதும் கண்ணீர் வடிப்பதுமாக அவன் இருந்தான். சில நாட்களுக்குப் பின் றமீஸின் நண்பன் கணேசுக்கும் தடிமன் ஏற்பட்டது.

றமீசுக்கு எவ்வாறு தடிமன் ஏற்பட்டது? சில தினங்களுக்குப் பின் அவன் நண்பனுக்கும் எவ்வாறு தடிமன் ஏற்பட்டது? அது றமீஸின் மூலமாக இருக்கலாமா? ஒருவரில் இருந்து இன்னொருவருக்கு தொற்றக்கூடிய வேறு நோய்கள் எவை?

ஒருவரிலிருந்து மற்றவருக்குத் தொற்றும் நோய்கள் கீழ்வரும் அட்டவணையில் காட்டப்பட்டுள்ளன.

அட்டவணை 10.1

நோய்	தொற்றும் விதம்	தொற்றுவதைத் தடுத்தல்
தடிமன் நியுமோனியா காசம்	நோயாளியின் தும்மல், இருமல், மூக்குச்சளியில் உள்ள கிருமிகள், நோயாளி தன் கையால் ஏனையவரின் பொருட்களை தொடுதல் மூலம் மற்றவர் உடலில் கிருமி உட்புகும்.	நோய் பீடிக்கப்பட்டிருக்கும் நேரங்களில் சமூகத்தில் நடமாடுவதைக் குறைத்தல். தும்மும் போது மூக்கை மூடுதல். கைகளைச் சவர்க்காரம் இட்டு அடிக்கடி கழுவுதல், பகல் நேரங்களில் ஜன்னல் கதவுகளைத் திறந்து நன்றாக காற்று வெளிச்சம் வரசெய்வது என்பன மூலம் தடுக்கலாம்.
காய்ச்சல் சளி பூச்சி நோய்கள்	நீர், உணவு, கிருமி, பூச்சி முட்டை உடலுக்குள் பிரவேசித்தல் மூலமும் சில வகையான ஈக்கள் மூலமம் உடலில் கிருமி உட்புகம்	• கொதித்தாறிய நீரைப் பருகுதல். சுத்தமான உணவுகளை உட்கொள்ளல், • உணவை மூடி வைப்பதன் மூலம் ஈ போன்ற பூச்சி வகைகளிலிருந்து உணவுகளைப் பாதுகாத்தல். மலம், சிறுநீர் கழித்தலுக்கு மலசல கூடத்தைப் பாவித்தல், • மலசலகூடப் பாவனையின் பின் கைகளைச் சவர்க்காரம் இட்டுக் கழுவுதல். • உணவு தயாரிப்பதற்கு முன்னும், உணவுகளை உண்பதற்கு முன்பும் சவர்க்காரம் இட்டுக் கைகழுவுதல்.

நோய்	தொற்றும் விதம்	தொற்றுவதைத் தடுத்தல்
டெங்கு நோய்	இந்நோயினை உண் டாக்கும் நுளம்புகள் உடலில் குத்து வதனால் வைரஸ் கிருமிகள் உடலில் உட்புகும்	• நுளம்புகள் உண்டாகும் இடங்களை அகற்றுதல். • சுற்றாடலை சுத்தமாக வைத்திருத்தல், நுளம்பு குத்தும் நேரத்தில் வெளியில் நடமாடுவதைத் தவிர்த்தல். • மாலை நேரத்தில் வீட்டுக் கதவுகள், யன்னல்களை மூடி வைத்தல். • நுளம்புவலை, நுளம்பு எண்ணெய் மற்றும் நுளம்புத் திரி போன்றவற்றைப் பாவித்தல்.

மேற்குறிப்பிட்ட நோய்கள் ஒருவர் மூலம் இன்னொருவருக்கு நேரடியாகவோ அல்லது நுளம்பு போன்ற நோய்க் காவிகள் மூலமாகவோ தொற்றலாம்.

தொற்றாத நோய்கள் (Non Communical Diseases)

நோய்கள் ஒருவரிலிருந்து இன்னொருவருக்கு தொற்றாத போது அது தொற்றாநோய் எனப்படும். நீரிழிவு, இரத்தஅழுத்தம், இதயநோய், புற்றுநோய் மனநோய் போன்றன தொற்றா நோய்களில் சிலவாகும்.

தொற்றாத நோய்களை ஏற்படுத்தும் காரணிகள்

- உப்பு, சீனி மற்றும் கொழுப்பு அதிகமாக உள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளல்.
- காய்கறி, பழம், நார்ப்பொருள் உள்ள உணவுகளைக் குறைவாக உட்கொள்ளல்.
- முறையான உடற்பயிற்சி இன்மை.
- உடற்பருமன் அதிகரித்தல்.
- மனஅழுத்தம் ஏற்படடல்.
- புகை பிடித்தல், மதுபானம் அருந்தல்.

- ஒரே இடத்தில் தொடர்ந்து அமர்ந்திருத்தல். (தொலைக்காட்சி பார்த்தல், கணினிப் பாவனை)
- சில பரம்பரை இயல்புகள்.

செய்து பார்ப்போம்

உங்களுக்குத் தெரிந்த நீரிழிவு நோய் உள்ள ஒருவரின் குடும்ப உறுப்பினர்களை அட்டவணைப்படுத்துங்கள். அவர்களில் நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு அந்நோய் ஏற்பட்ட வயதைத் தேடி அறிந்து குறித்துக் கொள்ளுங்கள்.

நோய்த் தடுப்பு முறைகள்

1. தனிநபர் சுகாதாரம் (Personal Hygiene)

தொற்றும் நோய்களைத் தடுப்பதற்கு தனிநபர் சுகாதாரம் (சுயசுத்தம்), சுத்தமான சூழல் என்பன அவசியமாகும்.

தனிநபர் சுகாதாரம் என்பது, சுயசுத்தத்தை பேணல், நல்ல பழக்க வழக்கங்களை பேணல் என்பன ஆகும். அது நோய்களைத் தடுப்பதற்கும் எமது ஆரோக்கியத்தை பேணுவதற்கும் மட்டுமன்றி, எமக்கு அழகிய தோற்றத்தையும் கொடுக்கும். தனிநபர் சுகாதாரத்தைப் பேண கைக் கொள்ளும் சிறந்த பழக்கவழக்கங்கள் பின்வருமாறு:

உரு 10.1

- காலைநேர உணவுக்குப் முன்னரும், இரவு உணவுக்குப் பின்னரும் முறையாகப் பல் துலக்குதல்.
- தினமும் குளித்தல்.
- ஆடைகளைத் தூய்மைாக அணிதல்
- தலைமயிர்களைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்
- நகத்தை உரிய நேரத்தில் வெட்டி தூய்மைப் படுத்தல்
- உணவை உண்பதற்கு முன் சவர்க்காரம் இட்டு கைகளைக் கழுவுதல்.
- மலசலங்கழித்தபின் சவர்க்காரம் இட்டு உரிய முறையில் கைகளைக் கழுவுதல்.

- மற்றவர்களின் ஆடைகள், துவாய், சீப்பு ஆகியவற்றை உபயோகிப் பதைத் தவிர்த்தல்.

2. சுத்தமான சூழல் (Cleanliness of the Enviroment)

சுத்தமான சூழலின் மூலம் நோய்பரவுவது தடுக்கப்படுவதுடன், தடுப்பதனால் அழகான சூழலும் கிடைக்கின்றது. இலையான், நுளம்புகள், கரப்பான் பூச்சி, எலிகள் போன்ற விலங்குகள் மூலம் நோய்க் காரணிகள் பரவுவதைத் தடுக்கலாம். சூழலைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதற்கு நாம் மேற்கொள்ள வேண்டிய படிமுறைகளைக் கீழே பார்ப்போம்.

- வீட்டைத் துப்புரவாக வைத்திருத்தல்.
- குப்பைகளைப் பொருத்தமான முறையில் அகற்றுதல்.
- வடிகான்களைத் துப்புரவாக வைத்திருத்தல்.
- கிணறு, மலசலகூடம் என்பவற்றை போதியளவு இடைவெளி வைத்து அமைத்தல்.
- அசுத்தமான நீர் கலக்காத வண்ணம் கிணற்றைப் பாதுகாப்பாகப் பராமரித்தலும் பாவித்தலும்.
- மலசலகூடத்தைச் சுத்தமாகப் பராமரித்தல்.
- நுளம்புகள் பரவும் பகுதிகளை அழிப்பதற்காகப் பின்வரும் முறைப்படி தொழிற்படல்.

உரு 10.2 நுளம்பு பெருகக் கூடிய இடங்கள்

- பிளாஸ்ரிக் கோப்பைகள், சிரட்டைகள் போன்றவற்றில் நீர் தேங்காதபடி அவற்றை புதைத்தல் வேண்டும். (ரம்புட்டான் தோல், முட்டைக்கோது முதலியவற்றை நொருக்கி அகற்றுதல்)
- கூரைப் பீலியை அகற்றுதல் அல்லது அதில் நீர் தேங்காதபடி பராமரித்தல்
- நுளம்பு பெருகக் கூடிய நீர் தேங்கும் இடங்களை அழித்தல்.

3. நிர்ப்பீடனம் (Immunization)

சமநிலையான உணவை உட்கொள்வதன் மூலமும், ஒழுங்கான உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்வதன் மூலமும் இயற்கையாகவே எமக்கு நோயைத் தடுக்கக்கூடிய நிர்ப்பீடனம் உருவாகும். அதனைத் தவிர தடுப்பூசி மூலமும் நோயைத் தடுக்கக் கூடிய நிர்ப்பீடனத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

உங்கள் அறிவுக்கு

தடுப்புசி மூலம் தவிர்க்கப்படக் கூடிய சில நோய்கள்

ஈர்ப்புவலி	Tetanus
காசநோய்	Tuberculosis
தொண்டைக்கரப்பான்	Diphtheria
குக்கல்	Whooping cough
சின்னமுத்து	Measles
கூகைக்கட்டு	Mumps
ரூபெல்லா	Rubella
ஹெப்படைடிஸ் A, B	Hepatitis A and B
மூளைக்காய்ச்சல்	Japanese Encephalitis
போலியோ	Polio
அம்மைநோய்	Chicken Pox

4. சிறந்த வாழ்க்கைக் கோலங்கள்

உரு 10.3

சரியான வாழ்க்கைக் கோலத்தைத் தொடர்ந்து பேணுவதன் மூலம் தொற்றாத நோய்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். மேற்குறிப்பிட்டவாறு இரத்த அழுத்தம், புற்றுநோய், மனஅழுத்தம், நீரிழிவு போன்ற நோய்கள் ஏற்படும் வாய்ப்பு எமது பழக்க வழக் கங்களிலும் பரம்பரை அலகுகளிலும் தங்கியுள்ளது. தொற்றாத நோய்களைத் தடுக் கக்கூடிய சில செயற்பாடுகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- சரியான உணவுப்பழக்கவழக்கங்களைக் கடைப்பிடித்தல்.
- செயற்படுதன்மையுடன் வாழுதலும் உடற்பயிற்சியும்.
- உடற்திணிவுச்சுட்டியை சரியாகப் பேணல்.
- நித்திரை மற்றும் ஓய்வை சரியாக மேற்கொள்ளல்.
- மன அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தல்.
- மது, போதைப்பொருட்கள் மற்றும் புகைபிடிக்கும் பழக்கங்களைத் தவிர்த்தல்.

நோய்களினால் ஏற்படும் அசௌகரியங்கள்

தடிமன் போன்ற நோய் உண்டாவதன் காரணமாக நம் அன்றாட வேலைகளைச் செய்வதற்கு உடலானது ஒத்துழைக்க மறுக்கின்றது. இதயநோய், புற்றுநோய் போன்றன அதிகநாட்கள் இருக்கும் நிலை உருவாவதால் படிப்பது மற்றும் வேலைக்குச் செல்வதில் சிரமங்கள் ஏற்படுகின்றன. அதனால் பொருளாதார நெருக்கடியும் ஏற்படலாம்.

நோய்களால் ஏற்படக்கூடிய அசௌகரியங்களாக பின்வருவனவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

- உடல் மற்றும் மன உளைச்சல்.
- அன்றாட செயல்கள் பாதிப்படைதல்.
- கற்றல் செயற்பாடுகளுக்கு இடையூறு ஏற்படல்.
- அடிக்கடி நோய்கள் உண்டாவதனால் உடல் பலவீனமடைதல்.

- வயிற்றோட்டம் போன்ற நோய்களால் குழந்தைகளில் மந்த போசணை ஏற்படுதலும் வளர்ச்சி பாதிப்படைதலும்.
- தொழிலில் தடங்கல் ஏற்படுவதன் காரணமாக வருமானம் குறைவடைதல்.
- சிகிச்சைக்காக அதிக செலவு ஏற்படுவதனால் பொருளாதாரப் பிரச்சினைகள் ஏற்படுதல்.
- அங்கவீனமாகும் நிலை ஏற்படல்.
- கடுமையான நோய் ஏற்படுமாயின், இறந்து போகும் நிலை உருவாதல்.

அன்றாட வாழ்க்கையில் எதிர்நோக்கும் சவால்கள்

1. விபத்துகள்.	(Accidents)
2. அனர்த்தங்கள்.	(Disasters)
3. துஷ்பிரயோகங்கள்.	(Abbuseand sexual assault)
4. எதிர்பார்ப்புகள்.	(Expectations)

1. விபத்துக்கள்

அன்றாட வாழ்வில் நாம் பல வகையான விபத்துகளை சந்திக்க நேரிடலாம். வீடு, வேலைத்தளம், பாடசாலை, வீதி போன்றன விபத்துக்கள் ஏற்படும் சில இடங்களாகும்.

வீடுகளில் நடைபெறும் விபத்துகள்

- கூரான ஆயுதம் மூலம் காயமடைதல்.
- பாதுகாப்பற்ற உயரமான இடத்தில் இருந்து கீழே விழுதல்.
- நாய்கள், பூனைகள், எலிகள் கடிப்பதும் பாம்பு தீண்டுவதும்.
- பாதுகாப்பற்ற மருந்துகளைக் கையாள்வதால் விஷம் உடலில் பரவுதல்.
- மின் அதிர்ச்சி மின்கம்பிகள் மூலம் மின்சாரத் தாக்கத்திற்கு உள்ளாதல்.
- பாதுகாப்பற்ற கிணற்றில் குழந்தைகள் விழுதல்.

- விறகு அடுப்பு, வாயு அடுப்பு (Gas Cylinder), சுடுநீர் மற்றும் உணவு சமைக்கும் போது தீக்காயம் ஏற்படல்.
- பாதுகாப்பற்ற மண்ணெண்ணெய் விளக்கு களால் காயம் ஏற்படுதல்.
- இடி மின்னலால் பாதிப்படைதல்.
- உணவு நஞ்சாதல்.

உரு 10.4

வீடுகளிலும், பாடசாலைகளிலும் குழந் தைகள் விபத்திற்குள்ளாகலாம். மருந்துப் பொருட்கள், கூரான ஆயுதங்கள் ஆகியவற்றை குழந்தைகளின் கைக்கு எட்டாதபடி பாதுகாப்பாக உயரத்தில் வைத்தி ருத்தல், நஞ்சுப் பொருட்களை பூட்டிடப்பட்ட பாதுகாப்பான இடங்களில் வைத்தல், பெரியவர்கள் எப்போதும் தமது மேற்பார்வையில் குழந்தைகளை பாதுகாத்தல் போன்றன மூலம் குழந்தைகளுக்கேற்படும் விபத்துகளை இழிவளவாக்கலாம்.

செய்து பார்ப்போம்

1. வீடுகளில் ஏற்படும் விபத்துகளையும் அவற்றைத் தடுப்பதற்கான வழிமுறைகளையும் பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள்
2. பாடசாலையில் நடைபெறக்கூடிய விபத்துகள் யாவை? அவற்றைத் தடுப்பதற்கு செய்யக்கூடியவைகள் யாவை?

வீதி விபத்துகளைத் தடுப்பதற்காகச் செய்யக்கூடியவை

1. சாரதிகளும், பயணிகளும், வீதி ஒழுங்கைக் கடைப்பிடித்தல்.
2. களைப்பாக இருக்கும் வேளைகளிலும் தூக்கம் வரும் போதும் வாகனத்தைச் செலுத்துவதைத் தவிர்த்தல்.
3. பழுதுப்பட்ட பழைய வாகனம், ஒழுங்கற்ற வாகனம், பிறேக் இல்லாத வாகனம், ரயர் தேய்ந்த வாகனம் போன்ற வற்றைச் சரியாகப் திருத்தம் செய்து பயன்படுத்தல்.
4. போதையுடன் வாகனம் ஓட்டுதல், போதையுடன் பாதையில் நடத்தல் என்பவற்றைத் தவிர்த்தல்.

5. பாதாசாரிகள் வலது பக்கமாக நடத்தல்.
6. பயணிகள் இரவு நேரங்களில் பயணிக்கும் போது மென்மையான நிறங்களிலான ஆடைகளை அணிதல்.
7. பாதாசாரிகள் எப்போதும் மஞ்சள் கோட்டில் பாதையைக் கடத்தல், சிவப்புச் சமிக்ஞை உள்ள போது பாதை யைக் கடப்பதைத் தவிர்த்தல்.
8. பாதசாரிகள் பாதையில் கூட்டமாக நடப்பதைத் தவிர்த்தல்.

உரு 10.5

2. அனர்த்தங்கள் (Disasters)

வெள்ளப்பெருக்கு, புயல்காற்று, வறட்சிகாலம் போன்ற இயற்கை அனர்த்தங்களுக்கு நம்நாட்டு மக்கள் முகம் கொடுக்க வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்படுவது உண்டு. இவை தவிர எரிமலை, பூமிஅதிர்வு, மண்சரிவு, கடும்பனி, சுனாமி போன்றவற்றையும் அனர்த்தங்களில் உள்ளடக்கலாம்.

அனர்த்த நேரங்களில் தடுமாற்றத்திற்குள்ளாகாமல் நிதானமாகச் செயற் படுவதனால் பல உயிர்களைக் காப்பாற்றலாம்.
அதற்காக கீழ்வரும் முறைகளில் செயற்படுதல் பயனுள்ளதாகும்.

- அனர்த்தத்துக்கு முகங்கொடுப்பதற்கான முன்னேற்பாடுகள் காணப்படல்.
- அனர்த்தம் தொடர்பாக தகவலளிக்க வேண்டிய இடங்களினதும் உத்தியோகத்தர்களினதும் தொலைபேசி எண்களைக் கைவசம் வைத் திருத்தல்.
- அனர்த்தம் ஏற்பட்ட இடத்திலிருந்து வெளியேறிப் பாதுகாப்பான இடங்களுக்குச் செல்லல்
- காயமடைந்தோர் இருப்பின், மற்றவர்களின் உதவியுடன் முதலுதவி அளித்து மருத்துவமனைக்கு எடுத்து செல்லல்.
- சுத்தமான உணவு, குடி நீர் பெற்றுக்கொள்வதில் விழிப்பாயிருத்தல்.

3. துஷ்பிரயோகங்கள் (Abuse and sexualassault)

சமூகச் சட்டங்கள், நீதிகளை ஒழுங்கான முறையில் கடைப்பிடிக்க முடியாத சந்தர்ப்பங்களில் சில நபர்கள் விசேடமாக, குழந்தைகள், பெண்கள் துஷ்பிரயோகத்தை எதிர்நோக்க நேரிடலாம். இந்நிலையில், இவர்களின் பாதுகாப்பிற்காக செய்யக் கூடிய சில விடயங்கள் பின்வருமாறு.

- வீட்டிலோ வேறிடங்களிலோ தனித்திருப்பதைத் தவிர்த்தல்.
- அறிமுகமில்லாத நபர்களுடன் கதைப்பதைத் தவிர்த்தல்.
- தெரியாத நபர் ஒருவர் பாடசாலை போன்ற பாதுகாப்பான இடங்களிருந்து வேறு இடத்திற்கு உங்களை அழைத்துச் செல்ல முற்பட்டால், அதனை மறுத்து அது தொடர்பாக பெரியவர்களுக்கு அறிவித்தல்.
- யாராவது முத்தமிடுவது, உங்கள் உடலை ஸ்பரிசிப்பது போன்ற செயல் களில் ஈடுபட எத்தனித்தால் அவ்விடத்தை விட்டு விலகி ஆசிரியர்களிடம், பெரியவர்களிடம் அல்லது பெற்றோரிடம் முறையிடுதல்.

உரு 10.6

4. எதிர்பார்ப்புகள் (Expectations)

பரீட்சை, விளையாட்டுப்போட்டி, பேச்சுப் போட்டி, தலைமைத்துவம் போன்றவற்றில் எதிர்பார்ப்புக் காரணமாக சில வேளைகளில் உங்களுக்கு மன அழுத்தம் உண்டாகலாம். அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் அவற்றுக்குச் சிறந்த முறையில் முகங்கொடுத்து மன அழுத்தத்தினை தவிர்த்துக் கொள்ளவதற்கான திறமையை நாம் வளர்த்துக்கொள்ள வேண் டும்.

சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளல்

அன்றாட வாழ்வில் எமக்கு ஏற்படும் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வதற்கு அவசியமான தேர்ச்சிகள் வாழ்க்கைத் திறன்கள் எனப்படும். இவ்வாறான திறன்களை பற்றி முதலாம் அலகில் விபரமாகக் கற்றோம். வாழ்க்கைத் திறன்களை விருத்தி செய்வதன் ஊடாகவும் அது பற்றி அறிந்திருப்பதனூடாகவும் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளலாம்.

விழிப்புணர்வு (Awareness)

எந்தவொரு சவால்களையும் எவ்வாறு வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வது என்பது பற்றி அறிந்திருத்தல் வேண்டும். நிலைமையைச் சரியாக தெரிந்து கொள்ள முடியாமல் போனால் தேவையற்ற உள அழுத்தங்களுக்கு உள்ளாக நேரிடும். உதாரணமாக பரீட்சைகளில் தோற்றுவதற்கு முன் பரீட்சையை எவ்வாறு எதிர்கொள்வது, அவ் வினாத்தாள்களில் உள்ள கேள்விகளின் எண்ணிக்கை, வினாக்களுக்கு விடை அளிக்கும் முறைகள் போன்றன அறியாதிருப்பின் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாக வேண்டி ஏற்படும்.

தேர்ச்சி / திறன் அபிவிருத்தி (Developing Competencies)

திறன் அபிவித்தி என்பது சவால்களுக்கு முகங்கொடுக்க அவசியமான வாழ்க்கைத் தேர்ச்சியை வளர்த்துக் கொள்வதாகும். அவ்வாறான வாழ்க்கைத் திறன்களை மீண்டும் ஞாபகப்படுத்திப் பாருங்கள்.

1. சுய புரிந்துணர்வும் சுயகௌரவமும் (Self Understanding and self esteem)
2. சரியான தீர்மானம் எடுத்தல் (Decision Making)
3. பிரச்சினைகளை தீர்த்தல் (Problem Solving)
4. மன அழுத்தத்திற்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுத்தல் (Coping with Stress)
5. சிறந்த சிந்தனையாற்றல் (Critical Thinking)

உரு 10.7

6. ஆக்க சிந்தனை / படைப் பாற்றல் (Creative Thinking)
7. மனவெழுச்சியைச் சமநிலை (Emotional Balance)
8. சிறந்த ஆளிடைத்தொடர்புகள் (Good Interpersonal Relationships)
9. பயனுள்ள தொடர்பாடல் (Productive Communication)
10. பரிவுணர்வு (Empathy)

செய்து பார்ப்போம்

மேற்படி திறன்களைப் பயன்படுத்தித் தீர்வுகளை தேடும்படியான கதை யொன்றினை உருவாக்குங்கள். அதில் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திற்கும் ஏற்ப ஒவ்வொரு திறனைப் பொருந்துமாறு எழுதுங்கள்.
முதலாம் பாடத்தில் காணப்படும் கதையை மீள வாசியுங்கள்.

இப்போது நாம் விளங்கிக் கொள்வோம்

தொற்றும் நோய்கள் ஒருவரிலிருந்து மற்றொருவருக்கு நேரடியாகவோ, நோய்க்காவிகளினூடாகவோ பரவக்கூடியவை. தனியாள் சுகாதாரம் பேணல், சூழலை சுத்தமாக வைத்திருத்தல், நோய்களுக்கெதிரான சிகிச்சையை உடனடியாக பெற்றுக்கொள்ளல், நோயெதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிப்பது போன்ற வழிகளின் மூலம் நோய்கள் பரவுவதைத் தடுக்க முடியும். தொற்றாத நோய்களைச் சுகாதார பழக்கங்களைப் பேணுவதன் மூலம் தவிர்க்கலாம். விபத்துகள், அனர்த்தங்கள், துஷ்பிரயோகங்கள் போன்றன எங்கள் வாழ்வில் ஏற்படும் சவால்களாகும். இவற்றினை நாம் வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வதற்கு விசேட திறன்களை அபிவிருத்தி செய்து கொள்வது அவசியமாகும்.

முயன்று பார்ப்போம்

1. நோய்களின் பிரதான இரண்டு வகைகளும் எவை ?

2. தொற்றும் நோய்கள் மூன்றின் பெயர்களைக் குறிப்பிடுக.

3. வயிற்றோட்டம் பரவுவதைத் தடுப்பதற்கு மேற்கொள்ளக் கூடிய நடவடிக்கைகள் 3 ஐக் குறிப்பிடுக.

4. நோய்த்தடுப்பிற்கும், பரிகாரத்திற்குமான நான்கு முறைகளை முன் வைக்குக.

5. நாளாந்த வாழ்வில் நாம் முகங்கொடுக்க வேண்டியுள்ள சவால்கள் யாவை ?

6. வீதி விபத்துகளைத் தவிர்ப்பதற்கு மேற்க்கொள்ளக்கூடிய நடவடிக்கைகள் 5 தருக.

7. துஷ்பிரயோகங்களிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்வதற்காக முன்னெடுக்கக் கூடிய செயற்பாடுகள் 3 ஐக் குறிப்பிடுக.

அனர்த்தம்	disaster	ආපදාව
அடிப்படை தேவை	basic need	මූලික අවශ්‍යතා
ஆன்மீக நலம்	spiritual well- being	ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම
ஆக்க சிந்தனை	creative thinking	නිර්මාණශීලී චින්තනය
ஆரோக்கிய இடை -உணவுகள்	healthy snacks	සෞඛ්‍ය සම්පන්න සුළු ආහාර
இடுப்புச்சுற்றளவு	waist cercumference	ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය
இலகுவாய் நிற்றல்	stand at ease	පහසුවෙන් සිටීම
உள நலம்	mental well-being	මානසික යහපැවැත්ම
உளத்தகைமை	mental fitness	මානසික යෝග්‍යතාව
உடற்றிணிவுச்சுட்டி	Body Mass Index (BMI)	ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය
உடற்றகைமைகள்	physical fitness	ශාරීරික යෝග්‍යතාව
உடற் பருமன்	physical well-being	ස්ථූලතාව
உடல் நலம்	obesity	කායික යහපැවැත්ම
உளவளத்துணை	counselling	උපදේශනය
ஏனைய தேவை	other need	වෙනත් අවශ්‍යතා
ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட -விளையாட்டுக்கள்	organized games	සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා
ஒத்திசைவு	coordination	සමායෝජනය
காசம்	tuberculosis	ක්ෂය රෝගය
குறைபாடு	deficiency	ඌනතාව
குறையூட்டம்	undernutrition	මන්දපෝෂණය
குறள் நிலை	stunting	මිටි බව
கூடிய நிறை	over weight	අධි බර
சமூக நலம்	social well-being	සමාජීය යහපැවැත්ම
சிறந்த சிந்தனை ஆற்றல்	critical thinking	විචාරශීලී චින්තනය
சிறு விளையாட்டு	minor games	සුළු ක්‍රීඩා
சுய விளக்கம்	self- understanding	ආත්මාවබෝධය
சுய சுத்தம்	personal hygiene	පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව
சுத்தம்	sanitation	සනීපාරක්ෂාව
சுய ஒழுக்கம்	self- discipline	ස්වයං විනය
சுகாதார எண்ணக்கரு	concept of health	සෞඛ්‍ය පිළිබඳ සංකල්පය
சுவாசப் பயிற்சி	aerobic exercise	ස්වායු ව්‍යායාමය
சௌகரியமாக நிற்றல்	stand ease	සිත් සේ සිටීම
தனி நபர்களுக் கிடையிலான உறவு	interpersonal relationship	අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා
தடிமன்	common cold	සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව
தலைமைத்துவம்	leadership	නායකත්වය
தாங்குதிறன்	endurance	දරා ගැනීමේ හැකියාව
தீர்மானம் எடுத்தல்	decision making	තීරණ ගැනීම

துஷ்பிரயோகம்	abuse	අපයෝජන
தொற்றும் நோய்கள்	communicable disease	බෝවන රෝගය
தொற்றாத நோய்கள்	non communicable disease	බෝනොවන රෝගය
நன்றியுணர்வு	gratefulness	කෘතවේදී බව
நிமிர்ந்து நிற்றல்	stand at attention	සීරුවෙන් සිටීම
நிர்ப்பீடனமாக்கல்	immunization	ප්‍රතිශක්තිකරණය
நுண்போசணைகள்	micro nutrients	ක්ෂුද්‍ර පෝෂක
நெருப்புக் காய்ச்சல்	typhoid fever	උණ සන්නිපාතය
நெகிழும்தன்மை	flexibility	නම්‍යශීලී බව
நேர்சிந்தனை	being optimistic	ප්‍රතිජනනාත්මක බව
நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி	immunity	ලෙඩ රෝගවලට ඔරොත්තුදීමේ හැකියාව
நோய்க்காவி	vector	රෝග වාහකයා
பரிவுணர்வு	empathy	සහකම්පනය
பயனுள்ள தொடர்பாடல்	productive communication	ඵලදායී සන්නිවේදනය
பாத அசைவு	foot work	පාද හුරුව
பின்பற்றுதல்	follower ship	අනුගාමිකත්වය
பிரச்சினை தீர்த்தல்	problem solving	ගැටලු විසඳීම
போசணை நிலை	nutritional status	පෝෂණ මට්ටම
போசணைப் பெறுமதி	nutritional value	පෝෂ්‍යදායී බව
மன அழுத்தத்துக்கு -வெற்றிகரமாக -முகங்கொடுத்தல்	coping with stress	ආතතියටසාර්ථකව මුහුණදීම
மனவெழுச்சி	emotions	චිත්තවේග
மரியாதையுணர்வு	respectfulness	ආචාරශීලි බව
மன அழுத்தம்	mental stress	මානසික ආතතිය
மனவெழுச்சிச் சமநிலை	emotional balance	චිත්තවේග සමතුලිතතාව
மா ஊட்டம்	macro nutrients	මහා පෝෂක
மிகையூட்டம்	overnutrition	අධිපෝෂණය
வழி விளையாட்டு	leadup games	අනු ක්‍රීඩා
வாந்திபேதி	diarrhoea	පාචනය
விருப்பம்	desire	ආශාව
விதி முறைகளை மதித்தல்	being law-abiding	නීති ගරුක බව
வீண்விரயம்	wasting	කෘෂ භාවය
சுய கௌரவம்	self esteem	ආත්මාභිමානය