தரம்-08

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

அலகு- 17

சுற்றாடல் சார் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வோம்

க.ஞானசேகரன்
பது/கலைமகள் தமிழ் மகா வித்தியாலயம் ஹொப்டன்

சுற்றாடல் சார் சவால்கள்

- எமது சூழல் தொடர்பாக நாம் சந்திக்க நேரிடும் சவால்கள் சுற்றாடல் சார் சவால்கள் எனப்படும்.

சுற்றாடற் சவால்கள்

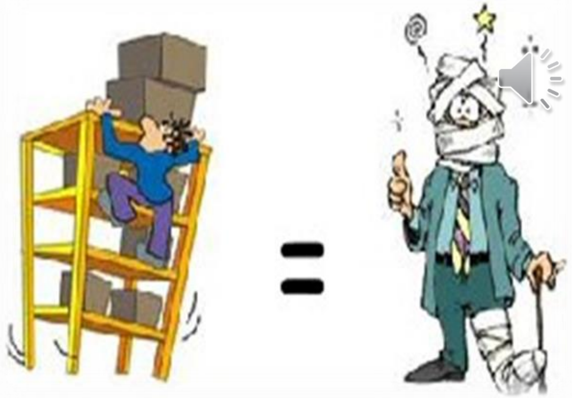
- விபத்துக்கள்
- அனர்த்தங்கள்
- குற்றச் செயல்களும் துஸ்பிரயோகங்களும்
- புகைத்தல் மதுவும் போதைப்பொருட்களும்
- நோய்கள்

விபத்துக்கள்

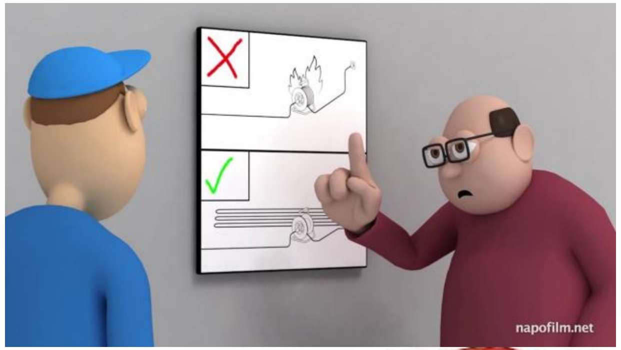
- விபத்தானது யாருக்கும் எச்சந்தர்ப்பத்திலும் ஏற்படலாம்.

சுந்தர்ப்பம்	விபத்தின் தன்மை மற்றும் விளைவு
வீடு	கை வெட்டுதல் நசிவு கீறல் வெட்டுக்காயம்
தொழிற்சாலை	இரசாயன கதிர் வீச்சகள் மூலம் சூழல் மாசடைதல், நோய்கள்.
பாடசாலை	உளத்தாக்கம் மற்றும் மயக்கம்.
விளையாட்டு மைதானம்	விழுதல் மற்றும் பந்தில் அடிபடுதல் முறிவு, சுளுக்கு ஏற்படல்.
நீர்வீழ்ச்சி	கீழே விழுவதால் உயிர்ச்சேதம்.
பெருந்தெருக்கள்	வாகன விபத்து காரணமாக விபத்து மற்றும் உயிர்ச்சேதம் ஏற்படும்.

❖ விபத்துக்களை தவிர்ப்போம்,



- ❑ விபத்துக்கள் தொடர்பாக அறிந்து விளக்கத்துடன் செயற்படல்.
- ❑ அபாயகரமான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடடாமலிருத்த
- ❑ எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் பாதுகாப்பாக உபகரண பயன்படுத்தல்.
- ❑ **ஆபத்தான நடவடிக்கைகளலை ஈடுபடாதிருத்தல்**
- ❑ பயன்படுத்திய உபகரணங்களை உரிய இடத்தில் வைத்தல்.
- ❑ சட்டத்திட்டங்களை பின்பற்றுதல்.



அனர்த்தங்கள்

அனர்த்த விளைவுகளை நாம் பின்வருமாறு விளக்கலாம்.

அனர்த்தங்கள்	படிவம்	நம் நாட்டின் மீதான தாக்கம்	தீங்கு விளைவிக்கும் காரணிகள்
01. வெள்ளப்பெருக்கு	இயற்கை	வருடத்திற்கு ஒருமுறை மாத்திரம் நிகழும்.	சொத்துக்கள் சேதம், உயிர்சேதம் ஏற்படும் நோய்கள் பரவும்
02. வரட்சி	இயற்கை	வருடத்திற்கு ஒருமுறை மாத்திரம் நிகழும	பயிர் சேதம், நீர் பற்றாக்குறை, வன விலங்குகள் உயிரிழப்பு, பொருளாதார பாதிப்பு
03. அனர்த்தங்கள்	இயற்கை மற்றும் மனித செயற்பாடுகள்	வருடத்திற்கு ஒருமுறை மாத்திரம் நிகழும்	சொத்துக்கள் சேதம், உயிர்ச்சேதம் ஏற்படும்,
04. சுனாமி	இயற்கை	2004 டிசம்பர் 26 இலங்கை கடற்கரையை அண்டிய பிரதேசங்களில் சுனாமி பேரழிவு ஏற்பட்டது.	சொத்துக்கள் சேதம், உயிர்சேதம் ஏற்படும், நாட்டின் பொருளாதாரத்தில் பாதிப்பு.

அனர்த்தங்கள்

அனர்த்த விளைவுகளை நாம் பின்வருமாறு விளக்கலாம .

அனர்த்தங்கள்	படிவம்	நம் நாட்டின் மீதான தாக்கம்	தீங்கு விளைவிக்கும் காரணிகள
05 யுத்த நிலமை	மனித செயற்பாடுகள்	1983 காலம் தொடக்கம் 2008 வரை மற்றும் 2019 ஏப்ரல் 21 இடம்பெற்ற நிகழ்வுகள்.	சொத்துக்கள் சேதம், உயிர்சேதம் ஏற்படும். பொருளாதார பாதிப்பு தனிநபர் வருமானம் பாதிக்கப்படல்.
06. கொடிய நோய்கள்	இயற்கை மற்றும் மனித செயற்பாடுகள்	கொவிட் - 19 நிலமைகள்	உயிர்சேதம், நாட்டின் பொருளாதாரத்தில். நாட்டில் கல்வி நடவடிக்கையில் பாதிப்பு
07. யுத்த நிலைமைகள்	மனித செயற்பாடுகள்	கடந்த காலத்தில் எமது நாட்டு கடற்பகுதியில் ஏற்பட்ட தீ விபத்து.	இரசாயன பதார்த்தங்கள் மற்றும் எண்ணெய் வகைகள் கடலில் கலந்தமையால் கடல் நீர் வாழ் உயிர்களுக்கு ஆபத்து
08. விலங்குகளால் ஏற்படுவது	இயற்கை மற்றும் மனித செயற்பாடுகள	கடந்த காலங்களில் யானைகள் தாக்குதலுக்கு உள்ளாகுவதை காணக்கூடியதாக உள்ளது.	சொத்துக்கள் சேதம், உயிர்சேதம் பயிர்ச்சேதம்,

குற்றச் செயல்களும் துஷ்பிரயோகங்களும்

குற்றச் செயல் என்பது, சமூக விரோத செயல்களில் ஈடுபடல் மற்றும் வேறொரு நபரை சமூக விரோத செயல்களில் ஈடுபடுவதற்கு தூண்டுதல் துஷ்பிரயோகம் எனப்படும்.

- சிறுவர்களை ஏமாற்றுதல்.
- உடல் உள ரீதியான துன்புறுத்தல்.
- இழிவுபடுத்தல்.
- அச்சுறுத்தல்.
- சிறுவர்களை வேலைக்கமர்த்தல்.
- பலவந்தமாக அல்லது ஏமாற்றி பாலியல் துஷ்பிரயோகங்களுக்கு உட்படுத்தல்
- ஆபாச படங்கள் புத்தகங்கள் என்பவற்றைப் பார்க்கத் தூண்டுதல்

குற்றச் செயல், துஷ்பிரயோகம் என்பவற்றிலிருந்து தற்காத்து கொள்ள வேண்டிய வழிமுறைகள்

- சமூக விரோத செயலை செய்ய தூண்டினால் அவ்விடத்திலிருந்து விலகிச் செல்லல்.
- பெரியோர் வீட்டில் இல்லாத போது நண்பர்களை வீட்டிற்கு வரவழைப்பதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளல்

- பரிசு பொருட்களை வழங்கி தவறான செயல்களுக்கு தூண்டுவோரிடத்தில் அவதானமாக இருத்தல்
- நம்பிக்கையானவர்களோடு வெளியில் செல்லுதல்.
- துஷ்பிரயோகத்திற்கு உட்படுத்தப்பட போகின்றீர்கள் என உணர்ந்தால் உடனே உதவிக்கோரி கூக்குரலிடல் மற்றும் பாதுகாப்பான இடத்திற்கு செல்லல்
- அந்தரங்க உறுப்புகளை பிறர் தொடுவதற்கு இடமளிக்காதிருத்தல்
- நடை, உடை பாவனைகளை ஒழுக்கமுடையதாக்கிக் கொள்ளல் .
- பெரியோர்கள் வீட்டில் இல்லாத சந்தர்ப்பத்தில் நண்பர்களை வீட்டிற்கு வரவழைப்பதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளல் .
- இணையத்தளம், சமூகவலைத்தளங்கள், கையடக்க தொலைப்பேசி என்பவற்றை பெரியோர் அனுமதியுடன் உபயோகித்தல்.
- கட்டிளமைப் பருவத்தில் உள்ளவர்கள் சமூகத்துடன் இணைந்து செயற்படும் போது எப்போதும் விழிப்புணர்வுடன் இருக்க வேண்டும்.

போதைப் பொருள்

"மது , போதைப் பொருட்கள் பாவனை மற்றும் புகைத்தல்"

- போதைப்பொருட்களால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள்.

- உடலியற் செயற்பாடுகள் குன்றுதல்.
- அசாதாரண உள நிலமை.
- அழகு குன்றி பல்வேறு நோய்களுக்கு உட்படுதல்.
- ஆயட்காலம் குறைதல் மற்றும் உயிர்சேதம்

உடல் ரீதியான மாற்றம்

- பொருளாதார நெருக்கடி மற்றும் குடும்ப பிரச்சனை.
- சமூகத்திற்கு எதிரான செயற்பாடுகள்.
- குற்றச்செயல்களுக்கும் துஷ்பிரயோகத்திற்கும் உதவுதல்
- சமூகத்தின் ஏளனத்திற்கு உட்படல்.
- சண்டை மற்றும் பிரச்சனைகளுக்கு முகங்கொடுத்தல்.

உள ரீதியான மாற்றம்

நோய்கள்

தொற்றா நோய்.

- மாரடைப்பு
- நீரிழிவு
- உயர் குருதியமுக்கம்
- புற்றுநோய்
- நரம்புசார் நோய்கள்

தொற்று நோய்

- கொவிட் - 19 வைரஸ்
- கொப்பளிப்பான்
- அம்மை நோய்
- எலிக்காய்ச்சல்
- சிகுன் குன்யா
- சார்ஸ்
- H.I.V பாலியல் நோய்கள்

நோய்களைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்கும் இழப்புக்களை குறைப்பதற்குமான வழிமுறைகள்

தொற்றா நோய்க்கான காரணங்களை அறிவோம்.

- தவறான உணவு பழக்கங்கள்- உணவில் அதிகளவு சீனி,எண்ணெய், உப்பு சேர்த்தல் மற்றும் துரித உணவு முறைகள்
- குறைந்த அளவில் நீர் பருகுதல்- 1500 மி.லீ ற்கு குறைந்தளவிலான நீரைப்பருகுதல்
- இரசாயன பதார்த்தங்கள் மற்றும் உர பாவணை.- நீரிழிவு நோய் ஏற்படும்
- உடற்பயிற்சியின்மை - கால் நோய்கள் , உயர்குருதியமுக்கம் , நீரிழிவு , புற்றுநோய்
- மன உளைச்சலுக்கு உள்ளாதல்- - கால் நோய்கள் , உயர்குருதியமுக்கம் , நீரிழிவு , புற்றுநொய்
- போதைப்பொருள் பாவணை- - கால் நோய்கள் , உயர்குருதியமுக்கம் , நீரிழிவு ,புற்றுநோய்

செயற்பாடு

- மனித செயற்பாடுகளால் ஏற்படும் ஆபத்தை தவிர்ப்பதற்காக உங்களால் முன்வைக்க கூடிய வழிமுறைகளை தனித்தனியே குறிப்பிடுக .

- குற்றச் செயல்கள், துஷ்பிரயோகங்கள் மூலம் ஏற்படும் பாதிப்புக்களை பட்டியலிடுக.
- "போதை பொருள்" இல்லாத சமூகத்தை கட்டியெழுப்ப உங்கள் யோசனைகளை முன்வைக்க
- "கொவிட் 19 " நோயிலிருந்து பாதுகாக்க உமக்கு தெரிந்த வழிமுறைகளை பட்டியற்படுத்துக

- தொற்றா நோய்களை ஒழிப்பதற்காக மேற்கொள்ளப்படும் வழிமுறைகளை குறிப்பிடுக.

தரம்-08

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
அலகு- 17

சுற்றாடல் சார் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வோம்

க.ஞானசேகரன்
பது/கலைமகள் தமிழ் மகா வித்தியாலயம் ஹொப்டன்