

## 10. உளத் தகைமை

உடலில் நடைபெறும் ஒவ்வொரு உயிரியல் செயற்பாடும் மனதினால் வழிநடத்தப்படுகின்றது. உளச் செயற்பாட்டுத் திறன்களுடன் இணைக்கப்பட்ட உடற் செயற்பாடுகள் அவற்றின் முக்கியத்துவத்தை வளமாகக் கொண்டு எல்லா விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளையும் விளக்க உதவுகின்றன.

உளத்தின் இயற்கையான சுபாவமானது பலவிதமான எண்ணங்களால் நிறைந்திருத்தலாகும். இப்படியான உளமானது விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளுக்கு ஆபத்தானதாகும். ஆகையால் நிலையான உளம் மிகவும் அத்தியாவசியமானதாகும். எனவே உளச் சமநிலையை எம்மில் வளர்த்துக்கொள்ள மனதைப் பயிற்றுவித்தல் வேண்டும். விளையாடும்போது களைப்படைவதைக் குறைக்க இது உதவும்.

இப்போது “பூரண சுகாதாரம்” என்றால் என்ன என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? இது நோயின்றி வாழ்தல் மட்டும் அல்ல. உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக சுகவாழ்வே பூரண சுகாதாரம் ஆகும். சமநிலையான மனப்பான்மை ஊடாகப் பெறும் உளச் சுகாதாரத்தைக் கொண்டிருப்போமானால் கீழ்க்காணும் தகைமைகளை நாம் வெளிக்காட்டுவோம்.

- » நன்நடத்தை
- » விரைவாகச் சரியான தீர்மானம் எடுத்தல்
- » சிறந்த உரையாடல்
- » நேர் மனப்பாங்கு
- » மனத்திடம், உறுதிப்பாடு
- » தன்னம்பிக்கை
- » உற்சாகம்

விளையாட்டுகளில் விரைவாக எடுக்கும் சரியான தீர்மானங்கள் மிக முக்கியமானவையாகும். இவ்வாறான நல்ல பண்புகளை மாணவர் அடைவதற்கென சில சிறு விளையாட்டுகள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. அவையாவன:-

- » எண்ணிக்கைக்கு ஏற்பத் தரம் பிரித்தல்
- » தலைவனைக் கண்டு பிடித்தல்
- » மனித முடிச்சு
- » “சைமன்” சொல்லுகிறார்
- » பஸ்
- » செஸ்

விளையாடும்போது விளையாட்டு வீரர்களினால் எடுக்கப்படும் புத்திசாதூரியமான முடிவுகளே அவர்களின் வெற்றிக்கும் தோல்விக்கும் காரணமாக அமைகின்றன. கீழ்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் விளையாடக்கூடிய சில சிறு விளையாட்டுகளை உருவாக்குங்கள்.

- (i) உடனடியான தொழிற்பாட்டுடன் கூடிய ஓட்டம்
- (ii) உடனடியான தொழிற்பாட்டுடன் கூடிய செயற்பாடு
- (iii) உடனடியான சொற்களை உருவாக்கும் தொழிற்பாடு

உங்களுடைய வசதிக்காக சில விளையாட்டுகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. இவ்விளையாட்டுகளை விளையாடுவதுடன் இன்னும் சில பொருத்தமான விளையாட்டுகளை நிர்மாணியுங்கள்.

## 01 விளையாட்டின் பெயர்: “நிறங்களைத் தெரிவு செய்தல்”

**ஆயத்தம்:** விளையாட்டு மைதானத்தில் மூன்று இடங்களைத் தெரிவு செய்து, வெள்ளை, சிவப்பு, பச்சை ஆகிய நிறங்களை இடுக. பிள்ளைகள் ஆசிரியரைச் சுற்றி நிற்பர்.

### விளையாடும் முறை

மேலே குறிப்பிட்ட ஏதாவது ஒரு நிறத்தைக் கொண்ட பொருளின் பெயரை ஆசிரியர் கூறியதும். பிள்ளைகள் அப்பொருளின் நிறத்தை ஊகித்து அந்நிறத்திற்குரிய இடத்திற்கு ஓடிச் சென்று நிற்பர். ஓடப் பிந்தியவர்கள் அல்லது நிறத்தை ஊகிக்கத் தவறியவர்களோ விளையாட்டில் இருந்து நீக்கப்படுவர். பல தடவைகள் விளையாட்டில் ஈடுபட்டு வெற்றியடைந்தவர் வெற்றியாளராகக் கணிக்கப்படுவர்.

- ஊ+ம் » முகில், பால், பஞ்சு என்று கூறும் போது வெள்ளை நிறத்திற்கு ஓடுவர்.  
 » குருதி, செவ்வரத்தம்பூ எனக் குறிப்பிடும்போது - சிவப்பு நிறத்திற்கு ஓடுவர்.  
 » இலை, பழுக்காத காய் எனக் குறிப்பிடும்போது - பச்சை நிறத்திற்கு ஓடுவர்

## 02. விளையாட்டின் பெயர்: “பெரிய மீனும், சிறிய மீனும்”

**ஆயத்தம்:** மாணவர் ஆசிரியருக்கு முன்னால் கைகளை முன் நீட்டியபடி நிற்பர்.

**விளையாடும் முறை:** ஆசிரியர் “பெரிய மீன்” என்று கூறும்போது கைகளை ஒன்று சேர்க்க வேண்டும். இதே போன்று “சிறிய மீன்” என்று கூறும்போது கைகளை அகலமாக விரிக்க வேண்டும். ஆசிரியர் விரைவாகக் கட்டளையிடும்போது கைகளின் அசைவும் விரைவாக இருக்க வேண்டும். பிழையான கை அசைவையும் நேரம் பிந்திய கை அசைவையும் காட்டுபவர்கள் விளையாட்டில் இருந்து விலக்கப்படுவர். விளையாட்டு முடிவில் விலக்கப்படாமல் எஞ்சி இருப்பவர் வெற்றியாளர் ஆவார்.

## 03. விளையாட்டின் பெயர்: “பஸ்” (Bus)

**ஆயத்தம்:** பிள்ளைகள் ஆசிரியர் முன்னால் நேர்கோட்டில் நிற்பர்

**விளையாடும் முறை:** ஆசிரியர், மாணவரை எண்களை ஒழுங்குமுறைப்படி உரக்கக் கூறும்படி சைகை காட்டுவார். மாணவர் தாம் நிற்கும் ஒழுங்கின்படி 1, 2, 3, 4, 5..... என்று கூறுவர். மூன்றும் அதன் பெருக்கங்களும் வரும்போது எண்ணைக் கூறாமல் bus என்று கூற வேண்டும். உ+ம்: 1, 2, bus.. 4, 5, bus, 7, 8, bus 10, 11, 11, bus..... என்ற கூறவேண்டும். கட்டாயமாக bus என்று கூறத் தெரிவுசெய்ய வேண்டியது 3 ஆம் தானமாக இருக்க வேண்டியதில்லை. அது 2, 4, 5 எதுவாகவும் இருக்கலாம். Bus என்று சொல்லத் தவறியவர் விளையாட்டில் இருந்து விலக்கப்படுவார். முடிவில் எஞ்சி இருப்பவர் வெற்றியாளராகக் கணிக்கப்படுவார்.

இவ்விதமான விளையாட்டுகளில் வெற்றியடைவதற்கு ஆழமான உள ஆரோக்கியம் (சுகம்) இருக்க வேண்டும். இது விளையாட்டுகளுக்கு மாத்திரம் உபயோகமானது அல்ல அன்றாட வாழ்க்கை வெற்றிக்கும் இது ஒரு மதிப்புள்ள சொத்தாக இருக்கின்றது. உளத் தகைமைகளுக்கு சதுரங்கம் (செஸ்), டாம் போன்ற விளையாட்டுகளும் அத்தியாவசியமானவையாகும்.