



## சரியான கொண்ணிலைகளினூடாக எமது ஆளுமையை மேம்படுத்திக் கொள்வோம்



எமது உடல் தோற்றத்தையும் சுகாதார நிலையையும் விருத்தி செய்து கொள்வதற்கு தனிநபர் சுகாதாரமும் பொருத்தமான கொண்ணிலையும் பிரதானமானவை. முதலாவது பாடத்தில் நாம் கற்றதற்கமைய சுய சுகாதாரம் பேணும் வகையில் நாம் எமது நகம், பல், தலைமுடி, உடல் என்பவற்றைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதில் கூடிய கவனஞ் செலுத்த வேண்டும். அவ்வாறே எமது அன்றாட செயற்பாடுகளின் போதும் சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவதன் மூலம் வேலைகளை வினைதிறனாக நிறைவேற்றிக்கொள்ளவும் விபத்துக்களை இழிவளவாக்கிக் கொள்ளவும் நாம் முயற்சித்தல் வேண்டும்.

---

இப்பாடத்தைக் கற்பதன் மூலம் உடல் தோற்றத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளைப் போன்றே சரியான கொண்ணிலைகளைக் கடைப்பிடித்தல் மற்றும் அன்றாட நடவடிக்கைகளைச் சரியான முறையில் மேற்கொள்ளும் முறைகள் தொடர்பான அறிவையும் உங்களுக்குப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

---



## தனிப்பட்ட தோற்றத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள்

சுகாதாரப் பாட ஆசிரியை அன்று வகுப்பறைக்குள் வந்து, தனது பாடத்திற்கு ஒரு பாடத்தலைவன் அல்லது தலைவி நியமிக்கப்பட வேண்டியுள்ளதாகக் கூறினார். “இதற்குப் பொருத்தமானவர் அஞ்சலி தான்” என வகுப்பிலுள்ள அனைவரும் ஒருங்கே கூறினர். ஆசிரியை, அஞ்சலியை முன்னால் வருமாறு அழைத்தார். கதிரையில் நன்கு சாய்ந்தவாறு தனது இரு கைகளை மேசை மீதும் பாதங்களை நிலத்தைத் தொடும் வகையில் வைத்து அமர்ந்திருந்த அவள், சுத்தம் எழுத வண்ணம் கதிரையை மெதுவாகப் பின்னால் தள்ளியவாறு எழுந்து, நிமிர்ந்த நடையுடனும், சிரித்த முகத்துடனும் முன்னால் வந்தாள்.

வகுப்புக்கு முன்னால் வந்து நிமிர்ந்து நின்றாள் அஞ்சலியினது சுத்தம், நேர்த்தி என்பன அனைவரது விழிகளையும் ஊடறுத்துச் சென்றன. முதலில் அவள் அனைவருக்கும் நன்றி செலுத்தினாள். அப்போது சுத்தமான அவளது பல் வரிசை வெளியே தெரிந்தது. தலைமுடி முறையாகவும் நேர்த்தியாகவும் வாரிப் பின்னப்பட்டிருந்தது, நகங்கள் சீராக வெட்டப்பட்டிருந்தன. நிறைவான முகத்துடன் உயரத்துக்குப் பொருத்தமான உடலமைப்பையும் கொண்டிருந்த அஞ்சலி, தனது வெளித்தோற்றம் தொடர்பாகவும் கவனஞ்செலுத்தியிருப்பதை அனைவராலும் உணர்ந்துகொள்ள முடிந்தது.

“அஞ்சலி எல்லா விடயங்களிலும் விழிப்பானவள். அவள் எமக்கு மிகவும் உதவி புரிகிறாள்; அறிவுரைகளும் வழங்குகிறாள்.”

“அன்றைய விழாவில் கதிரையை உயர்த்திச் செல்லும் விதம் தொடர்பாக எமக்குக் காட்டித் தந்தவளும் அஞ்சலிதானே!”

“ஆமாம் அவற்றைச் சரியாகச் செய்யும் முறை அஞ்சலிக்குத் தெரியும். அதனால் தானே நோய் நொடியின்றித் தினமும் பாடசாலைக்கு வருகிறாள்.”

“டீச்சர், அதனால் அஞ்சலியால் எல்லாப் பாடங்களிலும் சிறந்த புள்ளிகளைப் பெறவும் முடிகின்றது.”

அஞ்சலியின் வெளித்தோற்றத்தை வசீகரமாக்கிய அம்சங்கள் கீழே காட்டப்பட்டுள்ளன.

- சுத்தமும் ஒழுங்கும்
  - பற்களையும், நகங்களையும் சுத்தமாகப் பேணுதல்.
  - தலைமுடி பொருத்தமானவாறு ஒழுங்கமைந்திருத்தல்.
  - சுத்தமான ஆடை அணிகளை அணிந்திருத்தல்.
- உயரத்துக்குப் பொருத்தமான உடல் தோற்றம்.
- எப்போதும் சிரித்த முகத்துடன் இருத்தல்.
- சரியான கொண்ணிலைகளைக் கடைப்பிடித்தல்.
- நோயற்ற தன்மை.



உரு 3.1



## அழகிய உடல்தோற்றத்திற்கான சரியான கொண்ணிலைகள்

சரியான கொண்ணிலைகளைப் பின்பற்றுவதனால் எமது உடல் தோற்றம் சிறப்படையும்.

சரியான கொண்ணிலை என்பது, அசைவின்போது அல்லது ஓய்வான நிலையில் உள்ளபோது உடற்பாகங்கள் அனைத்தையும் சரியான நிலையில் வைத்திருக்கக் கூடிய பொருத்தமான முறையாகும்.

அதாவது, எமது அன்றாடச் செயற்பாடுகளின் போது தலை, முண்டம், கை, கால்களை ஒன்றுக்கொன்று பொருந்தும் விதத்தில் வைத்திருத்தலாகும். கொண்ணிலைகளின் போது எமது உடலின் முள்ளந்தண்டு பிரதானமானது. சமநிலை பேணப்படும் விதத்தில் முள்ளந்தண்டின் இருபுறமும் சமமான அளவு பாரத்தை வழங்குதல் இங்கு முக்கியமானதாகும்.

## சரியான கொண்ணிலை பேணப்பட வேண்டிய சந்தர்ப்பங்களாவன

- 1 . நின்றல்
- 2 . நடத்தல்
- 3 . அமர்தல்
- 4 . படுத்தல்

### 1. சரியாக நிற்கும் நிலை

- தலையையும் முள்ளந்தண்டையும் நேராக வைத் திருத்தல்.
- தலை, தோள், முழங்கை, இடுப்பு, முழங்கால் என்பவற்றை நிலைக்குத்தாக நேர்கோட்டில் அமையுமாறு வைத்திருத்தல்.
- பாதங்களைச் சற்று விலக்கி உடற்பாரம் சமநிலைப்படும் விதத்தில் வைத்திருத்தல்.

சரியாக நின்றலின் கொண்ணிலைகள் மூன்று வகைப்படும்.

- i) நிமிர்ந்து நின்றல் (Stand at attention)
- ii) இலகுவாக நின்றல் (Stand at ease)
- iii) செளகரியமாக நின்றல் (Standing ease)



உரு 3.2 நிமிர்ந்து நின்றல்

## i) நிமிர்ந்து நின்றல் (Stand at attention)



முன்புறத் தோற்றம்



பக்கத் தோற்றம்

உரு 3.3 நிமிர்ந்து நின்றல்

- தலை, முள்ளந்தண்டு, முழங்கால் என்பவற்றை நிலத்திற்குச் செங்குத்தாக வைத்து கண் மட்டத்தில் முன்னே நோக்குதல்.
- தோளை நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக வைத்திருத்தல்.
- இரு கைகளையும் கீழ்நோக்கித் தொங்கவிட்டு, கைவிரல்களை மடக்கி உடலின் இருபுறமாகவும் வைத்திருத்தல்.
- குதிகள் இரண்டும் ஒன்றுடன் ஒன்று படுமாறு “V” வடிவில் வைத்தல்.

தேசியக் கொடியை ஏற்றும் போதும், தேசியகீதம் அல்லது பாடசாலைக் கீதம் இசைக்கும் போதும் நாம் நிமிர்ந்து நின்றல் வேண்டும்.

## ii) இலகுவாய் நின்றல் (Stand at ease)

- தலை, முள்ளந்தண்டை நிலத்திற்குச் செங்குத்தாக வைத்து கண் மட்டத்தில் முன்னே நோக்குதல்.
- தோளை நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக வைத்திருத்தல்.



- இரு கைகளையும் உடம்புக்குப் பின்னால் கொண்டு சென்று, இடது கையின் மேல் வலது கை அமையுமாறும் பெருவிரலும் ஏனைய விரல்களும் எதிரெதிராக புள்ளடி (X) வடிவில் அமையுமாறும் வைத்திருத்தல்.



முன்புறத் தோற்றம்



பின்புறத் தோற்றம்

உரு 3.4 இலகுவாய் நிற்கல்

- கையின் முழங்கைப் பகுதிக்கும் உடம்புக்குமிடையில் இடைவெளி தெரியாதவாறு இருகைகளையும் நன்கு இறுக்கமாக வைத்திருத்தல்.
- உடல் பாரமானது சமமாகப்பகிர்ந்து செல்லும் விதத்தில் இரு கால்களையும் தோளின் அகலத்துக்கு ஏற்ப தள்ளி வைத்தல்.

கூட்டமொன்றில் சிறிது நேரம் ஓய்விலிருக்கும் சந்தர்ப்பத்தின் போது இலகுவாக நிற்கும் நிலை கையாளப்படும்.

### iii) செளகரியமாக நின்றல் (Standing ease)



முன்புறத் தோற்றம்



பின்புறத் தோற்றம்

உரு 3.5 செளகரியமாக நின்றல்

- இலகுவாக நின்றல் நிலையில் உடலை ஒழுங்கமைத்தல்.
- இரு கைகளையும் முழங்கைகளால் மடித்து ஓரளவுக்கு நெகிழ்வாக இடுப்பு மட்டம் வரை உயர்த்தி வைத்தல்.
- உடலானது இலகுவாய் நின்றல் நிலையை விட அதிகளவு நெகிழ்வாய் (Relax) அமைந்திருக்கும்.

கூட்டமொன்றில் அல்லது விரிவுரையொன்றில் நீண்ட நேரம் நிற்கவேண்டியேற்படும் போது செளகரியமாக நிற்கும் கொண்ணிலை பயன்படுத்தப்படும்.

## 2. சரியான நடத்தல் நிலை (Correct Walking)



முன்புறத் தோற்றம்



பக்கத் தோற்றம்

உரு 3.6 சரியாக நடத்தல்

முதலில் நிலத்தைத் தொட வேண்டியது குதி (Heel) ஆகும். அதன் பின்னர் பாதத்தின் மத்திய பகுதியான சும்மாட்டுப் பகுதியாகும் (Ball) இறுதியாக கால் விரல்கள் (Toe) நிலத்தைத் தொட வேண்டும்



உரு 3.7

- உடலைச் சமநிலைப்படுத்தியும் நெகிழ்வாகவும் வைத்திருத்தல் வேண்டும்.



- கால் விரல்கள் முன்னோக்கிச் செல்லும் விதத்தில் பாதங்களை வைத்து நடத்தல் வேண்டும்.
- வலது பாதத்தை நிலத்தில் வைக்கும் போது இடது கையும் இடது பாதத்தை நிலத்தில் வைக்கும் போது வலது கையும் முன்னோக்கிச் செல்லுதல் வேண்டும். கைகளை நெகிழ்வாக வைத்திருத்தல் வேண்டும்.
- தலையையும் முண்டத்தையும் நேராக வைத்துக் கண்மட்டத்தில் முன்னோக்கிச் சந்தத்திற்கமைவாக நடத்தல் வேண்டும்.
- எப்போதும் ஒரு பாதம் நிலத்துடன் தொடர்பாகக் காணப்படல் வேண்டும்.

நடக்கும் சகல சந்தர்ப்பங்களிலும் மேற்படி சரியான கொண்ணிலைகளைப் பின்பற்றுவோம்.

### 3. சரியான அமர்தல் நிலை (Correct Sitting)



பக்கத் தோற்றம்



முன்புறத் தோற்றம்

உரு 3.8 சரியாக அமர்தல்

அமரும் விதங்கள் பல உண்டு. அவற்றுள் கதிரையொன்றில் அமர்தல் தொடர்பாக இங்கு நோக்குவோம்.

அமர்கையில்,

- தலை, தோள், இடுப்பு என்பன நிலைக்குத்தாக நேர்கோட்டில் அமையும்.
- முண்டம் செங்குத்தாக கதிரையின் பின் பகுதியில் சாய்ந்த படி இருக்கும்.
- கழுத்தும் முள்ளந்தண்டும் செங்குத்தாக இருக்கும்.
- கதிரையில் கைகளை வைப்பதற்கான பகுதி இருப்பின் அவற்றின் மீதோ அல்லது தொடையின் மீதோ இரு கைகளும் வைத்திருக்க வேண்டும்.
- இடுப்பு, முழங்கால், கணுக்கால் என்பன அவற்றின் மூட்டுக்களில் 90° கோணத்தில் காணப்படும்.
- பாதங்களிரண்டும் நிலத்தைத் தொடுகையுறுமாறு அமையப்பெறும்.
- வயதுக்குப் பொருத்தமான கதிரையைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் இக் கொண்ணிலையைச் சரியாகப் பேணலாம்.

அமர்ந்திருக்கும் எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களின் போதும் இவ்வாறே சரியாக அமரப் பழகுவோம்.



## எமது அன்றாட வாழ்வின் போது சரியான கொண்ணிலைகளைப் பின்பற்றுதல்

நாம் எமது அன்றாட வாழ்வின் போது பல்வேறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டியுள்ளது. பாரமொன்றை உயர்த்துதல், கீழை வைத்தல், உபகரணங்களை இழுத்தல், தள்ளுதல் போன்றன அவ்வாறான சில செயற்பாடுகளாகும். இச் செயற்பாடுகளைச் சரியான கொண்ணிலையில் இருந்து செய்யாதுவிடின், எமது உடலின் முள்ளந்தண்டு உட்பட ஏனைய என்புகளுக்கும் தசைகளுக்கும் பாதிப்புகள் ஏற்படும்.

**பாரமான பொருளொன்றை உயர்த்தும் போதும், கீழே வைக்கும் போதும் செய்ய வேண்டியவை.**

தன்னால் முடியுமான அளவு பாரத்தை மட்டுமே தூக்க வேண்டும். முழங்கால்களால் கால்களை மடித்து, உடலின் சமநிலையைப் பேணத்தக்கவாறு கூடியவாறு பாரமான பொருளொன்றினை உயர்த்த

வேண்டும். உயர்த்தும்போதும் அல்லது கீழே வைக்கும் போதும் பாரங்களை இயன்றவரை உடலுக்கு அண்மையில் வைத்திருப்பதுடன், இரு கைகளாலும் அதனைத் தாங்கிக்கொள்ளவும் வேண்டும்.



உரு 3.9 - பாரமொன்றைத் தூக்குதல்

### பாரமொன்றை உயர்த்தும் போது செய்யக்கூடாதவை

- முழங்கால்களை நேராக வைத்து உயர்த்துதல்.
- உடலை வளைத்து உயர்த்துதல்.
- உயர்த்தும் போது ஒரு கையை மட்டும் பயன்படுத்துதல்.



### உபகரணங்களைத் தள்ளும் போதும் இழுக்கும் போதும் கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை

- உடற் சமநிலை பேணப்படும் விதத்தில் பாதங்களை வைத்திருத்தல்.
- தள்ளவும் இழுக்கவும் இரு கைகளையும் பயன்படுத்துதல்.
- தன்னால் தாங்கிக் கொள்ள முடியுமான அளவு பாரத்தை மாத்திரமே தள்ளுதல் அல்லது இழுத்தல்.



உரு 3.10 சரியாகத் தள்ளும் முறை

### பிழையான கொண்ணிலைகள் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகள்

- தசைகள், என்புகள் மற்றும் இணைப்புகளில் பாதிப்புகள் ஏற்படும்.
- விபத்துக்களுக்கு முகங்கொடுக்க நேரிடும்.
- சிறுவயதில் பிழையான கொண்ணிலைகளைப் பயன்படுத்துவதனால் வயதாகும் போது விரைவில் உபாதைகளைச் சந்திக்க வேண்டி ஏற்படும்.
- தொடர்ச்சியாகப் பிழையான கொண்ணிலைகளைப் பயன்படுத்தும் போது அவற்றிலிருந்து மீள முடியாமல் இருக்கும்.
- உபாதைகள், பாதிப்புகள் ஏற்படுவதால் விளைத்திறனும், விளைதிறனும் குறைவடையும்.



உரு 3.11

## பிழையான கொண்ணிலை ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்

- நிற்கும் போது உடற்சுமையை இரு பாதங்களுக்கும் வழங்காமல் ஒரு பாதத்திற்கு மாத்திரம் வழங்குதல்.
- நிற்கும் போதும் நடக்கும் போதும் உடலை வளைத்து வைத்திருத்தல்.
- மிகவும் உயர்ந்த குதியுள்ள பாதணிகளை அணிதல்
- கால் விரல்கள் உடலின் உட்புறமாக அல்லது வெளிப்புறமாக அமையுமாறு திருப்பி நடத்தல்.
- “பாடசாலைப் புத்தகப்பை” போன்ற பொருட்களைக் கதிரையின் மீது வைத்து அமர்தல்.
- அமர்வதற்காக முழுக் கதிரையையும் பயன்படுத்தாதிருத்தல்.
- அமர்ந்த வண்ணம் கதிரையை ஆட்டும் பழக்கம்.
- கணினிக்குப் பொருத்தமான கதிரையைப் பயன்படுத்தாமை. இதற்காக திரும்பலுடன் கூடிய கதிரை (Adjustable chair) பொருத்தமானது. அப்போது தான் உடலுக்கேற்றவாறு கதிரையை ஒழுங்குபடுத்தலாம்.
- “பாடசாலைப் புத்தகப்பையைச்” சரியான விதத்தில் சுமக்காமை.



உரு 3.12

### உங்கள் அநீவுக்கு

#### ஆரோக்கியமான பாடசாலைப் புத்தகப் பை

பொருத்தமானதைத் தெரிவு செய்தல்

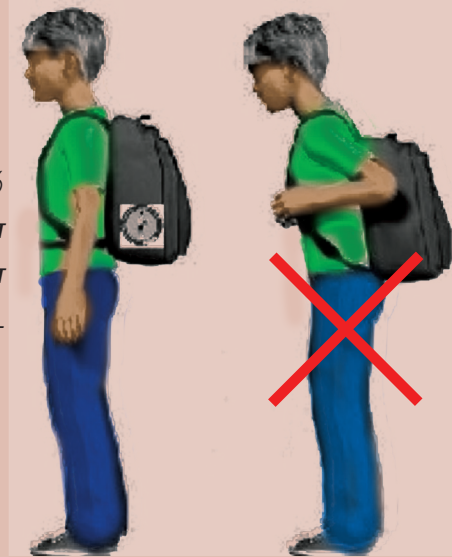
- ஆரோக்கிய ரீதியாக மிகவும் பொருத்தமான பாடசாலைப் புத்தகப் பையானது, கட்டையான தோள் பட்டியுடன் கூடியதும் முதுகில் சுமந்து செல்லக் கூடியதுமானதாக (Backpack) அமைதல் வேண்டும். இவ்வகையான பையொன்றின் மூலம் அதிக சுமையை இழிவான உடற் பாதிப்புடன் சுமந்து செல்ல முடியும்.
- பையின் உயரம் அதன் அடி விளிம்பின் நீளத்தைவிடவும் கூடியதாய் அமைதல் வேண்டும்.



- புத்தகப்பையானது பகுதிகளாகப் பிரித்து வேறாக்கப்பட்டிருத்தல் வேண்டும். இது, பையினுள் இடப்படும் பொருட்களின் சுமையைப் பரந்து பரவிச்செல்ல இடமளிக்கும்.
- அகலமான, சிறப்பான முறையில் பஞ்சிடப்பட்ட அசைக்கக் கூடியவாறான இணைப்புகளைக் கொண்ட தோள்பட்டி காணப்படல் வேண்டும். இவ்வகைப் பட்டிகளால் கழுத்துப் பகுதிகளில் இருக்கும் குருதிக்குழாய்களும், நரம்புகளும் குறைவான அளவிலேயே அழுத்தப்படும். அத்துடன் புத்தகப்பையானது சிறப்பான முறையில் உடலுடன் இணைந்து நிற்கவும் இவை உதவும்.
- இடுப்புப்பட்டியொன்று காணப்படல் வேண்டும். பையை உறுதியாக உடலுடன் இணைத்துக்கொள்ளவும், மேலதிக சுமையை மடியில் தாங்கிக் கொள்ளவும் இது இடமளிக்கும்.

### பொருத்தமாக அணிதல்

- சுமைக் குறைப்பு  
புத்தகப்பையின் மொத்தச் சுமையானது உடல் பாரத்தின் 10% இற்குக் குறைவானதாயிருப்பின் மிகவும் சிறந்ததாகும். எவ்வாறு இருப்பினும் இது 15% விட அதிகரித்தலாகாது.
- சரியாகப் பொருட்களை இடுதல்  
பாரமான புத்தகங்கள் முதுகுக்கு அருகில் அமையுமாறும், உள்ளே காணப்படும் பொருட்கள் அங்கும் இங்கும் அசையாதவாறும் பையினுள் பொருட்களை சிறப்பாக அடுக்குதல் வேண்டும். அன்றாடம் தேவையான பொருட்களை மட்டுமே எடுத்துச்செல்ல வேண்டும்.



பொருத்தமானது பொருத்தமற்றது  
உரு 3.12 பாடசாலை புத்தகப் பை  
அணிதல்

### ● சரியாக அணியுங்கள்

- இரண்டு தோள்களிலும் புத்தகப்பையைச் சுமந்து கொள்ளுங்கள்.
- உடலிலும் முதுகிலும் நன்றாக இணையும் விதத்தில் தோள் பட்டியை இறுக்கமாக்குங்கள்.
- இடுப்புப்பட்டியை முன்பக்கமாக இறுக்குங்கள்.
- முதுகு வழியே புத்தகப்பையை தளர்வாக இருக்க விட கூடாது.
- பையின் கீழ் விளிம்பு இடுப்பு மட்டத்திலிருந்து 4 அங்குலங்களுக்கு அதிகமாக கீழே செல்லக்கூடாது.

### செய்து பார்ப்போம்

1. கீழே காட்டப்பட்டுள்ள கொண்ணிலைகளின் போது தவறு நிகழும் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களை இனங்காணுங்கள். வரைப்படங்கள் மூலம் அவற்றை இயன்றவரை விளக்குங்கள்.

1. நிற்றல்
2. நடத்தல்
3. அமர்தல்

2. நீங்கள் உபயோகிக்கும் பாடசாலைப் புத்தகப்பை ஆரோக்கியமானதா எனக் கீழே தரப்பட்டுள்ள நியதிகளினூடாகக் கணிப்பிடுங்கள்.

நியதிகள்	சரியானது	பிழையானது
1. பையின் உயரம்		
2. பிரிக்கப்பட்டிருக்கும் பகுதிகளின் எண்ணிக்கை		
3. தோள் பட்டிகளின் அகலம்		
4. தோள்பட்டி பஞ்ச இணைப்புகள்		
5. தோள்பட்டிகளின் கொழுக்கிகள்		
6. இடுப்பு பட்டி இருத்தல்		

## இப்போது நாம் விளங்கிக் கொள்வோம்....

சுய சுகாதாரத்தைப் பேணுவது போலவே, சரியான கொண்ணிலைகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலமும் உடல்தோற்றம் மற்றும் சுகாதார நிலையை முன்னேற்றிக் கொள்ளலாம். நிறறல், நடத்தல், அமர்தல், படுத்தல் ஆகிய பிரதானமான செயற்பாடுகளின் போது சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணிக்கொள்ளல் வேண்டும். பாரம் தூக்குதல், பாரத்தை இறக்குதல், உபகரணங்களைத் தள்ளுதல், இழுத்தல் போன்ற அன்றாட செயற்பாடுகளின் போதும் சரியான கொண்ணிலை பேணப்படல் வேண்டும். பிழையான கொண்ணிலைகள் காரணமாக விபத்துக்களும், உபாதைகளும் ஏற்படும். சரியான கொண்ணிலைகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் வினைத்திறனானதும், ஆரோக்கியமானதுமான வாழ்க்கையொன்றை வாழலாம்.

## முயன்று பார்ப்போம்

1 - 5 வரை தரப்பட்டுள்ள கூற்றுகளை நன்கு வாசித்து அவை சரியாயின் (✓) எனவும் பிழையாயின் (x) எனவும் அடையாளமிடுக.

1. எமது தோற்றத்தை வசீகரமாக்குவதில் சுத்தம் செல்வாக்குச் செலுத்தும். ( )
2. அடி உயர்ந்த பாதணிகளை அணிவது சரியான நடைக்குப் பொருத்தமானதாகும். ( )
3. எமது உடல் தோற்றத்திலும், ஆரோக்கியத்திலும் சரியான கொண்ணிலைகள் செல்வாக்குச் செலுத்தும். ( )
4. சரியான கொண்ணிலைகளைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் எம்மால் சிரமமின்றிக் காரியமாற்ற முடியும். ( )
5. உபகரணங்களை உயர்த்தும் போது எமது உடலை எப்போதும் நேராக வைத்துத் தனிக்கையால் உயர்த்தல் வேண்டும். ( )

**பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடை தருக.**

1. நிமிர்ந்து நிற்கும் கொண்ணிலை பயன்படுத்தப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக.
2. பாரமொன்றைச் சரியான முறையில் உயர்த்தும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் இரண்டை எழுதுக.
3. பிழையான கொண்ணிலைகளால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் மூன்று தருக.