10 உடற்றகைமையைப் பேணிச் சுகதேகியாவோம்

உரு 10.1

சிகிரியா, தம்புள்ள, அநுராதபுரம், பொலன்னறுவை ஆகிய நகரங்களில் உள்ள வாவி, குளம், தாதுகோபுரம் மற்றும் பழங்கால நினைவுச்சின்னங்கள் என்பவற்றை நோக்கும் போது முற்காலத்தில் எமது மூதாதையர்கள் தமது உடற் சக்தியைப் பயன்படுத்தி எவ்வளவு வேலைகளைச் செய்துள்ளார்கள் என்பது உங்களை ஆச்சரியத்தில், ஆழ்த்தலாம். அக்காலத்தில் இக்காலத்தைப் போன்று நவீன இயந்திர சாதனங்கள் இருக்கவில்லை. அன்று மக்கள் தமது வேலைகளை தமது உடல் சக்தியைப் பயன்படுத்தியே செய்தனர்.

இன்று நவீன இயந்திர சாதனங்கள், வாகனங்கள், வான் ஊர்திகள், விஞ்ஞான உபகரணங்கள் என்பவற்றுக்குப் பழக்கப்பட்டுள்ளதால் மக்களின் உடற் செயற்பாடுகள் வரையறைக்குட்பட்டனவாக உள்ளன. அன்று மக்கள் உடலை வருத்திச் செய்த அனைத்து வேலைகளையும் தற்பொழுது பொத்தான்களை அழுத்தி மின்சாதனங்கள் மூலம் மிகவும் எளிதாகச் செய்து முடிக்கக்கூடியதாக உள்ளது. இதனால், உடல்ரீதியான பல பாதிப்புகளும் ஏற்படுகின்றன. சாதாரண வாழ்க்கையிலும் உடற்றகைமை முக்கியமானதாகவுள்ளது. இதைப் போன்றே விளையாட்டிலும் உடற்றகைமை சிறப்பான நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

செயற்பாடு 10.1

அட்டவணையில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள விடயங்களை நண்பர்களுடன் கலந்துரையாடிப் பூர்த்தி செய்யுங்கள்.

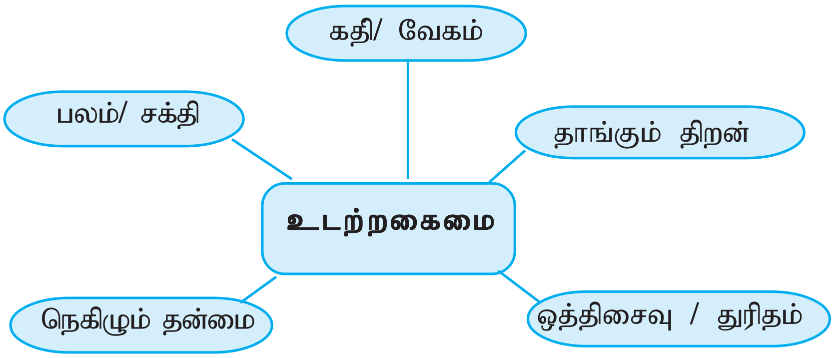
வேலைகள்	முற்கால முறை	தற்போதைய முறை
சமைத்தல்	விறகு எரித்தல்	மின்சார அடுப்பு, எரிவாயு அடுப்பு
உடுப்புத் துவைத்தல்	கைகளினால்	என்பன மூலம் சலவை இயந்திரத்
மிளகாய் அரைத்தல்	அம்மியில் அரைத்தல்	தினால் மிளகாய் அரைக்கும் இயந்திரம் மூலம்
....		....
....		....

உடற்றகைமை (physical fittness)

எமது உடலினால் குறித்த ஒரு விசேட செயற்பாடு ஒன்றினைச் சராசரி மட்டத்தில் மேற்கொள்வதற்கான திறன் உடற்றகைமையாகும்.

உடற்றகைமையை பலவிதமான உடற்பயிற்சிகள் மூலமும் பலவித விளையாட்டுகளின் மூலமும் உடல் ரீதியான பலவித செயற்பாடுகள் மூலமும் விருத்தி செய்துகொள்ளலாம்.

நீங்கள் முன்னைய வகுப்புகளில் உடற்றகைமை பற்றிக் கற்றுக்கொண்டவற்றை மீண்டும் ஞாபகப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். கீழ் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள ஐந்து உடற்றகைமைகள் தொடர்பாக உங்கள் கவனத்தைச் செலுத்துங்கள்.



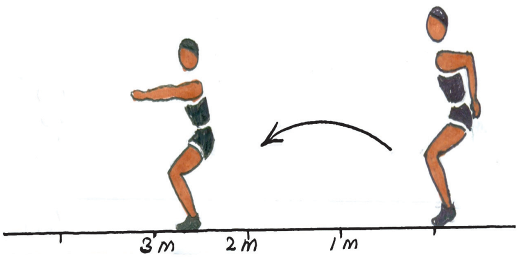
1. பலம் (Strength)

சக்தி என்பது எளிதான தடை ஒன்றிக்கு எதிராக ஏதாவது செயற்பாடு ஒன்றைச் செய்யும் திறனாகும்.

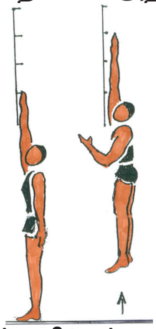
உரு 10.2

நீங்கள் ஓய்வு நேரங்களில் வகுப்பிலுள்ள மாணவர்களின் கையைமடக்கி (Hand fight) விளையாடியிருப்பீர்கள் அல்லவா? இதன் மூலம் உங்கள் கைகளிலுள்ள சக்தியின் அளவைத் தெரிந்துகொள்ள முடிந்திருக்கும். இதே போன்று ஒருவரிடமுள்ள சக்தியை, பலமுறைகளில் கணித்துக் கொள்ளலாம்.

எமது கால்களிலுள்ள சக்தியை அளப்பதற்கான முறைகளை நீங்கள் அறிவீர்களா?



உரு 10.3 கால்களிலுள்ள சக்தியை அளப்பதற்கான கிடைப்பாய்ச்சல்



உரு 10.4 கால்களிலுள்ள சக்தியை அளப்பதற்கான நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல்

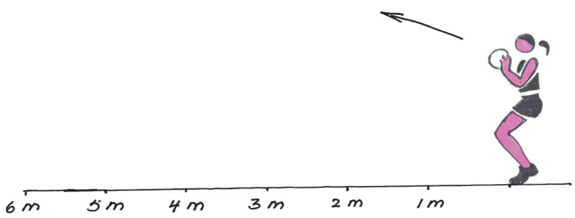
உரு 10.3 இல் காணப்படும் செயற்பாடானது மைதானத்தில் அடையாளமிடப்பட்டிருந்த கோட்டிலிருந்து இரு கால்களையும் அருகில் வைத்து, கால்களை மடித்து, இயன்றளவு முன்னால் பாய்வதாகும். பாய்ந்த தூரத்தைக் கோட்டிலிருந்து அளந்து கால்களின் சக்தியைத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

உரு 10.4 இல் காணப்படும் செயற்பாடானது, சுவர் அருகில் நின்று கையை நன்றாக மேலே நீட்டி அடையாளத்தை வைத்து, அதன் பின்னர் ஒரே இடத்தில் நின்றவாறு இரு கால்களாலும் உயரப்பாய்ந்து அடையாளமிடல் ஆகும். இதற்காக சிறிய வெண்கட்டி (chalk) ஒன்றைப் பயன்படுத்தலாம் அல்லது பெருவிரலை நீரில் நனைத்து அடையாளமிடலாம். நின்று எடுக்கப்பட்ட அடையாளத்திலிருந்து பாய்ந்து எடுக்கப்பட்ட அடையாளத்தை அளந்து கொள்வதன் மூலம் சக்தியைத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

மேலுள்ள உரு 10.3, 10.4 இரண்டிலும் காட்டப்பட்டுள்ள பாய்ச்சல் செயற்பாடுகளை இடப்பாதத்தைக் கொண்டும் வலப்பாதத்தைக் கொண்டும் செய்வதன் மூலம் சக்திமிக்க பாதத்தை இனங்காணலாம். பாதங்களின் சக்தியை இனங்காண்பதன் மூலம் மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுகளில் கிடைப் பாய்ச்சல், நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல்களில் பங்குகொள்ளலாம்.

கைகளின் சக்தியை அளத்தல்

மெடிசின் பந்தை அல்லது இதற்காக தயாரிக்கப்பட்ட பொருளைப் பயன்படுத்தி முன்னால் எறிந்து சக்தியை அளந்துகொள்ளலாம் (உரு 10.5).



உரு 10.5

உரு 10.5 இல் உள்ளவாறு

- இரண்டு பாதங்களையும் சிறிது இடைவெளி விட்டுச் சமாந்தரமாக வைத்து நிற்றல்.
- பந்தை மார்புக்கு முன்னால் கொண்டுவந்து முழங்கையை மடித்து இரு கைகளாலும் பிடித்துக்கொள்ளல் (மெடிசின் பந்து அல்லது தயாரித்துக்கொண்ட பாரமான பொருள்).
- கால்களை முழங்காலில் சிறிது மடித்து, உடம்பைக் கீழே கொண்டு செல்லல்.
- உடம்பை மேலே உயர்த்தும்போது இரு கைகளையும் இயன்றளவு முன்னால் நீட்டிப் பந்தை வேகமாகத் தூரத்திற்கு எறிதல்.
- எறிந்த தூரத்தை அளந்துகொள்ளல்.

♦ **சக்தியை அதிகமாக பயன்படுத்திக் கொள்ளும் விளையாட்டுகள்**

உதாரணம் :-

• பாரம் தூக்குதல்
• குண்டு போடுதல்

உரு 10.6

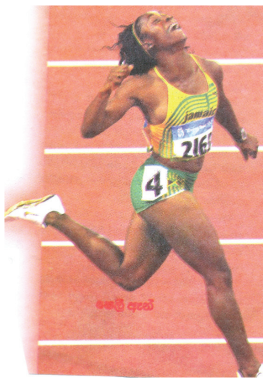
♦ **சக்தி விருத்திக்காகச் செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள்**

- பாரம் தூக்குதல்
- பாயும் பயிற்சிகள்
- முண்டத்தை மேலே தள்ளுதல் (Push up)
- ஜிம்னாஸ்டிக் (குறுக்குக் கம்ப உடற்பயிற்சிகள், றோமன் வளையல் உடற்பயிற்சி)
- இருவருடன் செய்துகொள்ளும் சக்தி விருத்திப் பயிற்சிகள்

(2) கதி (Speed)

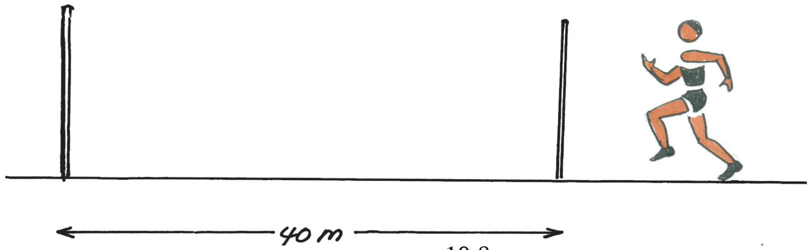
‘‘கதி என்பது செயற்பாடொன்றை குறைந்த நேரத்தினுள் உச்சப்பயனுடன் செய்து முடிக்கும் ஆற்றலாகும்’’.

கதி என்று கூறும்போது உடனடியாக உங்கள் நினைவிற்கு வருவது விரைவாக ஓடும் வீர, வீராங்கனைகளும் விரைவாகச் செல்லும் வாகனங்களுமாகும்.



உரு 10.7

♦ **கதியை அளத்தல்**



உரு 10.8

மேலேயுள்ள உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளது போன்று அடையாளமிடப்பட்ட இடத்திலிருந்து, கட்டளைக்கு ஓட ஆரம்பித்து 40 மீற்றர் தூரம் ஓடி, நேரத்தை அளந்து பார்ப்பதன் மூலம் கதியை அளக்கலாம்.

கதி என்பது ஓரலகு நேரத்தில் செல்லும் தூரம் எனக் குறிப்பிடப்படும்.

$$\text{கதி} = \frac{\text{தூரம்}}{\text{நேரம்}}$$

கதியை அளத்தல் தொடர்பாக உதாரணம் ஒன்றைப் பார்ப்போம். 9 ஆம் தரத்தில் கல்வி பயிலும் அஸ்வின் இல்லங்களுக்கிடையிலான விளையாட்டுப் போட்டியில் 100 மீற்றர் தூரத்தை ஓடிப் பூர்த்தி செய்ய எடுத்த நேரம் 12 செக்கன்களாகும்.

$$\text{கதி} = \frac{\text{தூரம்}}{\text{நேரம்}} = \frac{100 \text{ மீற்றர் (m)}}{12 \text{ செக்கன் (s)}}$$

$$\text{கதி} = 8.33 \text{ m s}^{-1}$$

இதற்கமைய அஸ்வின் ஒரு செக்கனில் 8.33 m தூரம் ஓடியுள்ளான்.

♦ **அதிக கதி பயன்படுத்தப்படும் விளையாட்டுகள்**

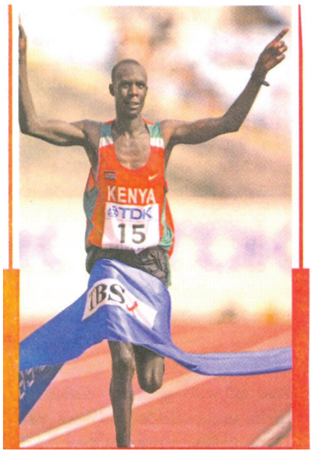
உதாரணம் - மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுகள் 100 m, 200 m

♦ **கதியை அதிகரிப்பதற்காகச் செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள்**

- 20m, 30m, 40m, 50m, 60m ஓட்டம்
- படிக்கட்டு ஒன்றில் 10 படிகள் விரைவாக ஏறுதல்

(3) தாங்கும் திறன் / இயல்பு (Endurance)

தாங்கும் திறன் என்பது, ஏதேனும் ஒரு செயற்பாட்டில் களைப்பின்றி நீண்ட நேரம் ஈடுபட்டு வெற்றிகரமாகச் செய்து முடிக்கக்கூடிய ஆற்றலும் விரைவில் பழைய நிலைக்கு மீளக்கூடிய ஆற்றலும் ஆகும்.

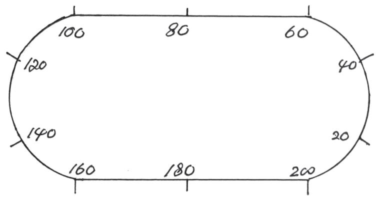


உரு 10.9

சிலர் விரைவில் களைப்படைகின்றனர். சிலர் விரைவில் களைப்படையாமல் நீண்ட நேரம் வேலை செய்கின்றனர். களைப்பின்றி நீண்ட நேரம் வேலை செய்பவர்களின் தாங்கும் திறன் அதிகமானதாகும். நீண்ட நேரம் களைப்பின்றி ஓடுவதற்குப் பயிற்சி முக்கியமாகும். பயிற்சியின் மூலம் உடலமைப்பையும் நீண்ட நேரத்திற்குத் தேவையான சக்திவழுங்கலையும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

♦ **தாங்கும் திறனை அளத்தல்**

இதற்கு பலவிதமான முறைகளை உபயோகப்படுத்தலாம். 6 நிமிடங்கள் இடைவிடாமல் ஓடுவதன் மூலம் ஒருவரின் தாங்கும் திறனை அளந்து பார்க்கலாம்.



உரு 10.10

♦ விளையாட்டு மைதானத்தில் ஓடுவதற்குப் பொருத்தமான இடத்தைத் தெரிவுசெய்து தூரத்தை அளந்துகொள்ள வேண்டும். ஆரம்பிக்கும் இடத்திலிருந்து கட்டளைக்கு ஓட ஆரம்பித்து 6 நிமிடங்கள் முடிந்தபின்னர் கட்டளைக்கு ஓட்டத்தை நிறுத்த வேண்டும். பின்னர் ஓடிய தூரத்தை கணிப்பிட்டுக்கொள்ள வேண்டும். அதிக தூரம் ஓடிய வீரரின் தாங்கும் திறன் அதிகமாகும்.

♦ **தாங்கும் திறன் அதிகளவில் தேவைப்படும் விளையாட்டுகள்**

உதாரணம்:

- கூடைப்பந்தாட்டம்
- காற்பந்தாட்டம்
- மரதன் ஓட்டம்
- நாட்டுக்குக்குறுக்கான ஓட்டம்
- துவிச்சக்கரவண்டி ஓட்டம் (சைக்கிள் ஓட்டம்)

♦ **தாங்கும் திறனை விருத்திசெய்து கொள்ளக்கூடிய செயற்பாடுகள்**

- நீண்ட நேரம் இடைவிடாமல் ஓடுதல்
- சிறு விளையாட்டுகள், உப விளையாட்டுகள்
- மலை ஏறுதல்
- நீண்ட நேரம் நீந்துதல்

(4) நெகிழும் தன்மை (Flexibility)

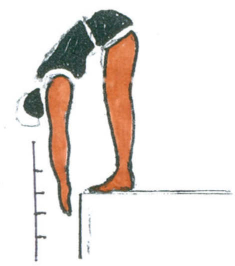
உடலின் மூட்டுப் பகுதிகளின் துணையுடன் உடல் உள்ளுறுப்புக் களுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படாதவாறு உடலைப் பரந்த, கூடிய வீச்சிற்கு அசைக்கக்கூடிய திறன் நெகிழும் தன்மை ஆகும்.

உரு 10.11

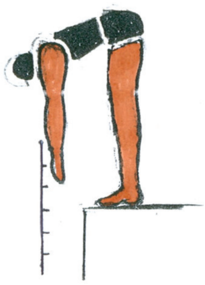
உடல் மூட்டுகளுக்கு அண்மையிலுள்ள பகுதிகளை அதிகளவு வளைக்கும் செயற்பாடுகளைச் செய்பவருக்கு நெகிழும் தன்மை அதிகளவில் காணப்படும்.

♦ **நெகிழும் தன்மையை அளக்கும் சோதனை**

முன்னால் வளைதல்



உரு 10.12



உரு 10.13

உருவில் காட்டப்பட்டது போன்று கால்களை அருகில் வைத்து, முழங்காலை மடிக்காமல் முன்பக்கம் உடலை வளைத்து, இயன்றளவு கீழே கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

கால் விரல்களுக்குக் கீழே குறிக்கப்பட்டுள்ள அளவுகள் சக (+) அடையாளத்தாலும் (உரு 10.12) பாதத்தின் விரல் நுனிகளுக்கு மேலுள்ள அளவுகள் சய (-) அடையாளத்தாலும் குறிக்கப்படும் (உரு 10.13). சக (+) அளவீடுகளைத் தொட்டால் நெகிழும் தன்மை சிறந்ததாகும். சய (-) அளவீடுகளைத் தொட்டால் நெகிழும் தன்மை பலவீனமானதாகும்.

♦ நெகிழும் தன்மையை விருத்தியாக்க உகந்த விளையாட்டுகள்
- ஜிம்னாஸ்டிக்
- நீர் விளையாட்டுகள்

♦ **நெகிழும் தன்மையை அதிகரிப்பதற்காகச் செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள்**
- இழுபடும் அப்பியாசங்கள்
- தாளத்திற்கேற்ப உடற்பயிற்சி

செயற்பாடு 10.2

உங்களின் அனுபவங்களுக்கேற்ப கீழுள்ள அட்டவணையைப் பூர்த்தி செய்யுங்கள்.

விளையாட்டு / சந்தர்ப்பம்	நெகிழும் தன்மை ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்கள்
1. வொலிபோல்	பந்து பணித்தல், அறைதல்
2. கிரிக்கெட்	ஆகாயத்தில் பாய்ந்து பந்தைக் காத்தல்
3. வில்லில் வேலைசெய்தல்	அருவி வெட்டுதல்
4.	....

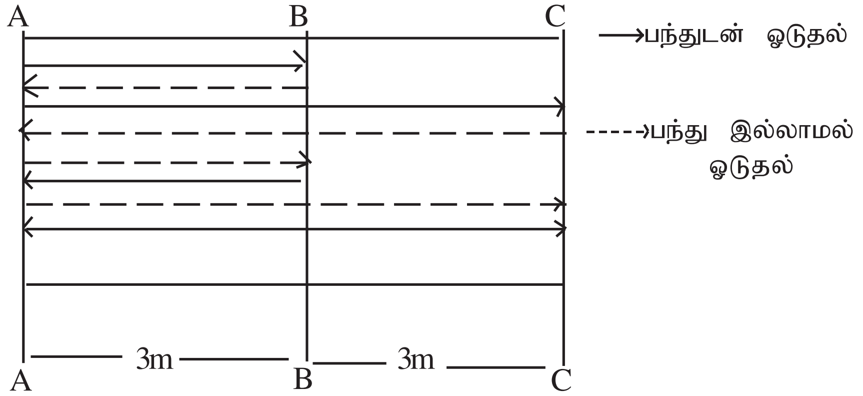
(5) ஒத்திசைவு (Co-ordination)

உடல் உறுப்புகள் யாவும் வினைத்திறனுடன் ஒன்றுடனொன்று இணைந்து இயங்குதல் ஒத்திசைவு எனப்படும்.

ஒத்திசைவின் ஊடாக உடல், உள ரீதியான திறன் விருத்தியடைகின்றது. ஒத்திசைவு விளையாட்டுகளில் முக்கியமானதாகும்.

உரு 10.14

♦ ஒத்திசைவை அளக்கும் சோதனை



உரு 10.15

உரு 10.15 இல் உள்ளது போன்ற அளவுகள் குறிப்பிடப்பட்ட மைதானம் ஒன்றைத் தயார் செய்துகொள்ளவும். பந்து அல்லது கற்கள் போன்ற ஏதேனும் ஒரு பொருளை இதற்காக உபயோகிக்க முடியும்.

- கோட்டின் மீது இரண்டு பந்துகளை வைத்தல்
- சைகைக்கேற்ப ஆரம்பித்தல்

படிமுறை 1 - A கோட்டில் உள்ள பந்தை எடுத்துக்கொண்டு ஓடிச்சென்று B கோட்டின் மீது வைத்தல். மீண்டும் A கோட்டிற்கு ஓடிச் செல்லுதல்.

படிமுறை 2 - A கோட்டில் உள்ள அடுத்த பந்தை எடுத்துக்கொண்டு ஓடிச் சென்று C கோட்டின் மீது வைத்தல். திரும்பவும் A கோட்டிற்கு ஓடி வருதல்.

படிமுறை 3 - A யிலிருந்து ஓடிச்சென்று B இல் வைத்த பந்தை மீண்டும் A இல் கொண்டு சென்று வைத்தல்.

படிமுறை 4 - மீண்டும் A யிலிருந்து ஓடிச்சென்று C இல் வைத்த பந்தை மீண்டும் A இல் கொண்டு சென்று வைத்தல்.

இவ்வாறாக சைகைகளுக்கேற்ப ஆரம்பத்திலிருந்து முடியும் வரை ஓடிச் செல்வதாகும். இச்செயற்பாட்டிற்காக ஓடிச் சென்ற நேரத்தை அளப்பதன் மூலம் ஒத்திசைவை அளந்துகொள்ளலாம்.

♦ ஒத்திசைவு அதிகமுள்ள விளையாட்டுகள்

- மேசைப்பந்து
- பூப்பந்தாட்டம்
- ஸ்கோஷ்

♦ ஒத்திசைவை விருத்தி செய்வதற்கான செயற்பாடுகள்

உ-ம் 1. Shuttle run
2. Zig- zag run

மேற்குறிப்பிடப்பட்ட உடற்றகைமைகளைத் தவிர துரிதம், சமநிலை முதலிய உடற்றகைமைகளையும் விருத்தி செய்துகொள்ளல் முக்கியமானதாகும். பல்வேறு திசைகளுக்கு விரைவாக அசையும் ஆற்றல் துரிதம் எனவும், குறித்த மெய்ந்நிலையில் விழாது நிலைத்திருத்தல் சமநிலை எனவும் குறிப்பிடப்படுகின்றன. மேற்குறிப்பிட்ட உடற்றகைமைகளைப் பாடசாலைகளில் கிடைக்கும் வளங்கள், உபகரணங்களைக் கொண்டு விருத்தி செய்துகொள்ள முடியும். திறமையினடிப்படையில் புள்ளி முறைகளையும் தயாரிக்கலாம்.

செயற்பாடு 10.3

நீங்கள் கற்றுக்கொண்ட உடற்றகைமைகளை அளப்பதற்கு ஆசிரியர்களின் ஒத்துழைப்பைப் பெற்றுக்கொள்ளவும். இதன் மூலம் கீழுள்ள அட்டவணையைப் பூர்த்தி செய்யவும்.

உடற்றகைமை	திறமை	புள்ளிகள்
1. சக்தி 3. தாங்கும் திறன் 4. நெகிழும் தன்மை 5. ஒத்திசைவு		

மொத்தப்புள்ளி

உடற்றகைமை விருத்திக்காக நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை எவை?

- தினமும் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுதல் (குறைந்தது 30 நிமிடம்)
- தினசரி வாழ்க்கை நடவடிக்கைகளைத் தாமே செய்தல்
- நடனம், சுவாசப் பயிற்சிகளில் (Aerobics) ஈடுபடுதல்
- நீச்சல்
- துவிச்சக்கர வண்டிச் சவாரி
- நடத்தல்
- மலையேறுதல்
- விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்
- ஓடுதல், படிக்கட்டுகளில் ஏறுதல்.
- நாள்தோறும் உடலசைவுடன் கூடிய வேலைகளைச் செய்தல்.

உடற்றகைமை உங்களுக்குப் பயன்படுவது ஏன்?

- தினசரி நடவடிக்கைகளை இலகுவாகச் செய்துகொள்வதற்கு
- தினசரி நடவடிக்கைகளைச் சுறுசுறுப்பாகச் செய்வதற்கு
- ஆபத்துகள் ஏற்படாமல் நடப்பதற்கு
- நோய்கள் ஏற்படாமல் இருப்பதற்கு

(உ - ம் : நீரிழிவு, உயர் குருதி அமுக்கம்)

- சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுப்பதற்கு
- விரைவில் களைப்படையாமல் இருப்பதற்கு
- உளத்திருப்தியைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு
- உடலமைப்பு, கவர்ச்சியான தோற்றத்தைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு
- தனக்கும் நாட்டுக்கும் கிடைக்கும் பயன்களை அதிகரித்துக்கொள்வதற்கு
- எந்தவொரு செயலையும் தன்னம்பிக்கையுடன் பின்னடைவின்றிச் சுறுசுறுப்பாகச் செய்யும் திறனைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு
- உடல் உள்ளுறுப்புகள் சரியாக இயங்குவதற்கு
- நீண்ட ஆயுளைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு

10.2 உளத்தகைமை பேணியவாறு சமூக சுகாதாரத்தை விருத்தி செய்தல்

உடற்றகைமை போன்றே உளத்தகைமையும் சமூகரீதியான தகைமைகளும் முக்கியமானவையாகும். விளையாட்டு, ஏனைய செயற்பாடுகள் ஊடாக உளத்தகைமை, சமூகரீதியான தகைமை என்பவற்றை விருத்தி செய்து கொள்ளலாம்.

உரு 10.16

விளையாட்டு, ஏனைய செயற்பாடுகள் ஊடாக விருத்தி செய்து கொள்ளக்கூடிய உளத்தகைமைப் பண்புகள்.

- சிந்திக்கும் ஆற்றல்
- பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காணும் ஆற்றல்

- பொறுப்பான தீர்மானங்களை எடுக்கும் ஆற்றல்
- மனவழுத்தங்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுத்தல்
- விஞ்ஞான ரீதியான திறன் விருத்தி
- வெற்றி, தோல்விகளுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுக்கும் ஆற்றல்
- சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுக்கும் ஆற்றல்
- இரசனை ஆற்றல்
- திடமும் தன்னம்பிக்கையும் பெறுதல்
- கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்தல்
- கொள்கையை உருவாக்கிக் கடைப்பிடித்தல்

உளத்தகைமை விருத்திக்கான செயற்பாடுகள்

- பிரதான விளையாட்டுகள்
- சிறு விளையாட்டுகள்
- மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுகள்
- திறந்த வெளிச் செயற்பாடுகள்

உளத்தகைமையை விருத்தி செய்வதற்கான செயற்பாடுகளை ஏனைய வகுப்புகளில் கற்பீர்கள்.

விளையாட்டு, ஏனைய செயற்பாடுகள் ஊடாக விருத்தி செய்துகொள்ளக்கூடிய சமூகரீதியான பண்புகள்.

உரு 10.17

- பலவித சமூக அமைப்புகளின் மத்தியில் வாழக்கூடிய ஆற்றல்
- ஒத்துழைப்பு
- ஒற்றுமை
- மற்றவர்களின் கருத்துகளுக்கு மதிப்பளித்தல்
- நற்பண்புகளுக்கு மதிப்பளித்தல்
- ஏனை சமூகங்களுடனான உறவு

உடல். உள, சமூகரீதியான தகைமைகளை விருத்தி செய்வதால் நோயற்று வாழவும் நாட்டுக்குப் பிரயோசனமுள்ள செயற்திறன்மிக்க, நாட்டின் அபிவிருத்திக்குக் கைகொடுக்கும் பிரசைகளை உருவாக்கவும் முடியும்.