சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

இரண்டாந் தவணைக்குரிய செயலட்டைகள்

10

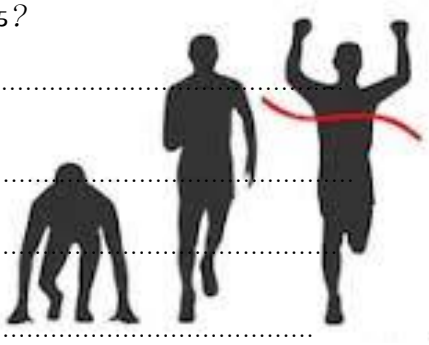
தயாரிப்பு
இ.முகுந்தன்
உடற்கல்வி ஆசிரியர்
யா/ஹாட்லிக் கல்லூரி

Design-.eama.com 0774084840

www.lkedu.lk

5.மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள்

01.மெய்வல்லுநர் நிகழ்சிகளின் பிரதான வகைப்படுத்தலைத் தருக?



1.....

2.....

3. .....

4. .....

5. .....

02.போட்டி நடையின் தூரம் எத்தனை கி.மீ?

Men .....Women.....

03. வீரர்களால் மரதன் ஓட்டத்தின் தூரம் எத்தனை கி.மீ ஓடப்படுகிறது?

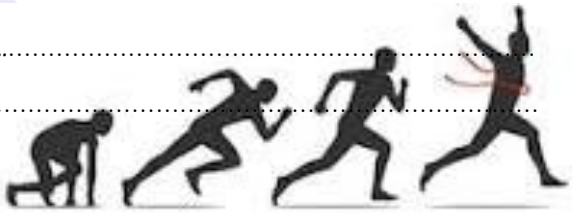
.....

04.ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளை வகைப்படுத்துக?

.....

.....

.....

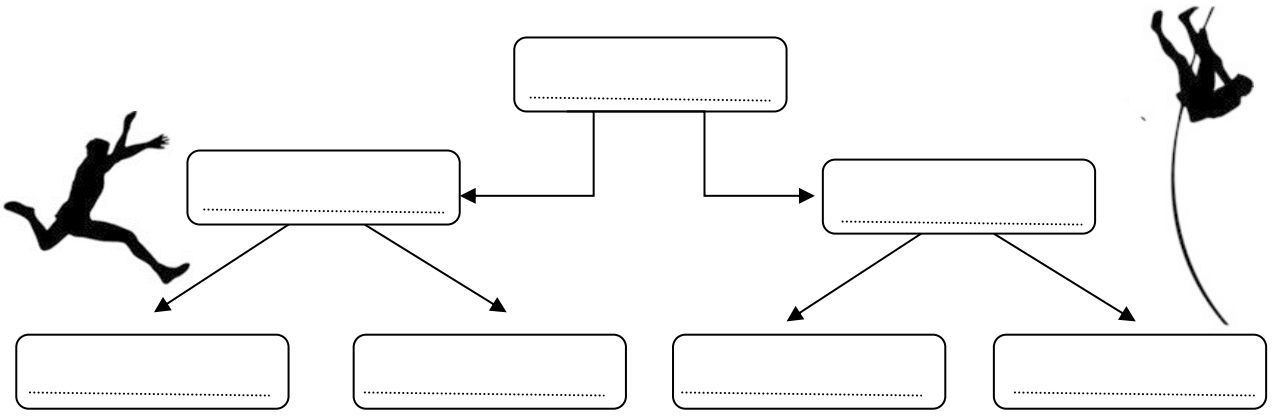


.....

.....

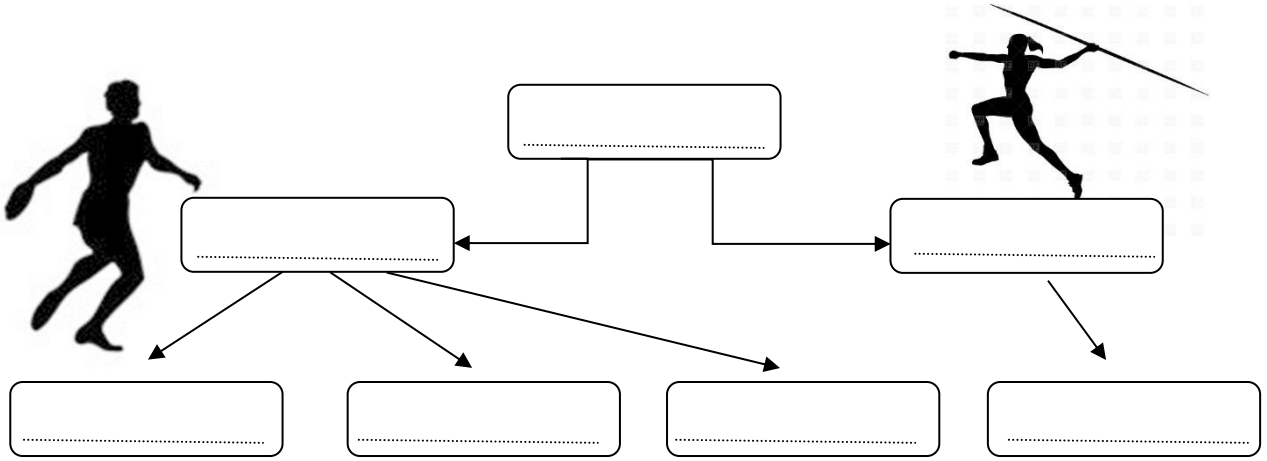
.....

05.பாய்தல் நிகழ்ச்சிகளை வகைப்படுத்துக?



R.Mugunthan
www.lkedu.lk

06.எறிதல் நிகழ்ச்சிகளை வகைப்படுத்துக?



07.கூட்டு நிகழ்ச்சிகள் எவை?அவற்றை வகைப்படுத்துக?

1.....1.....

2.....

2.....1.....

2.....

08.போட்டி நடைக்கான விதிகளைத் தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



09.போட்டி நடையின் போது காட்டப்படும் சைகைகளை வரைக? அவை எப்போது காட்டப்படும்?

.....

.....

.....

R.Mugunthan

www.lkedu.lk

10.ஓட்ட வேகத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் எவை?

.....

.....

.....

Running A *பற்றி விபரிக்குக*



Running B *பற்றி விபரிக்குக*

Running C *பற்றி விபரிக்குக*

R.Mugunthan

www.lkedu.lk

11.புறப்பாடு எத்தனை வகைப்படும்?அவை எவை?

.....

.....

.....

12.நின்று புறப்படும் நிகழ்ச்சிகள் எவை? அப்புறப்பாட்டிற்க்கான கட்டளைகள் எவை?

.....

.....

.....

13.பதுங்கி புறப்படும் நிகழ்ச்சிகள் எவை? அப்புறப்பாட்டுக்கான கட்டளைகள் எவை?

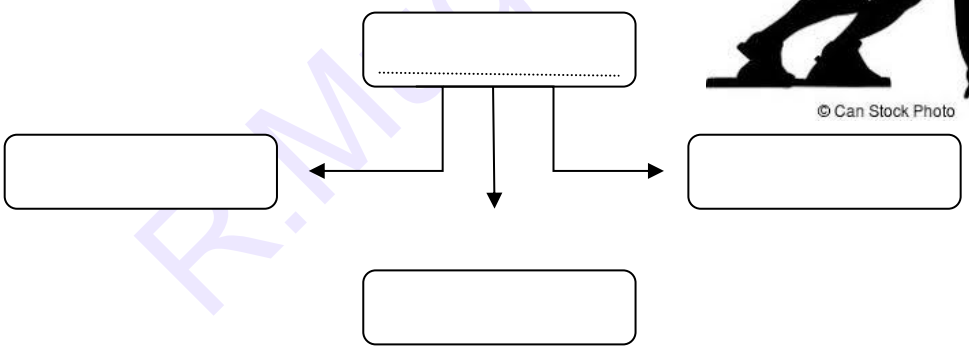
.....

.....

கட்டளைகள்.....

14.பதுங்கிப் புறப்பாட்டின் வகைகள் எவை?

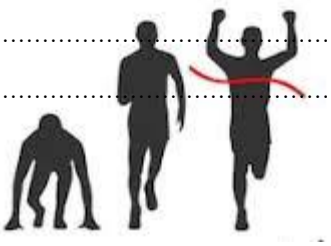




15.ஓட்டப் பந்தயத்தின் முடிவு எவ்வாறு தீர்மானிக்கப்படும்?

.....

.....



16.அஞ்சல் ஓட்ட நிகழ்சிகள் எவை?

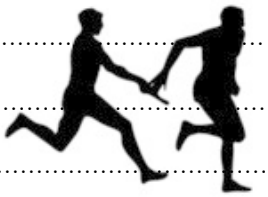
.....

.....

.....

R.Mugunthan
www.lkedu.lk

17. கோல்மாற்றும் முறைகள் எவை? நுட்பங்கள் எவை?



……

……

……

18. கோல்மாற்றும் பிரதேசத்தின் அளவுகளைத் தருக?



19.அஞ்சல் ஓட்ட வீரர்களின் பணபுகள் என்ன?

முதலாவது வீரர்;……

……

……

இரண்டாவது வீரர் ……

……

……

மூன்றாவது வீரர் ……

……

……

நான்காவது வீரர் ……

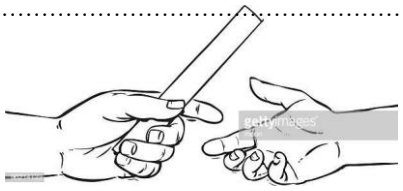
……

……

20.அஞ்சல் ஓட்ட குழுவிலுள்ள வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?

……

21.அஞ்சற் கோலின் பணபுகள் எவை?



……

……

……

www.lkedu.lk

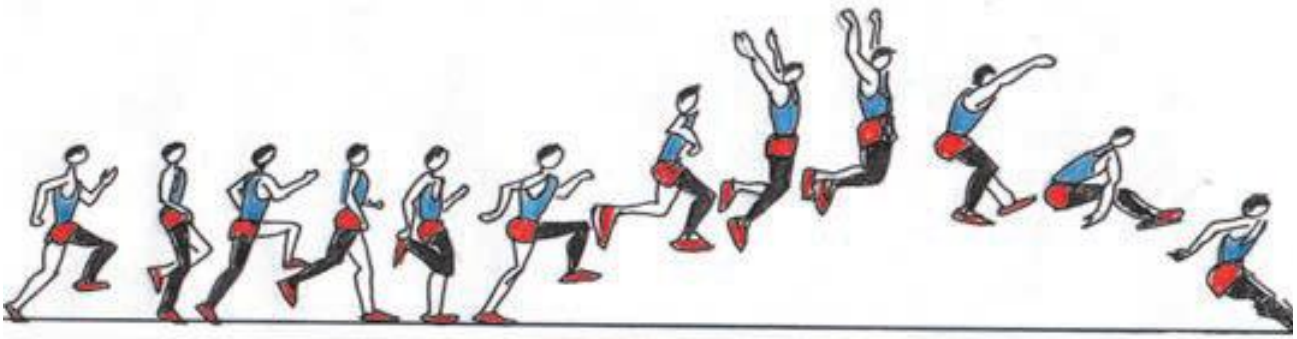
22.நீளம் பாய்தல் முறைகள் எவை?

1……

2……

3……

நீளம் பாய்தல் படிமுறைகளை இனங்காண்க



R.Mugunthan

www.lkedu.lk

23.நீளம் பாய்தலின் படிமுறைகள் எவை?



.....

.....

.....

.....

24.நீளம் பாய்தல் தளத்தினை வரைந்து அளவுகளைத் தருக?



25.நீளம் பாய்தலுக்கான விதிகள் தருக?

.....

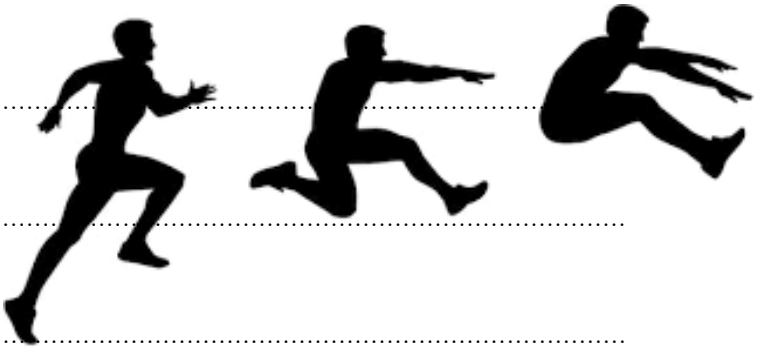
.....

.....

.....

.....

.....



R.Mugunthan

www.lkedu.lk

.....

.....

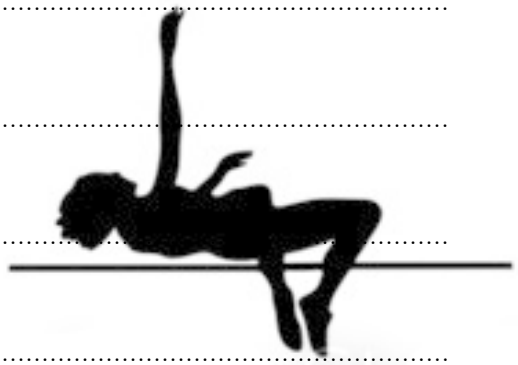
.....

.....

26.உயரம் பாய்தலில் குறுக்கு கம்பத்தை தாண்டும் முறைகள் எவை?

....

.....



.....

.....

.....

27.உயரம் பாய்தலின் படிமுறைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

R.Mugunthan
www.lkedu.lk

*28.*உயரம் பாய்தல் நிகழ்வின் ஒரு உயரத்தை எத்தனை தடவை கடக்க முடியும்?

.....

எத்தனை தடவை கடக்காது விட(பாஸ்)செய்யமுடியும்?

.....

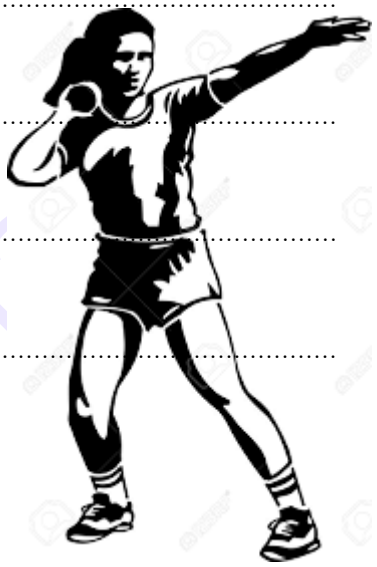
*29.*குண்டு போடும் முறைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....



*30.*குண்டு போடுதல் படிமுறைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

*31.*குண்டு போடும் மைதானத்தை வரைக?

R.Mugunth

www.lkedu.lk

32.போடுகுண்டின் நிறைகளைத் தருக?

	14	*16*	*18*	*20*	*21*
ஆண்					
பெண்					

32.1 போடுகுண்டின் நிகழ்வின் வழுக்களையும் தருக?

.....

.....

.....

.....

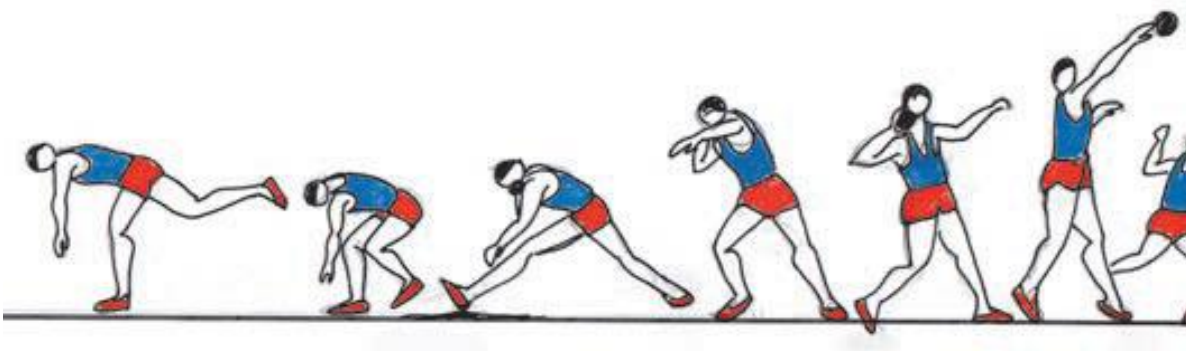
.....

.....

.....

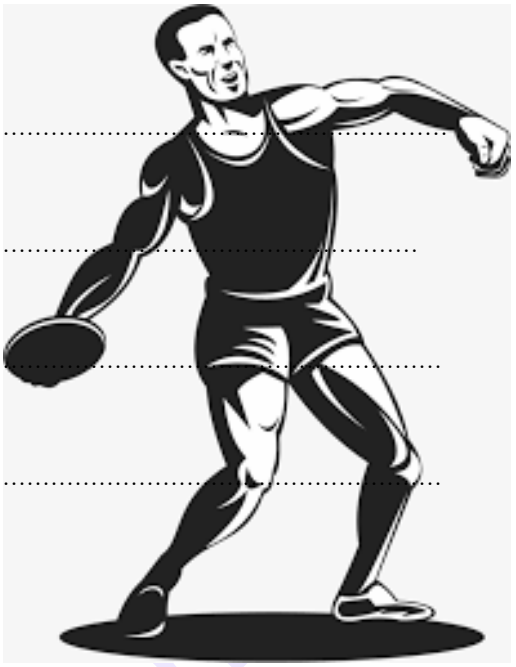
.....

33.படத்தில் போடுகுண்டு நிகழ்வின் படிமுறைகளை குறித்துக் காட்டுக



R.Mugunthan
www.lkedu.lk

34.தட்டெறியும் முறைகள் எவை?



.....

.....

.....

.....

35.தட்டெறிதல் படிமுறைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

36.தட்டெறிதல் மைதானத்தை வரைக?

R.Mugunthan

www.lkedu.lk

37.வயதுப் பிரிவுக் கேற்ப தட்டின் நிறைகளைத் தருக?

	14	16	18	20	21
ஆண்					
பெண்					

37.1 தட்டெறிதல் நிகழ்வின் விதிகளைத் தருக?

.....

.....

.....

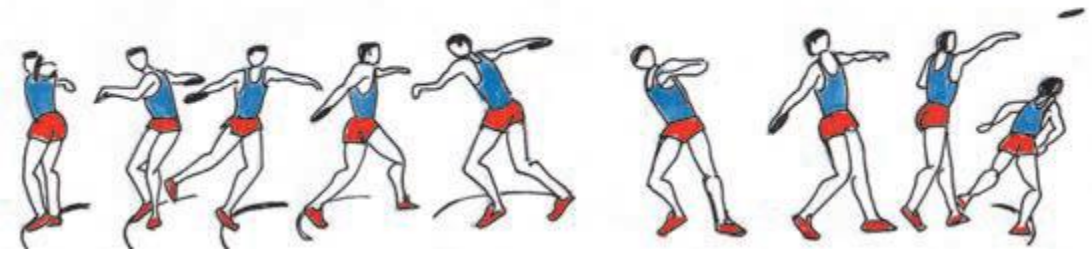
.....

.....

.....

.....

38.தட்டெறிதல் படிமுறைகளை இனங்கண்டு குறிக்குக



39.மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களை கட்டுப்படுத்தும் அமைப்பு எது?

.....

40.உலகில் நடைபெறும் பிரபலமான மெய்வல்லுநர் போட்டிகள் எவை?

.....

www.lkedu.lk

விளையாட்டு விதிமுறைகள்மற்றும் ஒழுக்கம் என்பவற்றை மதித்துச் செயற்படுவோம்

1. பண்டைய காலத்தில் விளையாட்டு ஏதற்கு பயன்பட்டது?

.....

.....

.....

.....

2. நவீன காலத்தில் விளையாட்டு ஒருவருக்கு எதற்கு பயன்படுகிறது?

.....

.....

.....

.....

3. விளையாட்டு விதிமுறைகள் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

.....

.....

.....

.....

4. விதிமுறைகளின் முக்கியத்துவத்தைக் கூறுக?

.....

.....

.....

.....

R.Mugunthan

www.lkedu.lk

5. நியாய பூர்வமான போட்டி என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. நியாய பூர்வமான போட்டியில் காணப்படும் பண்புகளைக் குறிப்பிடுக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7. ஒலிம்பிக் போட்டி எப்போது முதல் ஆரம்பமாகியது?

.....

.....

.....

R.Mugunthra

www.lkedu.lk

8. ஒலிம்பிக் போட்டியின் வரலாற்றை சுருக்கமாக தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

9. தடை செய்யப்பட்ட ஊக்க மருந்துப் பாவனையின் விளைவுகளைக் கூறுக?

.....

.....

.....

.....

R.Mugunth n

www.lkedu.lk

10. பாடசாலை சுகாதார உடற்கல்வி வேலைத் திட்டங்களுக்கு உதாரணங்களைத் தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

11. பாடசாலை இல்ல விளையாட்டுப் போட்டி நடாத்தப்படுவதன் நோக்கம் யாது?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

12. பாடசாலை விளையாட்டுக் குழுவிற்கு அங்கத்துவம் வகிக்கும் பிரதிநிதிகளை ஒழுங்காக குறிப்பிடுக?

.....

.....

.....

.....

R.Mugunthan

www.lkedu.lk

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

13.பாடசாலை சுகாதார வாரம் அறிமுகப்படுத்துவன் நோக்கம் யாது?

……

……

……

……

14. பாடசாலை சுகாதார வாரத்தில் நடைமுறைப்படுத்தக் கூடிய விடயங்கள் எவை?

……

……

……

……

……

……

R.Mugunthan

www.lkedu.lk

விளையாட்டு வீரர்களை கௌரவிக்க மேற்கொள்ளும் நடைமுறைகள் எவை..உமது பாடசாலையில் அவ்வாறான நடைமுறைகள் உண்டா? வர்ண விருது தொடர்பாக உமது ஆசிரியரிடம் கேட்டறிக.

.....

.....

.....

.....

.....

R.Mugunthan

www.lkedu.lk

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்குத் தேவையான போசணையைப் பெற்றுக் கொள்வோம்

1.சீரற்ற போசனைக் குறைப்பாடு ஒருவரிடம் காணப்பட்டால் அவரிடம் இனங்காணப்படும் இயல்புகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

2. போசனைப் பதார்த்தங்களை எத்தனை வகையாக வகைப்படுத்தலாம்? அவை எவை?

.....

.....

.....

.....

3.மா ஊட்டம் என்றால் என்ன? மாவூட்டங்கள் எவை?

உடலுக்குத் தேவையான போசணைச் சத்துக்களில்

.....போசணைச் சத்துக்கள் மா ஊட்டம் எனப்படுகிறது.

அவையாவன ..... என்பனவாகும்.

4.நுண் ஊட்டம் என்றால் என்ன? நுண்ஊட்டங்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

5.ஊட்டக்குறைபாடு என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

R.Mugunthan

www.lkedu.lk

6.ஊட்டக்குறைபாடுகள் எவ்வாறு அழைக்கப்படுகின்றது?

.....

.....

.....

.....

7. குறையூட்டம் என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....

8. குறையூட்டத்தினால் ஏற்படக்கூடிய சில நிலைமைகள் எவை?

.....

.....

9.குறளாதல் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

.....

.....

.....

10.தேய்வடைதல் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

.....

.....

.....

11. குறையூட்டத்தினால் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

R.Mugunthan

www.lkedu.lk

.....

.....

.....

.....

.....

.....

12.மா ஊட்டப் போசணைச் சத்துக்களை அதிகளவில் உள்ளெடுப்பதனால் ஏற்படுகின்ற நிலமை எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?

.....

13. நிறை அதிகரிப்பு என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

.....

.....

.....

14.அதிக பருமன் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

.....

.....

.....

15. ஒருவர் அதியூட்டம் காரணமாகப் எவ்வாறான பாதிப்புகளுக்கு உள்ளாகலாம்?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

R.Mugunthan

www.lkedu.lk

16. நாளாந்த உணவில் நுண் ஊட்டச் சத்துக்கள் குறைவான அளவில் காணப்படுமாயின், நீண்டகாலத்தில் ஏற்படும் குறைபாட்டுப் பிரச்சினையை எவ்வாறு அழைப்பர்?

.....

17. நுண் ஊட்டக் குறைபாடுகள் சில தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

18. இரும்புக் குறைபாட்டிற்கான காரணிகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

19.இரும்புச் சத்து நிறைந்த உணவை உட்கொள்ளாமையினால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

R.Mugunthan

www.lkedu.lk

20. இரும்புச்சத்து குறைபாட்டு பாதிப்பைக் குறைக்க மேற்கொள்ளக் கூடிய நடவடிக்கைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

21. இரும்பு சத்து அதிகம் உள்ள உணவுகளை பட்டியற்படுத்துக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

22. விற்றமின் A குறைபாட்டிற்கான காரணிகளைக் குறிப்பிடுக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

23. விற்றமின் A குறைபாட்டினால் ஏற்படும் பாதிப்புக்களை குறிப்பிடுக?

.....

.....

.....

.....

.....

R.Mugunthan
www.lkedu.lk

.....

.....

.....

24. விற்றமின் A குறைபாட்டு பாதிப்பைக் குறைக்க மேற்கொள்ளக் கூடிய நடவடிக்கைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

25. விற்றமின் A அடங்கிய உணவுகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

26. அயடின் குறைபாட்டிற்கான காரணிகளைக் குறிப்பிடுக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

R.Mugunthan

www.lkedu.lk

27. அயடின் குறைபாட்டினால் ஏற்படும் பாதிப்புக்களை குறிப்பிடுக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

28. அயடின் குறைபாட்டு பாதிப்பைக் குறைக்க மேற்கொள்ளக் கூடிய நடவடிக்கைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

29. அயடின் அடங்கிய உணவுகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

30. கல்சியம் குறைபாட்டிற்கான காரணிகளைக் குறிப்பிடுக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

R.Mugunthan

www.lkedu.lk

31. கல்சியம் குறைபாட்டினால் ஏற்படும் பாதிப்புக்களை குறிப்பிடுக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

32. கல்சியம் குறைபாட்டு பாதிப்பைக் குறைக்க மேற்கொள்ளக் கூடிய நடவடிக்கைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

33. கல்சியம் அடங்கிய உணவுகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

34. நாகம் நிறைந்த உணவு உட்கொள்வதால் ஏற்படும் நன்மைகள் யாது?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

R.Mugunthan
www.lkedu.lk

35.நாகம் அடங்கிய உணவுகள் எவை?

.....

.....

.....

36. போசணைக் குறைப்பாட்டைத் தவிர்க்க மேற்கொள்ளவேண்டிய மேலதிக நடவடிக்கைகளை பட்டியற்படுத்துக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

37. ஊட்டக் குறைபாட்டு தீங்கு வட்டம் என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....

.....

R.Mugunthan

www.lkedu.lk

38. கர்ப்ப காலத்தில் தாயின் நிறை அதிகரிக்காமைக்கான காரணம்?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

39.போசணைக் குறைபாட்டில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

40.உணவுப் பாதுகாப்பு என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

R.Mugunthan

www.lkedu.lk

41. உணவு பாதுகாப்பில் தாக்கம் செலுத்தும் காரணிகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

42. உணவைப் பேணிப் பாதுகாத்தலுக்கு இடையூறான காரணிகள் மூன்றும் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

43. உணவு பழுதடைதல் என்பது பல்வேறு காரணிகளால் உணவின் இயல்புகளுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படுதலாகும். அக்காரணிகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

44. உணவு பழுதடைதலைத் தவிர்த்துக் கொள்ளும் முறைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

R.Mugunthan
www.lkedu.lk

45.உணவுகள் பழுதடையும் சந்தர்ப்பங்களை குறிப்பிடுக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

46. வயது மூப்படையும் போது எவ்விற்றமின்களின் அளவு குறைவடைகின்றது?

.....

.....

.....

47. போசணையுடன் தொடர்புடைய சில மூட நம்பிக்கைகள் சில தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

R.Mugunthan

www.lkedu.lk

48. போசனைக் குறைபாட்டை தீர்ப்பதில் மாணவரின் மிக முக்கியமான செயற்பாடுகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

49. வீட்டுத் தோட்டத்தின் மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

50. நிலப்பரப்பின் அளவு, செலவழிக்கக் கூடிய நேரம், தமக்குத் தேவையான போசணைத் தேவை ஆகிய காரணிகளைக் கருத்திற் கொண்டு வீட்டுத்தோட்டத்திற்கு பல்வேறு அம்சங்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். அவ்வாறு செயற்படுத்த கூடியசெயற்பாடுகளை பட்டியற்படுத்துக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

www.lkedu.lk

51.இயற்கைச் சுவையூட்டிகளை தருக?

.....

.....

.....

52. உணவு தயாரிப்பதற்காக இயற்கையான வர்ணங்களைப் பெற பாவிக்கப்படும் பொருட்களைத் தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

53.புரதான இலங்கையில் உணவிற்காகபயன்படுத்தப்பட்ட நெல்லினங்கள் எவை?

.....

.....

54. தனிநபர் தேவைக்கேற்ப உணவு தயாரிக்க வேண்டியோர் யாவர்?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

R.Mugunthan

www.lkedu.lk