சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

வினாத்தொகுப்புகள்



தரம் 10



தயாரிப்பு - MHM .முஸ்தன்ஸிர்
உடற்கல்வி ஆசிரியர்

சாஹிரா கல்லூரி
கல்முனை[தேசிய பாடசாலை]

www.lkedu.lk

	KM/ KM/ ZAHIRA COLLAGE (N/S) – KALMUNAI (Learning Modules and Resource Portal) சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	
Grade – 10	Work Sheet	Prepared By: Mr. MHM. Musthanzir
Unit - 01	ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவோம்	

01. ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றின் முக்கிய கூறுகள் 04 தருக.

……

……

……

……

02. "உலக சுகாதார ஸ்தாபனம்(WHO)" "பூரண சுகாதாரம்" என்பதை எவ்வாறு வரைவிலக்கணப்படுத்துகிறது?

……

……

……

……

03. பூரண சுகாதாரத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளை உதாரணத்துடன் தருக.

…… ……

…… ……

…… ……

04. பூரண சுகாதாரத்தைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காக நாம் மேற்கொள்ள வேண்டிய பொருத்தமான நடத்தைக் கோலங்கள் 04 தருக.

……

……

……

……

M.H.M Musthanzir

www.lkedu.lk

05. பூரண சுகாதாரத்தை பேணுவதற்கான சரியான உணவு வகைகளை தருக.

…… ……

…… ……

…… ……

06. வளர்ந்தவர்கள் மற்றும் சிறுவர்கள் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டிய நேர அளவை முறையே தருக.

……

07. உடற்றிணிவுச்சுட்டி(BMI) சமன்பாட்டை தருக.

08. வளர்ந்தோரின் போசணை நிலையை நிர்ணயிக்கும் உடற்றிணிவுச்சுட்டியின் பெறுமானங்களை அட்டவணைப்படுத்துக.

09. அதிக நிறை மற்றும் உடற்பருமன் உடையவர்கள் எதிர்கொள்கின்ற நோய்கள் எவை?

…… ……

…… ……

…… ……

10. சரியான உடற்றிணிவுச்சுட்டியை பேணுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள் 04 தருக.

…… ……

…… ……

…… ……

M.H.M Musthanzir
www.lkedu.lk

11. வளர்ந்தவர்கள் சராசரியாக ஒரு நாளைக்கு தூங்க வேண்டிய நேரத்தின் அளவு யாது?

……

12. மதுபானம், போதைப்பொருள், புகைத்தல் பாவணையை தடுப்பதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் 04 தருக.

……

……

……

……

13. பூரண சுகாதாரத்தை பேணுவதில் உள்ள சவால்கள் 04 தருக.

…… ……

…… ……

14. பொருளாதார கல்வி நிலையில் தங்கியுள்ள காரணிகளை தருக.

…… ……

…… ……

15. இலங்கையில் சிறந்த சுகாதார சேவைக்கு காரணம் யாது?

……

……

16. ஊடகங்களினால் ஏற்படும் தாக்கங்களை தருக.

……

……

……

……

17. சுற்றுலாத்துறையின் செல்வாக்கினால் கிடைக்கும் நன்மைகளை தருக.

……

……

……

……

M.H.M Musthanzir

www.lkedu.lk

18. சுற்றுலாத்துறையின் செல்வாக்கினால் ஏற்படும் பிரதிகூலங்களை தருக.

……

……

……

……

19. சனத்தொகை அடர்த்தி என்றால் என்ன?

……

……

20. பூரண சுகாதாரத்தை பேணுவதில் உள்ள சவால்களை வெற்றிகொள்வதற்கான வழிமுறைகள் 04 தருக.

……

……

……

……

M.H.M Musthanzir

www.lkedu.lk

	KM/ KM/ ZAHIRA COLLAGE (N/S) – KALMUNAI (Learning Modules and Resource Portal) சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	
Grade – 10	Work Sheet	Prepared By: Mr. MHM. Musthanzir
Unit - 02	பிள்ளைப்பருவ அபிவிருத்தியை அறிந்து கொள்வோம்	

01. ஒரு நற்பிரசை உருவாகுவதற்கான அடிப்படை பருவங்களை தருக.

……

……

02. பிள்ளையின் மூளை வளர்ச்சி 80% தை அடையும் வயதெல்லை எது?

……

……

03. பிள்ளைப் பருவத்தின் பிரதான கட்டங்களை தருக.

…… ……

…… ……

…… ……

04. ஒரு பெண் தாய்மையடையுமுன் தெரிந்திருக்க வேண்டிய விடயங்களை தருக

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

M.H.M Musthanzir
www.lkedu.lk

பிரசவத்திற்கு முந்திய பருவம்

01. பிரசவத்திற்கு முந்திய பருவம் என்றால் என்ன?

……

……

02. பிரசவத்திற்கு முந்திய பருவத்தில் கர்ப்பிணி தாய்மார் மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகளை தருக.

……

……

……

……

……

……

சிசுப்பருவம

01. சிசுப்பருவம் என்றால் என்ன?

……

……

02. சிசுப்பருவத்தின் உடல்,உள்ள,சமூகத் தேவைகளை அட்டவணைப்படுத்துக.

M.H.M Musthanzir

www.lkedu.lk

03. தாய்ப்பாலின் முக்கியத்துவம் 04 தருக.

……

……

……

……

……

……

குழந்தைப் பருவம

01. குழந்தைப்பருவ காலப்பகுதி யாது?

……

……

02. குழந்தைப்பருவ உடல்,உள்ள,சமூகத் தேவைகளை அட்டவணைப்படுத்துக.

M.H.M Musthanzir

www.lkedu.lk

முன் பிள்ளைப் பருவம

01. முன் பிள்ளைப் பருவ காலப்பகுதி யாது?

……

……

02. முன் பிள்ளைப் பருவ உடல்,உள்ள,சமூகத் தேவைகளை அட்டவணைப்படுத்துக.

M.H.M Musthanzir

www.lkedu.lk

பிள்ளைப் பருவம்

01. பிள்ளைப் பருவ காலப்பகுதி யாது?

……

……

02. பிள்ளைப் பருவ உடல்,உள்ள,சமூகத் தேவைகளை அட்டவணைப்படுத்துக.

M.H.M Musthanzir

www.lkedu.lk

	KM/ KM/ ZAHIRA COLLAGE (N/S) – KALMUNAI (Learning Modules and Resource Portal) சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	
Grade – 10	Work Sheet	Prepared By: Mr. MHM. Musthanzir
Unit - 03	சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணிக் கொள்வோம்	

01. கொண்ணிலை என்றால் என்ன?

……

……

……

02. அதன் வகைகளை உதாரணத்துடன் தருக.

……

……

……

03. கொண்ணிலையைப் பாதிக்கும் உயிரியற் காரணிகள் எவை?

……

……

04. புவியீர்ப்பு மையம் என்றால் என்ன?

……

……

05. ஒருவர் சரியான கொண்ணிலையில் நிற்கும் போது அவரின் புவியீர்ப்பு மையம் எங்கிருக்கும்?

……

……

……

……

M.H.M Musthanzir

www.lkedu.lk

06. புவியீர்ப்பு மையத்தின் அமைவு உடலியற் செயற்பாடுகளின் போது வேறுபடும் விதத்தை படங்கள் மூலம் விளக்குக.

07. எல்லா கொண்ணிலைகளின் போதும் புவியீர்ப்பு மையத்தின் அமைவு ஒரே இடத்தில் இருக்குமா?

……

08. சமநிலை என்றால் என்ன?

……

……

09. கொண்ணிலைகளின் போது சமநிலையை பேணும் காரணிகளை தருக.

……

……

……

……

……

10. சரியான நிற்றலின் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்களை தருக.

……

……

……

……

……

……

M.H.M Musthanzir
www.lkedu.lk

11. நின்றவாறான வேலையின் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்களை தருக.

……

……

……

……

……

……

12. பிழையான கொண்ணிலையால் ஏற்படும் நோய் ஒன்று தருக.

……

13. சரியாக அமரும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

……

……

……

……

……

……

14. வாகனமொன்றை செலுத்தும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

……

……

……

……

……

……

M.H.M Musthanzir

www.lkedu.lk

15. கணனியுடன் வேலை செய்யும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்களை தருக.

……

……

……

……

……

……

16. படுத்தல் கொண்ணிலை பயன்படும் சந்தர்ப்பங்களை தருக.

……

……

……

……

……

……

17. இது மேற்கொள்ளப்படும் வெவ்வேறு நிலைகளை தருக.

…… ……

…… ……

…… ……

18. படுத்தலின் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்களை தருக.

……

……

……

……

……

……

M.H.M Musthanzir

www.lkedu.lk

	KM/ KM/ ZAHIRA COLLAGE (N/S) – KALMUNAI (Learning Modules and Resource Portal) சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	
Grade – 10	Work Sheet	Prepared By: Mr. MHM. Musthanzir
Unit - 04	விளையாட்டுக்களிலும், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடுவோம்	

வொலிபோல்

01. வொலிபோல் உலகில் எப்போது யாரால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது?

……

……

02. வொலிபோல் விளையாட்டு இலங்கையில் எப்போது யாரால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது?

……

……

03. ஆரம்பத்தில் இவ்விளையாட்டு எவ்வாறு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது?

……

04. வொலிபோல் விளையாட்டின் விசேட தன்மைகளை தருக.

…… ……

…… ……

…… ……

05. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்களை தருக.

…… ……

…… ……

…… ……

06. வொலிபோல் விளையாட்டின் வீரர்கள் எத்தனை பேர்? பிரதீயிட்டு வீரர்கள் எத்தனை பேர்?

……

……

M.H.M Musthanzir

www.lkedu.lk

அறைதல்

01. அறைதல் என்றால் என்ன?

……

……

02. அறைதலுக்கான அனுகுமுறைகளை தருக.

…… ……

…… ……

…… ……

03. அறைதல் திறன்களை மேம்படுத்துவதற்கான செயற்பாடுகளை தருக.

……

……

……

……

04. வொலிபோல் மைதானத்தை அளவீடுகளோடு தருக.

05. அறைதலை மேற்கொள்ளும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்களை தருக.

……

……

……

……

……

……

M.H.M Musthanzir
www.lkedu.lk

06. வலைக்கு அண்மையில் மேலெழுந்து அறைதலில் உள்ள சில தவறுகளை தருக.

……

……

……

……

தடுத்தல்

01. தடுத்தல் என்றால் என்ன?

……

……

02. தடுத்தலின் நுட்பங்களை தருக.

…… ……

…… ……

03. தடுத்தல் திறன்களை மேம்படுத்த மேற்கொள்ள வேண்டிய செயற்பாடுகளை தருக.

……

……

……

……

04. தடுத்தல் செயற்பாட்டில் ஈடுபடும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்களை தருக.

……

……

……

……

……

……

……

……

M.H.M Musthanzir
www.lkedu.lk

05. வொலிபோல் விளையாட்டின் மத்தியஸ்தர்களை தருக.

……

……

……

……

06. நடுவர்களின் சமிஞ்சைகளை படத்தோடு விளக்குக.

07. கோட்டு நடுவர் கொடிகளின் மூலம் காட்டும் சமிஞ்சைகளை படத்தோடு விளக்குக.

M.H.M Musthanzir

www.lkedu.lk

வலைப்பந்தாட்டம்

01. உலக வலைப்பந்தாட்ட வரலாற்றை தருக.

……

……

02. இலங்கையின் வலைப்பந்தாட்ட வரலாற்றை தருக.

……

……

03. ஓர் அணியில் விளையாடும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?

……

04. வலைப்பந்தாட்ட மைதானத்தை அளவீடுகளோடு தருக.

05. அதிகளவு பரப்பு தூரத்தில் விளையாடக்கூடிய வீரர் யார்?

……

M.H.M Musthanzir

www.lkedu.lk

06. வலைப்பந்தாட்ட மைதானத்தின் பகுதிகளைப் பிரித்து அவற்றிற்கான பெயர்களையும் குறிப்பிட்டு, அவரவர் விளையாடும் இடங்களையும் தருக.

07. வலைப்பந்தாட்ட திறன்களை தருக.

…… ……

…… ……

…… ……

தாக்குதல்

01. தாக்குதல் என்றால் என்ன?

……

……

02. தாக்குதலின் போது ஏற்படும் இடையூறுகளை தருக.

……

……

……

……

M.H.M Musthanzir
www.lkedu.lk

03. தாக்குதல் திறன்களை வளர்த்துக்கொள்ள மேற்கொள்ள வேண்டிய செயற்பாடுகளை தருக.

…… ……

…… ……

…… ……

காத்தல்

01. காத்தல் என்றால் என்ன?

……

……

……

02. காத்தல் திறன்களை மேம்படுத்துவதற்கான சில வழிமுறைகளை தருக.

……

……

……

……

……

பேற்றுக்கு எய்தல்

01. பேற்றுக்கு எய்தல் என்றால் என்ன?

……

……

……

02. பேற்றுக்கு எய்யும் திறன்களை வெற்றிகரமாக மேற்கொள்ள மேற்கொள்ள வேண்டிய செயற்பாடுகளை தருக.

……

……

……

M.H.M Musthanzir
www.lkedu.lk

03. வலைப்பந்தாட்ட விதிமுறைகளை தருக.

……

……

……

……

……

04. பந்தை மேலெறிகை செய்து விளையாட்டை மீண்டும் ஆரம்பிக்கும் சந்தர்ப்பங்களை தருக.

……

……

……

……

……

05. வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் ஆட்ட நேரத்தை தருக.

06. வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் நடுவர்களை தருக.

……

……

……

07. வலைப்பந்தாட்ட போட்டியின் நடுவர்களின் சமிஞ்சைகளை படத்தோடு விளக்குக.

M.H.M Musthanzir

www.lkedu.lk

காற்பந்தாட்டம்

01. காற்பந்தாட்டத்தின் வரலாற்றை தருக.

……

……

……

02. காற்பந்தாட்டத்தின் திறன்களை தருக.

…… ……

…… ……

…… ……

……

03. ஓர் அணியின் வீரர்கள் எண்ணிக்கை எத்தனை?

……

……

04. காற்பந்தாட்ட மைதானத்தை அளவீடுகளோடு தருக.

05. காற்பந்தாட்டத்தின் போட்டியின் நேர அளவு யாது?

……

……

M.H.M Musthanzir
www.lkedu.lk

06. பந்தை காலால் உதைத்தலின் வகைகளை தருக.

…… ……

…… ……

…… ……

07. பந்தை கட்டுப்படுத்தலின் வகைகளை தருக.

…… ……

…… ……

…… ……

08. பந்தை தலையால் அடித்தலின் வகைகளை தருக.

…… ……

…… ……

09.காற்பந்தாட்ட விதிமுறைகளை தருக.

……

……

……

……

……

10. காற்பந்தாட்டத்தில் ஏற்பட கூடிய பாரதூரமான தவறுகளை தருக.

……

……

……

……

11. காற்பந்தாட்ட போட்டியின் மத்தியஸ்தர்களை தருக.

……

……

12. பிரதம நடுவரின் கடமைகளை தருக.

……

……

……

……

M.H.M Musthanzir
www.lkedu.lk

13. உதவி நடுவரின் கடமைகளை தருக.

……..

……

……..

……..

14.பிரதம நடுவரின் சமிஞ்சைகளை படத்தோடு தருக.

15. உதவி நடுவரின் சமிஞ்சைகளை படத்தோடு தருக.

M.H.M Musthanzir

www.lkedu.lk

வெளிக்களக் கல்வி

01. வெளிக்களக் கல்விக்கு உதாரணம் தருக.

…… ……

…… ……

…… ……

02. வெளிக்களக் கல்வி மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகள் தருக.

……

……

……

……

03. நடைப்பயணங்களின் வகைகளை தருக.

……

……

……

……

04. வன ஆராய்ச்சிக்காக தயார்படுத்தலின் போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

……

……

……

……

……

……

……

05. திசையறிகருவியின் பயன் என்ன?

……

……

……

M.H.M Musthanzir
www.lkedu.lk

06.தேசப்படங்களில் உபயோகிக்கும் அடையாளங்களை படத்தோடு விளக்குக.

07. உடுக்களை படத்தோடு விளக்குக.

M.H.M Musthanzir

www.lkedu.lk

	KM/ KM/ ZAHIRA COLLAGE (N/S) – KALMUNAI (Learning Modules and Resource Portal) சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	
Grade – 10	Work Sheet	Prepared By: Mr. MHM. Musthanzir
Unit - 05	மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள்	

01. மனிதனின் பரிணாமத்துடன் அமைந்து வருகின்ற இயற்கையான செயற்பாடுகள் 04 தருக.

…… ……...

…… ……...

02. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள் எந்த நகரில் ஆரம்பிக்கப்பட்டது?

……

03. இலங்கையில் மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள் யாரால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது?

……

04. மெய்வல்லுநர் நிகழ்ச்சியின் 05 பெரும் பிரிவுகள் எவை?

…… ……...

…… ……...

……

05. மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களை அட்டவணைப்படுத்துக.

M.H.M Musthanzir

www.lkedu.lk

06. கூட்டு நிகழ்ச்சிகளின் வகைகளை அட்டவணைப்படுத்துக.

…… ……..

……

07. பஞ்ச நிகழ்ச்சிகளை தருக.

……

……

08. சப்த நிகழ்ச்சிகளை தருக.

……

……

09. தசம நிகழ்ச்சிகளை தருக.

……

……

10. போட்டி நடையின் போது ஒரு பாதம் எவ்வாறு அசைய வேண்டும்?

……

……

11. போட்டி நடையின் அனைத்துக் கட்டங்களின் 02 செயற்பாடுகளையும் தருக.

……

……

12. தனிப் பாத செயற்பாட்டை விளக்குக.

……

……

……

……

13. இரு பாத செயற்பாட்டை விளக்குக.

……

……

……

14. பாதத்தின் 03 பகுதிகளையும் தருக.

……

M.H.M Musthanzir

www.lkedu.lk

15. போட்டி நடையின் விதிமுறைகள் 02 தருக.

    .....

    .....

    .....

    .....

16. போட்டி நடையின் விதிமுறைகளை மீறும் போது பயன்படுத்தப்படும் குறியீடுகள் 02 ஐயும் தந்து விளக்குக.

17. புறப்பாட்டின் வகைகளை அட்டவணைப்படுத்துக.

18. நின்று புறப்பாடு எந்நிகழ்ச்சியில் பயன்படுத்தப்படும்?

    .....

19. நின்று புறப்பாட்டின் இரு செயற்பாடுகளும் எவை?

    .....

20. பதுங்கிப் புறப்பாட்டின் செயற்பாடுகள் எவை?

    .....

    .....

21. புறப்பாட்டில் ஏற்படும் தவறுகள் 03 தருக.

    .....

    .....

    .....

    .....

M.H.M Musthanzir
www.lkedu.lk

22. ஓட்டப்போட்டியில் வெற்றியாளர் எவ்வாறு தெரிவு செய்யப்படுவார்?

……

……

23. ஓட்டப்பயிற்சிகள் மூலம் நிறைவேற்றப்படும் செயற்பாடுகள் 04 தருக.

……

……

……

……

24. அஞ்சல் கோலை மாற்றும் பிரதேசங்களின் வகைகளை தருக.

…… ……...

……

25. உட்பக்க மாற்றத்தை விளக்குக.

……

……

26. வெளிப்பக்க மாற்றத்தை விளக்குக.

……

……

27. கலப்பு மாற்றத்தை விளக்குக.

……

……

……

……

28. அஞ்சல் கோலின் வரைபடத்தையும் நீளம், சுற்றளவு, நிறை என்பவற்றையும் தருக.

M.H.M Musthanzir

www.lkedu.lk

29. அஞ்சல் ஓட்டத்தின் விதிமுறைகள் 04 தருக.

……

……

……

……

……

30. அஞ்சல் கோலை மாற்றும் பிரதேசத்தை படம் மூலம் விளக்குக.

31. பாய்தல் நிகழ்ச்சிகளை வகைப்படுத்துக.

32. நீளம் பாய்தலின் நுட்பங்களை தருக.

…… ……...

……

33.நீளம் பாய்தலின் திறன்களை தருக.

…… ……...

…… ……...

M.H.M Musthanzir
www.lkedu.lk

34. நீளம் பாய்தலின் விதிமுறைகள் 04 தருக.

……

……

……

……

35. நீளம் பாய்தலின் மைதானத்தை அளவீடுகளுடன் தருக.

36. உயரம் பாய்தலின் 05 முறைகளையும் தருக.

…… ……...

…… ……...

……

37. உயரம் பாய்தலின் 04 படிமுறைகளையும் தருக.

…… ……...

…… ……...

38. உயரம் பாய்தலின் விதிமுறைகள் 04 தருக.

……

……

……

……

39. எறிதல் நிகழ்ச்சியின் வகைகளை தருக.

…… ……...

…… ……...

M.H.M Musthanzir
www.lkedu.lk

40. குண்டு போடும் நுட்பங்களை தருக.

…… ……...

41. பெரி-ஓ-பிரயன் முறையின் திறன்கள் எவை?

…… ……...

…… ……...

……

42. குண்டுபோடுதல் நிகழ்ச்சிக்கான வயதெல்லையையும், குண்டின் நிறைகளையும் தருக.

43. குண்டு போடுதல் மைதானத்தை அளவீடுகளோடு தருக.

44. தட்டெறிதலின் திறன்களை தருக.

…… ……...

…… ……...

…… ……...

45. தட்டெறிதல் நிகழ்ச்சிக்கான வயதெல்லையையும், தட்டின் நிறைகளையும் தருக.

M.H.M Musthanzir

www.lkedu.lk

46. தட்டெறிதல் மைதானத்தை அளவீடுகளோடு தருக.

47. எறிதல் நிகழ்ச்சிக்கான (குண்டு போடுதல், தட்டெறிதல்) விதிமுறைகள் 04 தருக.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

M.H.M Musthanzir

www.lkedu.lk

	KM/ KM/ ZAHIRA COLLAGE (N/S) – KALMUNAI (Learning Modules and Resource Portal) சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	
Grade – 10	Work Sheet	Prepared By: Mr. MHM. Musthanzir
Unit - 06	விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்கம் என்பவற்றை மதித்துச் செயற்படுவோம்	

01. விளையாடுவதன் நோக்கம் யாது?

…….. ……..

…….. ……..

02. விளையாட்டு விதிமுறைகளின் முக்கியத்துவம் 04 தருக.

…….. ……..

…….. ……..

03. 1936 ம் ஆண்டு 8000 மக்களின் கரகோசத்திற்கு மத்தியில் மைதானத்தை வலம் வந்தவர்கள் யார்?

……

04. 2014 ம் ஆண்டு கிரிக்கெட் விளையாட்டின் உயிர்நாடி என்ற விருதைப் பெற்றவர் யார்?

……

05. நியாய பூர்வமான போட்டியால் நிறைவேறும் விடயங்கள் 04 தருக.

…….. ……..

…….. ……..

06. ஒலிம்பிக் விளையாட்டின் வரலாற்றை சுருக்கமாக விளக்குக.

……

……

……

……

……

……

M.H.M Musthanzir
www.lkedu.lk

07. தடை செய்யப்பட்ட ஊக்க மருந்துப் பாவனையின் விளைவுகள் 04 தருக.

…….. ……..

…….. ……..

08. பாடசாலை சுகாதார உடற்கல்வி வேலைத்திட்டங்கள் 04 தருக.

…….. ……..

…….. ……..

09. இல்ல விளையாட்டு போட்டி ஒன்றை நடாத்துவதன் இலக்குகள் 04 தருக.

…….. ……..

…….. ……..

10. பாடசாலை இல்ல விளையாட்டு போட்டிக்கு பொறுப்பு வாய்ந்த குழுக்களை விளக்குக.

M.H.M Musthanzir

www.lkedu.lk

11. பாடசாலையில் உள்ள விளையாட்டு ஒழுங்கமைப்புக்கள் 04 தருக.

…….. ……..

…….. ……..

12. பாடசாலையில் ஒரு நாள் செயலமர்வு ஒன்றை நடாத்துவதன் நோக்கம் 04 தருக.

…….....

……

…….....

…….....

13. பாடசாலைச் சுகாதார வாரத்தில் மேற்கொள்ளப்படும் செயற்பாடுகள் 04 தருக.

…….....

……

…….....

…….....

M.H.M Musthanzir

www.lkedu.lk

	KM/ KM/ ZAHIRA COLLAGE (N/S) – KALMUNAI (Learning Modules and Resource Portal) சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	
Grade – 10	Work Sheet	Prepared By: Mr. MHM. Musthanzir
Unit - 07	ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்குத் தேவையான போசணையைப் பெற்றுக்கொள்வோம்	

01.போசணைப் பதார்த்தங்களின் தொழில்களை தருக.

…….. ……..

…….. ……..

02. சீரற்ற போசணை முறையால் ஏற்படும் குறைபாடுகளை தருக.

…….. ……..

…….. ……..

03. போசணை பதார்த்தங்களின் வகைகளை தருக.

…….. ……..

04. மா ஊட்டம் என்றால் என்ன? உதாரணத்துடன் விளக்குக.

…….....

…….

05. நுண் ஊட்டம் என்றால் என்ன? உதாரணத்துடன் விளக்குக.

…….....

…….

06. ஊட்டக் குறைபாடு என்றால் என்ன?அதன் வகைகளை தருக.

…….....

…….

07. குறையூட்டம் என்றால் என்ன?

…….....

…….

M.H.M Musthanzir

www.lkedu.lk

08. குறையூட்டத்தினால் ஏற்படகூடிய நிலமைகளை உதாரணத்துடன் விளக்குக.

……

……

……

……

……

09. குறையூட்டத்தினால் ஏற்பட கூடிய பாதிப்புக்கள் 04 தருக.

……

……

……

……

10. அதியூட்டம் என்றால் என்ன?

……

……

11. அதியூட்டத்தினால் ஏற்பட கூடிய நிலமைகளை உதாரணத்துடன் விளக்குக.

……

……

……

……

12. அதியூட்டம் காரணமாக ஏற்படும் பாதிப்புகள் 04 தருக.

……

……

……

……

M.H.M Musthanzir

www.lkedu.lk

நுண் ஊட்டக் குறைபாடுகள

01. நுண் ஊட்டக் குறைபாடுகளை தருக.

…….. ……..

…….. ……..

……..

02. இரும்புக் குறைபாட்டிற்கான காரணிகளை தருக.

…….. ……..

…….. ……..

03. இரும்புக் குறைபாட்டினால் ஏற்பட கூடிய பாதிப்புக்களை தருக.

…….. ……..

…….. ……..

04. இரும்புச் சத்து குறைபாட்டு பாதிப்பைக் குறைக்க மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகளை தருக.

……

……

……

……

05. இரும்புச் சத்து அதிகம் உள்ள உணவுகளை தருக.

…….. ……..

…….. ……..

06 விற்றமின் A குறைபாட்டிற்கான காரணிகளை தருக.

…….. ……..

…….. ……..

07. விற்றமின் A குறைபாட்டினால் ஏற்பட கூடிய பாதிப்புக்களை தருக.

…….. ……..

…….. ……..

M.H.M Musthanzir

www.lkedu.lk

08. விற்றமின் A குறைபாட்டு பாதிப்பைக் குறைக்க மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகளை தருக.

……

……

……

……

09. விற்றமின் A அதிகம் உள்ள உணவுகளை தருக.

…….. ……..

…….. ……..

10. அயடீன் குறைபாட்டிற்கான காரணிகளை தருக.

…….. ……..

…….. ……..

11. அயடீன் குறைபாட்டினால் ஏற்பட கூடிய பாதிப்புக்களை தருக.

…….. ……..

…….. ……..

12. அயடீன் குறைபாட்டு பாதிப்பைக் குறைக்க மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகளை தருக.

……

……

……

13. அயடீன் அதிகம் உள்ள உணவுகளை தருக.

…….. ……..

…….. ……..

14. கல்சியம் குறைபாட்டிற்கான காரணிகளை தருக.

…….. ……..

…….. ……..

M.H.M Musthanzir

www.lkedu.lk

15. கல்சியம் குறைபாட்டினால் ஏற்பட கூடிய பாதிப்புக்களை தருக.

…….. ……..

…….. ……..

16. கல்சியம் குறைபாட்டு பாதிப்பைக் குறைக்க மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகளை தருக.

…….. ……..

…….. ……..

17. கல்சியம் அதிகம் உள்ள உணவுகளை தருக.

…….. ……..

…….. ……..

18. நாகம் நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்வதால் கிடைக்கும் நன்மைகளை தருக.

…….. ……..

…….. ……..

19. நாகக் குறைபாட்டினால் ஏற்பட கூடிய பாதிப்புக்களை தருக.

…….. ……..

…….. ……..

20. நாகம் அடங்கிய உணவுகளை தருக.

…….. ……..

…….. ……..

21. போசணைக் குறைபாட்டை தவிர்க்க மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் 04 தருக.

……

……

……

……

22. ஊட்டக் குறைபாட்டு தீங்கு வட்டம் என்றால் என்ன?

……

……

……

……

M.H.M Musthanzir
www.lkedu.lk

23. கர்ப்ப காலத்தில் தாயின் நிறையில் போதியளவு அதிகரிப்பு ஏற்படாமைக்குறிய காரணிகள் எவை?

……

……

……

……

24. போசணைக் குறைபாட்டில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளை தருக.

……

……

……

……

25. உணவு பாதுகாப்பு என்றால் என்ன?

……

……

……

26. உணவை பாதுகாப்பதில் தாக்கம் செலுத்தும் காரணிகளை தருக.

……

……

……

27. உணவை பேணிப் பாதுகாத்தலுக்கு இடையூறான காரணிகளை தருக.

……

……

……

28. உணவு பழுதடைவதற்கான காரணிகளை தருக.

……

……

……

……

M.H.M Musthanzir
www.lkedu.lk

29. உணவு பழுதடைவதை தவிர்ப்பதற்கான வழிமுறைகளை தருக.

……..

……

……..

……

30. உணவு பழுதடையும் சந்தர்ப்பங்களை தருக.

……..

……

……..

……

31. வயதாகும் போது எமது உடலில் குறைவடையும் நுண் ஊட்டங்கள் எவை?

……..

……

32. போசணையுடன் தொடர்புடைய சில மூடநம்பிக்கைகளை தருக.

……..

……

……..

……

33. போசணைக் குறைபாட்டைக் குறைப்பதில் மாணவர்களின் பங்களிப்பு யாது?

…….. ……..

…….. ……..

34. வீட்டுத் தோட்டத்தின் மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகள் 04 தருக.

…….. ……..

…….. ……..

35. வீட்டுத் தோட்டத்திற்கு சேர்க்கும் அம்சங்களை தருக.

…….. ……..

…….. ……..

36. இயற்கைச் சுவையூட்டிகளை தருக.

…….. ……..

…….. ……..

M.H.M Musthanzir
www.lkedu.lk

37. உணவு தயாரிப்பதற்காக பயன்படும் இயற்கையான வண்ணங்களை தருக.

…….. ……..

…….. ……..

38. சோறு சமைப்பதற்காக பயன்படுத்தப்பட்ட அரிசி வகைகளை தருக.

…….. ……..

…….. ……..

39. மரண வீடுகளில் தயாரிக்கப்படும் விசேட உணவு எது?

……

40. தனிநபர் தேவைக்கேற்ப உணவு தயாரிக்க வேண்டியோர் யாவர்?

…….. ……..

…….. ……..

M.H.M Musthanzir

www.lkedu.lk

	KM/ KM/ ZAHIRA COLLAGE (N/S) – KALMUNAI (Learning Modules and Resource Portal) சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	
Grade – 10	Work Sheet	Prepared By: Mr. MHM. Musthanzir
Unit - 08	உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணிக் கொள்வோம்	

01. மனித உடலில் காணப்படும் 04 தொகுதிகளை தருக.

…….. ……..

…….. ……..

02. உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதியை வரைக.

03. உணவுச் சமிபாடு என்றால் என்ன?

…….....

…….

04. வாயிலிடப்படும் உணவு செல்லும் பாதையை வரைந்து காட்டுக.

…….....

…….

M.H.M Musthanzir
www.lkedu.lk

05. பற்களின் படத்தை வரைந்து பெயரிடுக.

06. குழந்தை ஒன்றிற்கு பாற்பற்கள் எப்போது தோன்றுகின்றன? எத்தனை?

……

……

07. பாற்பற்கள் எப்போது விழுந்து நிலையான பற்கள் தோன்றுகின்றன?

……

……

08. பற்களின் 02 பகுதிகளையும் தந்து விளக்குக.

……

……

……

……

09. வாய்க்குழியில் எத்தனை உமிழ்நீர் சுரப்பிகள் காணப்படுகின்றன?

……

10. உமிழ்நீரில் காணப்படும் நொதியம் எது?

……

11. தொண்டையின் அமைவிடம் எது?

……

……

12. இரைப்பையின் அமைவிடத்தை விளக்குக.

……

……

……

M.H.M Musthanzir
www.lkedu.lk

13. இரைப்பை சுவரில் உள்ள சுரப்பிகள் எவை?

…….. ……..

…….. ……..

14. சிறுகுடலின் 03 பகுதிகளும் எவை?

…….. ……..

…….. ……..

15. சிறுகுடலில் சுரக்கப்படும் நொதியங்களினால் எவற்றின் சமிபாடு நிறைவேற்றப்படுகின்றது?

…….. ……..

…….. ……..

16. இங்கு சுரக்கப்படும் பித்தச்சாறு எது அகத்துறிஞ்சலுக்கு உதவும்?

……

17. பெருங்குடலில் எப்பதார்த்தம் சுரக்கப்படும்? பெருங்குடலின் நீளம் எவ்வளவு?

……

18. பெருங்குடலின் இறுதிப்பகுதி எது? அதன் தொழில் யாது?

……

19. குடல் வளரி என்றால் என்ன?

…….....

……

உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதி

01. உணவுச்சமிபாட்டுத் தொகுதியில் ஏற்படும் நோய்கள் எவை?

…….....

……

02. இரைப்பை அழற்சி ஏற்படுவதற்கான காரணம் 04 தருக.

…….....

……

M.H.M Musthanzir
www.lkedu.lk

03. உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதியில் ஏற்படும் புற்றுநோய்கள் எவை?

…….. ……..

…….. ……..

04. வாய்ப்புற்று நோய் ஏற்படுவதற்கான காரணம் 04 தருக.

…….. ……..

…….. ……..

05. பெருங்குடலில் புற்றுநோய் ஏற்பட காரணம் 02 தருக.

…….. ……..

06. உணவுக்கால்வாயில் புற்றுநோய் ஏற்பட காரணம் 02 தருக.

…….. ……..

07. உணவுக்கால்வாயில் புற்றுநோய்க்கான அறிகுறிகள் யாவை?

…….. ……..

…….. ……..

08. சிரோசிஸ் எதனால் ஏற்படும்?

……

09. இந்நோய்க்கான பிரதான காரணம் யாது?

…….....

……

10. சமிபாட்டுத் தொகுதியில் ஏற்படக்கூடிய தொற்றக்கூடிய நோய்கள் எவை?

…….....

……

11. உணவுச்சமிபாட்டுத் தொகுதியில் ஏற்படும் நோய்களை தவிர்க்கும் வழிகள் 04 தருக.

…….....

……

…….....

……

M.H.M Musthanzir

www.lkedu.lk

கழிவகற்றும் தொகுதி

01.கழிவகற்றும் தொகுதியின் படம் வரைந்து பெயரிடுக.

02. கழிவகற்றும் தொகுதியின் தொழில் யாது?

……..……..

……

……..……..

03. மனிதனில் காணப்படும் கழிவகற்றும் உறுப்புக்களை தருக.

……

04. சிறுநீரகத்தின் தொழில்கள் யாது?

……..……..

……

……..……..

……

05. சிறுநீரகத்தி என்றால் என்ன?

……

06. கழிவகற்றும் தொகுதியுடன் தொடர்பான நோய்கள் 04 தருக.

…….. ……..

…….. ……..

M.H.M Musthanzir
www.lkedu.lk

07. சிறுநீருடன் வெளியேறாத கற்கள் எவ்வொலியலை மூலம் சிறு துண்டாக்கப்படுகிறது?

……

08. சிறுநீரகம் செயலிழத்தலுக்கான அறிகுறிகள் எவை?

……

09. சிறுநீரகம் செயலிழப்புக்கான பிரதான காரணங்கள் எவை?

……

……

……

10. கழிவகற்றும் தொகுதி தொடர்பான நோய்களை தவிர்க்கும் வழிகள் 04 தருக.

……

……

……

சுவாசத்தொகுதி

01. சுவாசத்தொகுதியின் பிரதான தொழில் யாது?

……

……

……

02. உடற்கலங்களில் உணவு தகனமடைய அவசியமான வாயு எது?

……

03. சுவாசத்தொகுதியை வரைந்து பெயரிடுக.

M.H.M Musthanzir
www.lkedu.lk

04. மூக்குக்குழி எதனைக் கொண்டு சூழப்பட்டுள்ளது?

……..

……

05. உட்சுவாசத்தை விளக்குக.

……..

……

……..

06. வெளிச்சுவாசத்தை விளக்குக.

……..

……

……..

07. நாம் கதைக்கும் போது எவ்வாறு சத்தம் வெளிவருகின்றது?

……..

……

……..

08. வளி உடலினுள் செல்லும் பாதையை அம்புக்குறி மூலம் காட்டுக.

……..

……

……..

09. சுவாசத்தொகுதி தொடர்பான நோய்களை தருக.

……..

……

……..

10. சுவாசத்தொகுதி தொடர்பான நோய்களை தவிர்ப்பதற்கு எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகள் 04 தருக.

……..

……

……..

,……

M.H.M Musthanzir
www.lkedu.lk

குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி

01. குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி எவற்றைக் கொண்டது?

……

02. குருதிச் சுற்றோட்டம் என்றால் என்ன?

……

……

……

03. குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதியை வரைந்து பெயரிடுக.

04. குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதியில் ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் 04 தருக.

…….. ……..

…….. ……..

05. குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி தொடர்பான நோய்கள் ஏற்படுவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ள மேற்கொள்ளக் கூடிய நடவடிக்கைகள் 04 தருக.

…….. ……..

…….. ……..

M.H.M Musthanzir

www.lkedu.lk

இனப்பெருக்கத் தொகுதி

01. இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் பிரதான தொழில் யாது?

……..

……..

02. பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியை வரைந்து பெயரிடுக.

03. பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிக்குரிய அங்கங்களின் தொழில்களை தருக.

……..

……

……..

,……

04. சூல்கொள்ளல் என்றால் என்ன?

……..

……

……..

,……

M.H.M Musthanzir

www.lkedu.lk

05. நுகம் என்றால் என்ன?

……

……

06. மாதவிடாய்ச்சக்கரம் என்றால் என்ன?

……

……

……

07. பெண் சூலகத்தில் சுரக்கப்படும் ஓமோன்கள் எவை?

……

08. சூல் முதிர்ச்சி அடைவதற்காகவும், சூலகங்கள் ஓமோனைச் சுரப்பதற்காகவும் பயன்படும் ஓமோன்கள் எவை?

……

ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி

01. ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியை வரைந்து பெயரிடுக.

M.H.M Musthanzir

www.lkedu.lk

02. மனித விந்தனுவை வரைந்து பெயரிடுக.

03. விந்து எவ்வாறு உருவாகிறது?

……

……

……

இனப்பெருக்கத் தொகுதி தொடர்பான நோய்கள

01. இனப்பெருக்கத் தொகுதி தொடர்பான நோய்களை தருக.

…… ……

…… ……

02. இலிங்கரீதியான தொடர்புகளினால் பரவும் நோய்களையும், நோய்க் காரணிகளையும், நோய் அறிகுறிகளையும் தருக.

……

……

……

……

……

……

M.H.M Musthanzir
www.lkedu.lk

03. இனப்பெருக்கத் தொகுதி தொடர்பான நோய்களைத் தவிர்க்கும் வழிமுறைகள் 03 தருக.

……..……..

……

……..……..

……..……..

……

……..……..

M.H.M Musthanzir

www.lkedu.lk

	KM/ KM/ ZAHIRA COLLAGE (N/S) – KALMUNAI (Learning Modules and Resource Portal) சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	
Grade – 10	Work Sheet	Prepared By: Mr. MHM. Musthanzir
Unit - 09	ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்காக உடற்றகைமைகளைப் பேணுவோம்	

01. எவற்றை வளர்ப்பது உடற்தகைமையை பேண உதவும்?

……

……

02. உடற்தகமை என்றால் என்ன?

……

……

03. ஆரோக்கியத்துடன் தொடர்புடைய தகமைக் காரணிகளை தருக.

…….. ……..

…….. ……..

……..

04. அன்றாட வாழ்வில் உடற்தசையின் சீரான செயற்பாடு எவற்றிற்கு அவசியமாகும்?

……

……

05. நீண்ட நேர செயற்பாடுகளில ஈடுபடும் இழையங்களுக்கு எவை அவசியமாகும்?

……

06. தசைகளின் சீரான செயற்பாட்டிற்கு எத்தொகுதிகள் துணைபுரிகின்றன?

……

……

07. தசைக்கலன்களுக்கு தேவையான சக்தி எவ்வாறு பிறப்பிக்கப்படுகிறது?

……

……

08. குருதிச் சுற்றோட்டம் தொடர்பான தகமைகளை விருத்தி செய்வதற்கான செயற்பாடுகளை தருக.

…….. ……..

…….. ……..

M.H.M Musthanzir
www.lkedu.lk

09. இத்தகமைகளை விருத்தி செய்வதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் 04 தருக.

…….. ……..

…….. ……..

தசைநார்களின் தாங்குதிறன்

01. தசைநார்களின் தாங்குதிறன் என்றால் என்ன?'

……

……

02. தசைத்தொகுதியின் தாங்குதிறனை விருத்தி செய்ய மேற்கொள்ள வேண்டிய பயிற்சிகள் 04 தருக.

…….. ……..

…….. ……..

03. தசைகளின் தாங்குதிறனை விருத்தி செய்வதால் ஏற்படும் நன்மைகள் 02 தருக.

……

……

தசைநார்களின் சக்தி

01. தசைநார்களின் சக்தி என்றால் என்ன?

……

……

02. தசைத்தொகுதியின் சக்தியை விருத்தி செய்வதற்காக மேற்கொள்ள வேண்டிய பயிற்சிகள் 04 தருக.

…….. ……..

…….. ……..

03. தசைத்தொகுதியின் சக்தியை விருத்தி செய்வதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் 04 தருக.

……

……

M.H.M Musthanzir
www.lkedu.lk

நெகிழும் தன்மை

01. நெகிழும் தன்மை என்றால் என்ன?

.....

.....

02. இவ்வசைவுச் செயற்பாட்டில் எவை முக்கியமானவை?

.....

.....

03. நெகிழும் தன்மை குறைவதால் ஏற்படும் உபாதைகள் எவை?

.....

.....

04. நெகிழும் தன்மையை விருத்தி செய்வதற்கான செயற்பாடுகள் 04 தருக.

.....

.....

05. நெகிழும் தன்மையை விருத்தி செய்வதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள் 04 தருக.

.....

.....

உடற்கொள்ளளவு

01. உடற்கொள்ளளவு என்றால் என்ன?

.....

.....

02. உடற்கொள்ளளவின் வகைகளை தந்து உதாரணத்துடன் விளக்குக.

.....

.....

.....

.....

M.H.M Musthanzir

www.lkedu.lk

03. ஆண்,பெண்ணிடம் இருக்க வேண்டிய கொழுப்பு எவ்வளவு?

.....

.....

04. உடற்கொள்ளளவை பேண பின்பற்ற வேண்டிய செயற்பாடுகளை தருக.

.....

.....

.....

.....

05. உடற்கொள்ளளவை பேணுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள் 04 தருக.

.....

.....

06. செயற்பாட்டு கூம்பகத்தை வரைக.

M.H.M Musthanzir

www.lkedu.lk

01. உள,சமூக ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன?

.....

.....

02. மனவெழுச்சி என்றால் என்ன?

.....

.....

03. நல்ல மனவெழுச்சிக்கு உதாரணம் தருக.

.....

.....

04. தீய மனவெழுச்சிக்கு உதாரணம் தருக.

.....

.....

05. மனவெழுச்சிகள் ஏற்படுவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளை அட்டவணைப்படுத்துக.

.....

.....

06. மனவெழுச்சி காரணமாக ஏற்படும் விளைவுகளை தருக.

.....

.....

07. உளநெருக்கீடு என்றால் என்ன?

.....

.....

08. பாடசாலை மாணவர்களிடையே உளநெருக்கீட்டை ஏற்படுத்தும் சந்தர்ப்பங்களை தருக.

.....

.....

09. உளநெருக்கீடு ஏற்படுவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளை தருக.

.....

.....

M.H.M Musthanzir

www.lkedu.lk

10. மனவெழுச்சியினால் ஏற்படக்கூடிய உடல் ரீதியான அறிகுறிகளை தருக.

    .....

    .....

11. மனவெழுச்சியினால் ஏற்படக்கூடிய உளவியல் ரீதியான அறிகுறிகளை தருக.

    .....

    .....

12. மனவெழுச்சியினால் ஏற்பட கூடிய நடத்தை மாற்றத்தை தருக.

    .....

    .....

13. நீண்ட கால மனவெழுச்சியினால் ஏற்படக்கூடிய தொற்றா நோய்களை தருக.

    .....

    .....

14. உள நெருக்கீட்டில் இருந்து விடுபட மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகளை தருக.

    .....

    .....

    .....

    .....

15. உள நெருக்கீட்டிற்குள்ளானோரில் ஏற்படும் நடத்தை மாற்றத்தை தருக.

    .....

    .....

    .....

    .....

16. உள நெருக்கீட்டினை குறைத்துக் கொள்ள நாளாந்த வாழ்வில் செய்ய வேண்டிய செயற்பாடுகளை தருக.

    .....

    .....

    .....

    .....

M.H.M Musthanzir
www.lkedu.lk

	KM/ KM/ ZAHIRA COLLAGE (N/S) – KALMUNAI (Learning Modules and Resource Portal) சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	
Grade – 10	Work Sheet	Prepared By: Mr. MHM. Musthanzir
Unit - 10	அன்றாட வாழ்வில் எதிர்நோக்கும் சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுத்து மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை மேற்கொள்வோம்	

01. மனித வாழ்வில் ஏற்படும் சவால்களை தருக.

…….. ……..

…….. ……..

02. விளையாட்டின் போது உடலின் வெளிப்புறத்தில் ஏற்படும் விபத்துக்கள் எவை?

…….. ……..

…….. ……..

03. விளையாட்டின் போது உடலின் உட்புறத்தில் ஏற்படும் விபத்துக்கள் எவை?

…….. ……..

…….. ……..

04. விளையாட்டின் போதான விபத்துக்களிற்கான தனிப்பட்ட காரணிகளை தருக.

…….. ……..

…….. ……..

05. விளையாட்டின் போதான விபத்துக்களிற்கான வெளிக்காரணிகளை தருக.

…….. ……..

…….. ……..

06. PRICES சிகிச்சையை விளக்குக.

……

……

……

……

……

……

M.H.M Musthanzir
www.lkedu.lk

07. உடலின் வெளிப்புறத்தில் ஏற்படும் விபத்துக்களை ஒவ்வொன்றாக சிறு குறிப்பு எழுதுக.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

08. உடலின் உட்பகுதியில் ஏற்படும் விபத்துக்களை ஒவ்வொன்றாக சிறு குறிப்பு எழுதுக.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

M.H.M Musthanzir
www.lkedu.lk

09. உடலின் வெப்பநிலை அதிகரிப்பதால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் 03 தருக.

…….. ……..

…….. ……..

10. அன்றாடம் முகம் கொடுக்கும் வேறு விபத்துக்கள் 04 தருக.

…….. ……..

…….. ……..

11. வீடுகளில் ஏற்படும் விபத்துக்களை குறைப்பதற்கான வழிமுறைகள் 04 தருக.

…….. ……..

…….. ……..

12. வீதி விபத்துக்கள் ஏற்படுவதற்கான காரணிகள் 04 தருக.

…….. ……..

…….. ……..

13. வீதி விபத்துக்கள் தொடர்பான சாரதியின் தவறுகள் 04 தருக.

…….. ……..

…….. ……..

14. வீதி விபத்துக்கள் தொடர்பான பாதசாரிகளின் தவறுகள் 04 தருக.

…….. ……..

…….. ……..

15. வாகனத்தில் உள்ள குறைபாடுகளை தருக.

…….. ……..

…….. ……..

16. வீதியிலுள்ள குறைபாடுகளை தருக.

…….. ……..

…….. ……..

17. வீதி விபத்துக்களை தவிர்க்க எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகளை தருக.

…….. ……..

…….. ……..

M.H.M Musthanzir
www.lkedu.lk

18. விலங்குகளால் ஏற்படும் விபத்துக்களை தவிர்க்க எடுக்க வேண்டி நடவடிக்கைகள் 04 தருக.

…….. ……..

…….. ……..

19. விவசாய இரசாயனப் பொருட்களை பாவிப்பதிலுள்ள தவறுகள் எவை?

…….. ……..

…….. ……..

20. விவசாய இரசாயனப் பொருட்களை பாவிக்கும் போது கடைபிடிக்க வேண்டியவை எவை?

……

……

……

……

21. நச்சுப் பொருட்கள் உடலினுள் செல்லும் வழிகளை தருக.

…….. ……..

…….. ……..

22. தொழில் ரீதியான விபத்துக்களை குறைக்க எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் 04 தருக.

……

……

……

……

23. பாலியல் துஷ்பிரயோகங்களை தருக.

…….. ……..

…….. ……..

24. ஏனைய துஷ்பிரயோகங்களை தருக.

…….. ……..

…….. ……..

M.H.M Musthanzir

www.lkedu.lk

25. பாலியல் துஷ்பிரயோகங்கள் மற்றும் ஏனைய துஷ்பிரயோகங்களில் இருந்து விடுபட மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் எவை?

……

……

……

……

26. இயற்கை அனர்த்தங்களுக்கு உதாரணம் தருக.

…….. ……..

…….. ……..

27. சூறாவளியால் ஏற்படும் சேதத்தை குறைப்பதற்கான வழிமுறைகள் 04 தருக.

…….. ……..

…….. ……..

28. வெள்ளப்பெருக்கால் ஏற்படும் விபத்துக்களை குறைப்பதற்கான வழிமுறைகள் 04 தருக.

……

……

……

……

29. மண்சரிவினால் ஏற்படும் விபத்துக்களை குறைப்பதற்கான வழிமுறைகள் 04 தருக.

……

……

……

……

30. பூமி அதிர்ச்சியினால் ஏற்படும் விபத்துக்களை குறைப்பதற்கான வழிமுறைகள் 04 தருக.

……

……

……

……

M.H.M Musthanzir

www.lkedu.lk

31. சுனாமியால் ஏற்படும் விபத்துக்களை குறைப்பதற்கான வழிமுறைகள் 04 தருக.

.....

.....

.....

.....

32. இடி, மின்னலினால் ஏற்படும் விபத்துக்களை குறைப்பதற்கான வழிமுறைகள் 04 தருக.

.....

.....

.....

.....

33. இயற்கை அனர்த்தங்களின் போது ஏற்படும் பாதிப்புக்களை குறைப்பதற்கான வழிமுறைகள் 04 தருக.

.....

.....

.....

.....

முதலுதவி

01. முதலுதவி என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

02. முதலுதவியின் நோக்கம் யாது?

.....

.....

03. முதலுதவி அளிப்பதன் மூலம் கிடைக்கும் பயன்கள் 03 தருக.

.....

.....

.....

M.H.M Musthanzir
www.lkedu.lk

04. முதலுதவி அளிப்பவரிடம் இருக்க வேண்டிய பண்புகள் 04 தருக.

…….. ……..

…….. ……..

05. முதலுதவி பெட்டியினுள் இருக்க வேண்டியவை எவை?

…….. ……..

…….. ……..

06. ABCDE முறையை விளக்குக.

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

07. ஆபத்தான நிலையில் உள்ள நோயாளிக்கு உயிர்காக்கும் முதலுதவி வழங்கும் படிமுறைகளை விளக்குக.

……

……

……

……

……

……

……

……

M.H.M Musthanzir
www.lkedu.lk

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

08. ஒவ்வொரு நோயின் தன்மைக்கேற்ப வழங்கப்பட வேண்டிய முதலுதவிகளை விளக்குக.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

M.H.M Musthanzir
www.lkedu.lk

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

09. தனியாக இருக்கும் போது காயமடைந்தவரை கொண்டு செல்லும் முறைகளை தருக.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

M.H.M Musthanzir
www.lkedu.lk

……

……

……

……

10. நடப்பதற்கு அல்லது கெந்துவதன் மூலம் நகர முடிந்த காயமடைந்தவருக்கு உதவி செய்யும் முறைகளை தருக.

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

11. இன்னுமொருவரின் உதவியுடன் சுயநினைவிலிருக்கும் ஒருவரை தூக்கிச் செல்லும் முறையை விளக்குக.

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

M.H.M Musthanzir
www.lkedu.lk

.....

12. மூவர் நோயாளியை தூக்கிச் செல்லும் முறையை விளக்குக.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

M.H.M Musthanzir

www.lkedu.lk