சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

இரண்டாந் தவணைக்குரிய செயலட்டைகள்

8

தயாரிப்பு
இ.முகுந்தன்
உடற்கல்வி ஆசிரியர்
யா/ஹாட்லிக் கல்லூரி

Design-.eanna.com 0774084840

www.lkedu.lk

LEARN EASY

- KNOWLEDGE IS POWER -

www.learneasy.lk

zoom

மகத்தான கல்விக்கு
உங்கள் ஆசான்

- ICT
- Maths
- English
- Commerce
- Tamil
- History
- Science
- Sinhala
- இன்னும் பல

தரம்
01-A/L

Medium

தமிழ்/ English

76667-4945

தனித்துவமான புலமைப்பரிசில் பரீட்சை வகுப்புக்கள்

தரம் 1 தொடக்கம் 5 வரை நடைபெறுகின்றன

www.learneasy.lk || www.lkedu.lk

06.ஆரோக்கியமான பாடசாலைச் சுற்றாடலைக் கட்டியெழுப்புவோம்

தரம்-08 **அலகு-06**

01. பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டின் நோக்கம் என்ன?

.....

.....

.....

.....

02. ஆரோக்கியமான பாடசாலைச் சூழலொன்றில் காணப்பட வேண்டிய அம்சங்கள் எவை?

பௌதிகச் சூழல், ...

03. பாடசாலைப் பௌதிகச் சூழலில் அடங்குவன எவை?

.....

.....

.....

.....

04. சிறந்த பாடசாலைப் பௌதிகச் சூழலில் கீழ்வரும் அம்சங்கள் காணப்பட வேண்டும்

- தூய வளி
- .....
- சுத்தமான நிலம்
- .....
- போதியளவு கழிப்பக வசதி
- .....
- போதியளவு விளையாட்டு வசதிகள்
- பாதுகாப்பான சூழல்
- கவர்ச்சி



05.பாடசாலைச் சூழலில் சுத்தமான வளியைப்பெற யாது செய்ய வேண்டும்?

.....

.....

.....

.....

06. ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிச்சாலையொன்றின் அடிப்படை அம்சங்கள் எவை?

.....

.....

R.Mugunthan

www.lkedu.lk

……

……..

07. சுகாதாரமான உள, சமூகச் சூழல் என்பது யாது?

ஒருவரைச் …….. ஒரு சூழலாகும்.

8. சுகாதாரமான உள, சமூகச் சூழலைக் கட்டியெழுப்புவதாயின் மேற்கொள்ள வெண்டிய செயற்பாடுகள் எவை?

- ✓ தமது ஆற்றல்களை இனங்காணல்,
- ✓ …….
- ✓ வினைத்திறனுள்ள தொடர்பாடல்,
- ✓ ……

உள மற்றும் சமூக மேம்பாடுடைய பாடசாலைச் சூழலொன்றில் காணப்பட வேண்டிய சில அம்சங்களைத் தருக?

…….

உளவளத்துணைச் சேவை வசதிகள் காணப்படல்

……..

குழுச்செயற்பாடுகளுக்கான சந்தர்ப்பங்கள் காணப்படல்

……

10. உளவளத்துணைச் சேவை அவசியமாகும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

……

……

……

……..

11. குழுவாகச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

- ✓ …….

9.

- ✓ ……..
- ✓ ……..
- ✓ வெளியிடுவதற்கும் சந்தர்ப்பம் கிட்டும்.
- ✓ எண்ணங்கள், சிந்தனைகள், பண்புகள்,நடத்தைகளில் ஆளுக்காள் வித்தியாசமான நபர்களின் பல்வகைமையை இனங்கண்டு கொள்வதற்கு குழுச்செயற்பாடுகள் உதவும்.

12. சுகாதார மேம்பாட்டின் கருப்பொருள்கள் எவை?

1.……

2.……

3.……

4.……

5.……

R.Mugunthan

www.lkedu.lk

13. ஆரோக்கியமான உணவைப் பெற்றுக்கொள்ளச் செய்தல் எனும் விடயத்தை இவ் ஐந்து கருப்பொருள்களின் கீழ் எவ்வாறு நடைமுறைப்படுத்தலாம் என்பதை எடுத்துக்காட்டுக

1. ……
2. ……
3. ……
4. ……
5. ……



14. பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாட்டுக் கொள்ளைகள் சில தருக?

❖ ……

……

……

……

……

15. ஒருவரிடம் விருத்தியடைய வேண்டிய தேர்ச்சிகள் யாவை?

❖ 1.

……

……

……

……

……

16. பாடசாலைச் சமூகம் என்பதில் அடங்குவோர் யார்?

……

……

17.சமூகத்தினால் பாடசாலைக்கு ஆற்றக்கூடிய பணிகள சில தருக?

……

……

……

R.Mugunthan

www.lkedu.lk

18.பாடசாலையினால் சமூகத்திற்கு ஆற்றக்கூடிய பணிகள் சில தருக?

……

……

……

19.சுகாதார சேவை என்பது யாது?

எங்களது சுகாதார நிலையைப் ……

……. ஆகும்.

20. உங்களது சுகாதார நிலையைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் மேம்படுத்தவும் உதவக்கூடிய தனிநபர்கள் யாவர்?



- ❖ ……
- ❖ பொதுச் சுகாதாரப் பரிசோதகர்
- ❖ ……..
- ❖ விவசாயப் போதனாசிரியர்
- ❖ ……
- ❖ சிறுவர் பாதுகாப்புஉத்தியோகத்தர்

21. சரியான கூற்றுக்களை இனங்காண்க…சரியான கூற்றின் கீழ் கோடிடுக

1.உங்களது சுகாதார நிலையைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் மேம்படுத்தவும் உதவக்கூடிய நிறுவனங்கள் சுகாதார வைத்திய அதிகாரி அலுவலகம், வைத்தியசாலை, பொலிஸ் நிலையம், செஞ்சிலுவைச் சங்கம் சென்.ஜேன்ஸ் அம்புலன்ஸ் சேவை, சௌக்யோதய சங்கம் என்பனவாகும்

2.உங்களது சுகாதார நிலையைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் மேம்படுத்தவும் உதவக்கூடிய சேவைகள் பாடசாலை வைத்தியப் பரிசோதனை, பாடசாலைப் பற்சிகிச்சைச்சேவை, நிர்ப்பீடன வேலைத்திட்டம் பாடசாலை சுகாதார மதிப்பீடு, தொற்று நோய்கள் மற்றும்,தொற்றாத நோய்களைக் கட்டுப்படுத்தல் ஆகும்

3.சுகாதார சேவைகள் மூலம் நீங்கள் பெற்றுக் கொள்ளும் பயன்களாக தொற்று மற்றும் தொற்றா நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பதற்கு உதவுதல் உரிய காலத்தில் நீர்ப்பீடனத்தைப் வழங்குதல், பற்சுகாதாரம் பேணல் என்பவற்றைக் குறிப்பிடலாகாது

4.பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாட்டுக்காக வகுப்பு மட்டத்தில் சுகாதார மேம்பாட்டுக் குழுவை அமைத்தல் அதன்மூலம் சுகாதார மேம்பாட்டு நடவடிக்கைகளை வெற்றிகரமாக நடைமுறைப்படுத்தல் என்பன நாங்கள் செய்யக்கூடிய விடயங்கள் ஆகும்

www.lkedu.lk

07 வழிவிளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டு மகிழ்வோம்

தரம்-08 அலகு-07

01.வழிவிளையாட்டுக்கள் என்றால் என்ன?

.....

.....

02.வழிவிளையாட்டுக்களின் விசேட இயல்புகள் எவை?

1. விதி முறைகள் எளிமையானவை.
2. உபகரணங்களின்றியும் உபகரணங்களுடனும் விளையாடலாம்.
3. .....
4. .....
5. விரும்பியவாறு விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளை நிர்மாணிக்க முடியும்.

03.வழிவிளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் கிடைக்கும் உடல் தகைமைகள் எவை?

1.....

.....

.....

04.வழிவிளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் கிடைக்கும் உளத்தகைமைகள் எவை?

1.....

.....

.....

05.வழிவிளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் கிடைக்கும் சமூகத்தகைமைகள் எவை?

1.....

.....

.....

06.வழிவிளையாட்டுக்கள் இரு வகைப்படும் அவை எவை?

01. ..... வழிவிளையாட்டுக்கள்

02. ..... வழிவிளையாட்டுக்கள்

R.Mugunthan

www.lkedu.lk

07.நீர் கற்ற வழி விளையாட்டொன்றை அறிமுகம் செய்க?

08.புதிதாக நீர் ஒரு வழிவிளையாட்டை நிர்மாணிக்குக?

R.Mugunthan

Eana.com

www.lkedu.lk

08 காற்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுவோம்

தரம்-08 அலகு-08

01. உதைபந்தாட்ட ஆட்டத்தினை கட்டுப்படுத்தும் அமைப்பு எது?

.....

02. உதைபந்தாட்ட விளையாட்டில் ஈடுபட பதியப்படும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?

.....

03 உதைபந்தாட்டத்தில் ஒரு அணியில் ஈடுபடும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?

.....

04. உதைபந்தாட்டத்தில் ஒரு அணியில் குறைந்தது எத்தனை வீரர்கள் ஆடுவர்?

.....

05. ஆட்டத்தின்கால அளவு எவ்வளவு?

.....

06. உதைபந்தாட்ட ஆட்டத்தின் திறன்கள் எவை?

.....

.....

07.பந்தினை உதைக்கும் முறைகள் எவை?

.....

.....

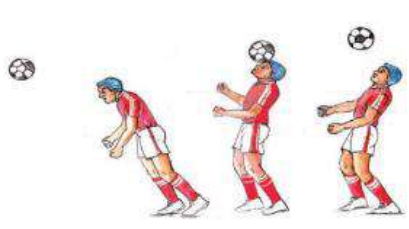
.....

08. பந்தைக் கட்டுப்படுத்தும் பகுதிகள் எவை?

.....

.....

09.பந்தைத் தலையால் அடிக்கும் படத்தில் காட்டப்பட்ட முறைகளை இனங்காண்க







R.Mugunthan
www.lkedu.lk

10. ஓரிடத்தில் நின்றவாறு தலையாலடித்தலை மேற்கொள்ளும் போது கவனிக்க வேண்டியது யாது?



.....

.....

.....

.....

11.பந்தைத் தலையாலடிக்கும்போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

1.....

2.....

3.....

12. காற்பந்தாட்டமைதானத்தை வரைக அளவுகள் குறிக்கத் தேவையில்லை.

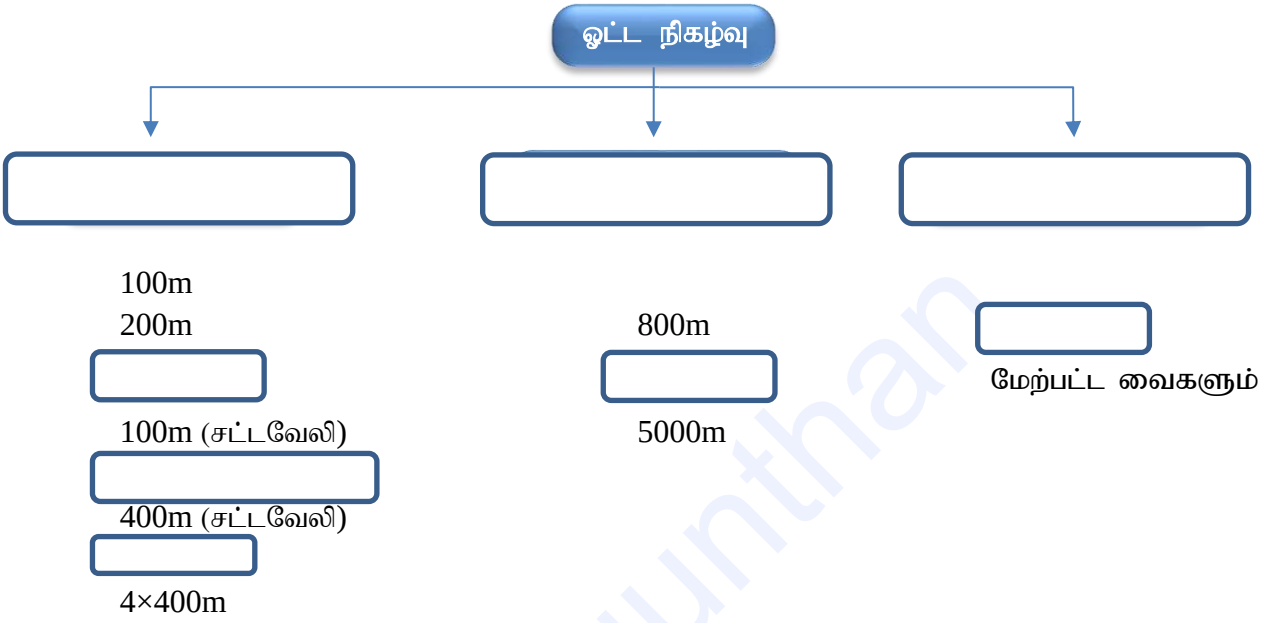


www.lkedu.lk

09 ஓட்ட அப்பியாசங்களைக் கற்போம்

தரம்-08 அலகு-09

01. ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளின் வகைப்படுத்தலைக் கொண்டு இடைவெளிகளை நிரப்புக?



02. ஓட்ட அப்பியாசங்கள் ஏன் முக்கியத்துவம் பெறுகிறது?

.....

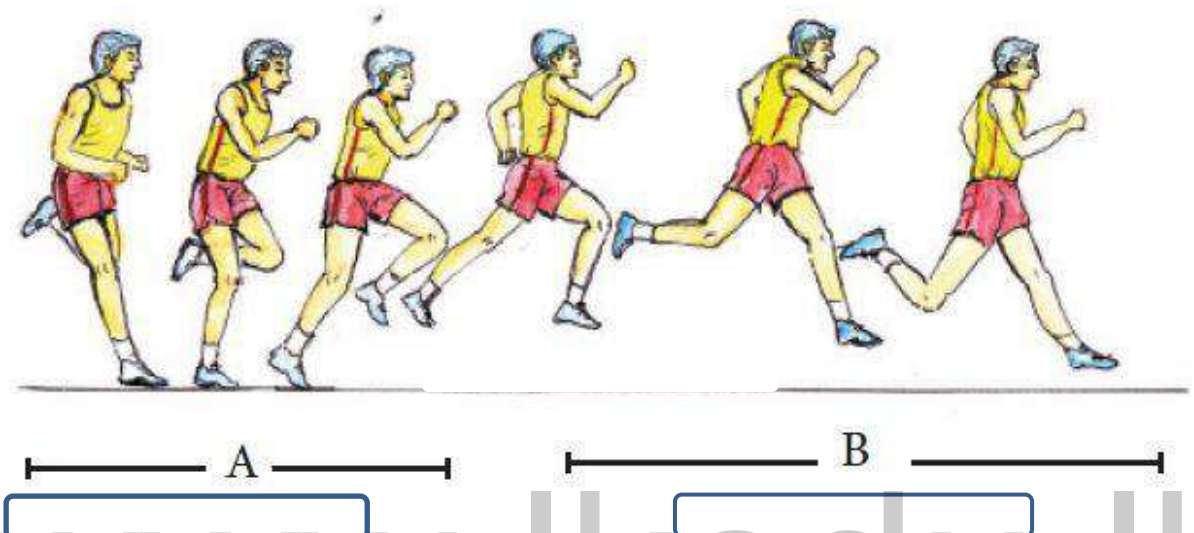
.....

.....

03. ஓட்டத்தில் கவடு வைக்கும் போதான இரு கட்டங்கள் எவை?

1. ..... (Support phase)
2. ..... (Flight phase)

04. ஓட்டத்தில் கவடு வைக்கும் நுட்ப முறைகளை இனங்காண்க?



R.Mugunthan

www.lkedu.lk

05.ஓட்ட அப்பியாசங்கள் பல்வேறு தத்துவங்கள் அடிப்படையில் காணப்படுகின்றன. அவை எவை?

1……..……

2……...……

3……

06.படத்திலுள்ள ஓட்ட அப்பியாசத்தை இனங்காண்க?அதன் செயற்பாட்டொழுங்கைத் தருக?



07. படத்திலுள்ள ஓட்ட அப்பியாசத்தை இனங்காண்க?அதன் செயற்பாட்டொழுங்கைத் தருக?



08.ஓட்ட அப்பியாசம் Running C இன் செயற்பாடுகளை விளக்குக.



www.lkedu.lk

09 பாய்தல் நிகழ்ச்சி பற்றிக் கற்போம்

தரம்-08 அலகு-10

01. பாய்தல் நிகழ்ச்சிகள் எத்தனை வகைப்படும் அவை எவை?

.....



பாய்தல் நிகழ்ச்சிகள்



நீளம் பாய்தல்

நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல்

.....

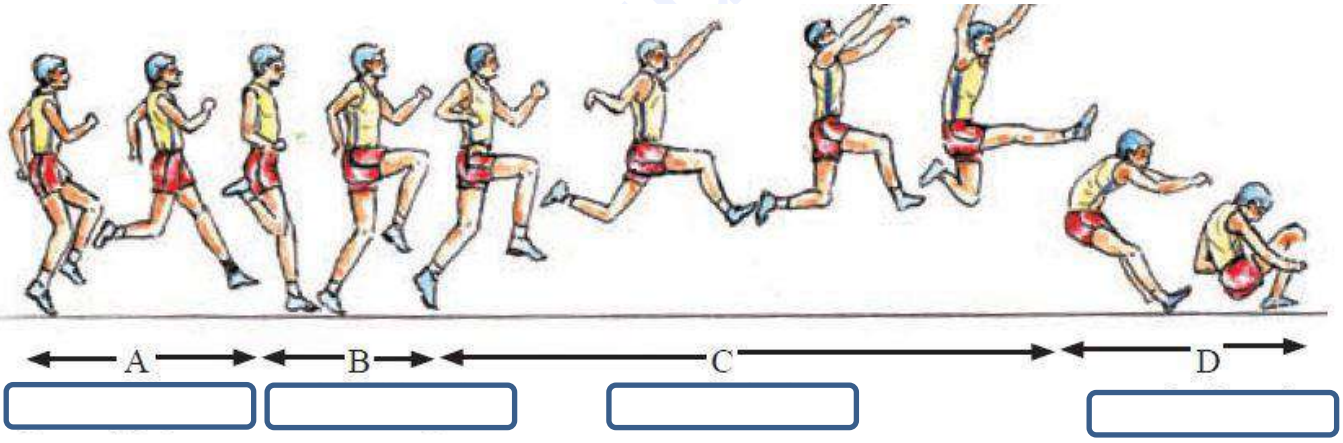
.....

கோலூன்றிப் பாய்தல்

02. நீளம் பாய்தலில் நுட்பமுறைகள் எவை?

.....

03. நீளம் பாய்தல் நுட்பமுறைகளில் உள்ள நான்கு படிமுறைகளையும் இனங்காண்க?



04. பாய்தலுக்கான பயிற்சிகள் சில தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

www.lkedu.lk

05. நீளம் பாய்தலில் ஏற்படும் தவறுகள் எவை?

……

……

……

……

……

……

……

……

06.நீளம் பாய்தல் முறைகள் எவை?

……

……

……

……

07.நீர் அறிந்த நீளம் பாய்தல் திடலின் பண்புகளைத் திரட்டித் தருக?

……

……

……

……

……

……

……

R.Mugunthan

www.lkedu.lk

11 இனப்பெருக்கம் சார்ந்த சுகாதாரத்தைப் பேணுவோம்

தரம்-08 அலகு-11

01.இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் பிரதான தொழில் என்ன?

……..

02.பெண்ணின் புணரி எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?

பெண்ணின் புணரி …… எனப்படும்.

03.ஆணின் புணரி எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?

ஆணின் புணரி …… ஆகும்.

04.பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் அங்கங்கள் எவை? அங்கங்களின் தொழில்கள் எவை?

1. சூலகம் - ……..
2. ……. - சூல்,கருப்பை வரை கொண்டு செல்லப்படல், சூல் கருக்கட்டப்படல்.
3. …… - முளையத்தின் முழு வளர்ச்சிக் காலமும் போசணையை வழங்கலும் பாதுகாத்தலும்.
4. யோனி - ……

05.பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின்படத்தினை வரைக?

06. சூல்கொள்ளல் என்றால் என்ன?

பெண் புணரிக் கலங்களாகிய சூல் உற்பத்தியாக்கப்படுவது ……
பெண் குழந்தை ஒன்று பிறக்கின்ற போது அவளின் சூலகத்தில் ஏராளமான முதிர்ச்சியடையாத சூல்கள் காணப்படும். பெண்பிள்ளை …… இது சூல்கொள்ளல் எனப்படும்.

07 . சூல்கொள்ளல் நிகழும் எப்பொழுது நிகழும்?

ஒவ்வொரு மாதவிடாய்ச் சக்கரத்தின் போதும் …… சூல்கொள்ளல் நிகழும்.

08.சூலகத்திலிருந்து சுரக்கப்படும் ஓமோன்கள் எவை?

……. ஆகிய ஓமோன் களைச் சுரத்தலாகும்.

R.Mugunthan

www.lkedu.lk

09. கருப்பையின் பயன் யாது? நுகம் என்பது என்ன?

சூலகத்திலிருந்து பலோப்பியன் குழாயை வந்தடைந்த சூல், விந்துடன் கருக்கட்டுமாயின் அது பலோப்பியன் குழாயின் பிற்பகுதியை அடைந்து பின் ……. உட்பதிக்கப்படும். இவ்வாறு கருக்கட்டப்பட்டு உட்பதிக்கப்பட்ட சூல் …… எனப்படும். …… வளர்ச்சியடையும் போது கருப்பையும் படிப்படியாகப் ……. அதிகரிக்கும். இங்கு ……., தேவையான போசணையும் பாதுகாப்பும் கருப்பையின் மூலம் வழங்கப்படும்.

10. முதிர்ச்சியடைந்த சூல் சூலகத்திலிருந்து எத்தனை நாளில்வெளியேறும்?

மாதவிடாய்ச் சக்கரத்தின் முதல் வாரத்தில் ஈஸ்ரஜன் எனப்படும் ஓமோன் கூடுதலாகச் சுரக்கப்படும். இதனால் கருப்பையின் உட்சுவர் கூடுதலாகத் தடிப்படைவதுடன் குருதிக்கலன்களும் விருத்தியடையும் சக்கரத்தின் …… வது நாளாகும் போது முதிர்ச்சியடைந்த சூல் சூலகத்திலிருந்து வெளியேறும்.

11.ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் அங்கங்களைத் தருக?

……

……

12.ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் குறுக்குவெட்டு முகத்தினை தருக?

13.தெஸ்தெஸ்திரோன் எனும் ஆண் இனப்பெருக்க ஓமோன் எங்கே சுரக்கப்படுகின்றது?

……. வேறு சில கலங்களினால் தெஸ்தெஸ்திரோன் எனும் ஆண் இனப்பெருக்க ஓமோன் சுரக்கப்படுகின்றது.

14. சுக்கிலம்/ விந்து எவ்வாறு உருவாகின்றது?

சுக்கிலப்புடகம், முன்னிற்கும் சுரப்பி என்பவற்றின் சுரப்புக்கள் சேர்ந்து சுக்கிலம்.∴ விந்து உருவாகின்றது.

R.Mugunthan

www.lkedu.lk

01.இனப்பெருக்கம் சார்ந்த சுகாதாரம் என்றால் என்ன?

ஒருவர் தனது …….. தேவையான

உடலாரோக்கியம், சிறந்த ……., …….. என்பவற்றைச் சிறப்பாக பேணுவது இனப்பெருக்க சுகாதாரமாகும்

02.இனப்பெருக்கம் சார்ந்த சுகாதாரத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் எவை?

1. ……
2. கட்டிளமைப் பருவத்தில் கர்ப்பம் தரித்தல்
3. ……..
4. ……

03.பாலியல் துஷ்பிரயோகம் மற்றும் துன்புறுத்தல்களுக்கு ஆளாகுதல் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

……
……. பாலியல் துஷ்பிரயோகமாகும்.

04.பாலியல் துஸ்பிரயோகங்கள் சில தருக?

……

……

……

……

……

05.பாலியல் துஸ்பிரயோகங்கள் நடைபெறும் சந்தர்ப்பங்களில் எவ்வாறான நடத்தைகளை வெளிக்காட்ட வேண்டும்?

……

……

……

……

……

6.பாலியல் துஷ்பிரயோகம், துன்புறத்தல்களுக்கு ஆளாகுவதால் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகள் எவை?

1. அவசியமற்ற கருத்தரித்தல் ஏற்படுதல்
2. ……..
3. உளநிலை பாதிக்கப்படல்
4. ……
5. சமூக இகழ்வுக்கு ஆளாகுதல் (அவமானப்பட வேண்டியேற்படல்)

unthan

www.lkedu.lk

07. கட்டிளமைப் பருவத்தில் கருத்தரிக்கக்கூடிய வயது எது?

சுமார் .....வயதிலாகும்.

08.பாலியல் நோய்கள் என்றால் என்ன?

.....

பாலியல் நோய்கள் எனப்படும்.

09. பாலியல் நோயளுக்குஉதாரணம் தருக?

கொணோரியா .....

10.பாலியல் நோய்கள் ஏற்படுவதால் உருவாகக்கூடிய பிரச்சினைகள் சில தருக?

1. .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

12.இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கு அவசியமான காரணிகள் எவை?

1. .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

R.Mugunthan

www.lkedu.lk

STUDY ONLINE

இணையத்தில் ஒரு கல்வி புரட்சி

தரம் 1 தொடக்கம்
A/L வரையான
எல்லா
தரத்தினருக்கும்
அனைத்துப்
பாடங்களையும்



இணையத்தில் கற்றுக்கொள்ளலாம்

WWW.LKEDU.LK

facebook.com/lkedulk facebook.com/groups/lkedu

ஒவ்வொரு நாளும் புதிது புதிதாக, பார்க்க மறவாதீர்கள்...

13. சரியான அறிவைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தை முறையாகப் பேணவேண்டுமாயின் அது தொடர்பாக சரியான அறிவைப் பெற்றிருப்பது முக்கியம். அதற்காக நீங்கள் பின்வரும் விடயங்கள் தொடர்பான விளக்கத்தைப் பெற்றிருப்பது அவசியமாகும்.

1. ……

2. ……..

3. …….

4. கட்டிளமைப் பருவத்திற்கும் கர்ப்ப காலத்திற்கும் தேவையான ஊட்டத் தேவைகள்
5. பாலியல் நோய்கள்
6. இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கான நற்பழக்க வழக்கங்கள்
7. துஷ்பிரயோகம், துன்புறுத்தல் மற்றும் தீய பாலியல் நடத்தைகளைத் தவிர்ப்ப தற்கான திறன்கள்

14. ஆரோக்கியமான நடத்தைகளைப் பின்பற்றல் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

பின்வரும் ஆரோக்கியமான நடத்தைகளைக் கைக்கொள்வது இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கு அவசியமாகும்.

1. …….

2. எமது நாட்டுக்குப் பொருத்தமான பருத்தித் துணி போன்ற துணிகளிளான சுத்தமான உள்ளாடைகளை அணிதல் விவாகமாகும் வரையில் பாலியல் தொடர்புகளில் ஈடுபடாதிருத்தல்

3. …….

4. இனப்பெருக்கத் தொகுதி சார்ந்த நோய்களுக்கு ஆளாகும்போது பொருத்தமான சிகிச்சைகளைப் பெற்றுக்கொள்ளல்

5. …….

15. சமூகப் பெறுமானங்களுக்கேற்றவாறு வாழுதல் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

……

……

……

16.எமது சமூகத்திலுள்ள அவ்வாறான பெறுமதி வாய்ந்த பண்புகள் எவை?

1. எதிர்ப்பாலாரோடு கௌரவமாகவும் சகோதர மனப்பான்மையோடும் செயற்படல்
2. ஆபாசப் புத்தகங்கள், சஞ்சிகைகள், வீடியோக்கள், சினிமாப் படங்கள், இறுவட்டுகள் போன்றவற்றைப் பார்ப்பதை நிராகரித்தல்
3.

……

……

……

www.lkedu.lk